

7岁女孩获“CCTV超级星主播”少儿主持人大赛漯河赛区冠军

朱珂萱:成功离不开妈妈的陪伴

 育儿宝典

你为孩子做的早餐合格吗

对于孩子的早餐大人们都会尽心竭力地准备,就怕营养跟不上。那么,什么样的早餐才算合格呢?营养师建议家长,一份合格的早餐必须含有4类食物,即主食、果蔬、动物性食物(鸡肉、鸭肉、鱼肉等)以及牛奶或者豆制品。

俗话说,民以食为天,怎么吃出健康,一直是大家关心的话题。营养师建议,根据“中国居民平衡膳食宝塔”,米面类食物是我们的主食,大脑唯一可以直接利用的能量就是葡萄糖,而获得葡萄糖最快的方式就来自我们的米面类食物,所以在早餐的选择中,我们要优先选择米面类食物。在面包和馒头的选择中,因为馒头没有味道,可能难以下咽,就需要搭配其他食物,于是食物的多样性就得到实现了。

而要想做出一份合格的营养早餐,绝对离不开水果和蔬菜。不过,蔬菜的营养价值更高,所以切不可用水果代替蔬菜。早餐的时候,如果也能搭配点蔬菜,比如黄瓜、西红柿等,那就最好不过了。需要提醒的是,大家在做菜的时候,不建议多加糖或者添加糖,要多利用



天然糖,即水果里面的甜味,同样可以做出一份可口的早餐。

每天摄入的食物如果能包括了5类,就认为饮食搭配是合格的,如果包括了3类或4类,则饮食搭配是及格的,如果只包括1类或2类,那么饮食搭配则是不合格的。我们所说的膳食平衡,并不一定是说要在一天内达到平衡,如果今天某种食物摄入过多,明天就可以少摄入该食物;如果今天某种食物摄入过少,那我们明天再多摄入该食物,这样也能达到膳食平衡的效果。

据《南京晨报》

在刚刚举行的“CCTV超级星主播”大赛漯河赛区的比赛中,来自舞阳的7岁女孩朱珂萱,凭借精彩的表现,最终在全市1600多名报名选手中脱颖而出,获得冠军。孩子的表现是家庭教育的真实写照。近日,记者采访了朱珂萱和她的妈妈徐丽丽。



获奖后的朱珂萱。

2 父母要善于发现孩子的特长

徐丽丽说,朱珂萱从小就是一个活泼开朗的女孩,带她到外面玩,她总能跟陌生人聊得热火朝天。模仿能力也很强,身边有小伙伴不开心了,她总是能模仿老师和家长的口气,安慰别人。

“她5岁时,我看身边年龄跟她差不多的小朋友都上了兴趣班,就想让她也去学点才艺,但一时间又不知道该给她报什么兴趣班。有一天放学回家,朱珂萱又在小区里跟陌生人聊得

很开心,大家都夸她能说会道。我突然就想,既然孩子那么爱说话,不如给她报个语言班。”徐丽丽说。就这样,朱珂萱开始了学习语言的道路。

两年来,朱珂萱对语言的学习一直保持浓厚的兴趣,经常在幼儿园里主持节目,越来越有自信。“想让孩子到更大的舞台上锻炼一下,就给她报名参加了‘CCTV超级星主播’少儿主持人大赛,没想到她能获得漯河赛区的冠军。”徐丽丽说。

3 孩子和家长一起努力

任何一个优秀的孩子都不是横空出世的,当父母发现了孩子身上的闪光点,并为孩子选择适合的发展方向后,接下来学习的过程更需要家长的陪伴和督促。

朱珂萱每次在兴趣班学的内容,回来后徐丽丽都跟她一起一遍遍地复习,包括说话的语气,还有感情的投入等。“吐字归音、科学发声、语速表情……”说起语言的学习,原本一窍不通的徐丽丽已经俨然成了一名老师。两年来,她跟女儿一起学习,也掌握了不少方法和技巧。

“孩子毕竟还小,一开始可能兴趣盎然,但任何学习的过

程都是相对枯燥的。就像语言的学习,需要反复地练习发音、吐字、表情等,还要背很多绕口令,有时候她就会觉得很无聊,不想学,这时候就需要正确的引导。”徐丽丽说,就她的经验来说,当孩子出现厌学情绪时,不要去责备、强迫孩子练习,可以为她设定一个很容易达到的目标,比如把这一段绕口令背下来,可以得到什么样的奖励。

“我经常组织家人来当孩子的观众,欣赏她的表演,让她在家模拟做小主持人,为她鼓掌、喝彩。”徐丽丽说,孩子的教育,尽量还是以鼓励为主。

1 7岁女孩获得冠军

8月31日晚,“CCTV超级星主播”少儿主持人大赛漯河赛区的总决赛在沙澧河风景区红枫广场举行。35名进入决赛的孩子同台角逐,吸引了众多市民驻足。朱珂萱一出场就令评委们眼前一亮,印象颇好。在自我介绍时,她更是展现出了落落大方、阳光自信的风采。最终,她凭借深厚的实力获得了漯河赛区的冠军。

正所谓台上一分钟,台下十年功,朱珂萱之所以能在舞台上绽放光彩,主要是两年来勤学苦练的结果。比赛结束后,记者采访了朱珂萱和她的妈妈徐丽丽。“我特别喜欢在舞台上表演,一上台就浑身有劲儿。很高兴可以给那么多的叔叔阿姨表演节目,听到他们给我鼓掌,我感觉特别开心。”朱珂萱一脸天真地说,学习语言的过程虽然很枯燥,但在舞台上表演的感觉真的很好。

亲子课堂

跟电影《哪吒之魔童降世》学育儿 陪伴和引导是最好的教育

动画电影《哪吒之魔童降世》获得大众好评。而这部电影中,李靖和殷夫人的育儿方法更是引起热议。这部电影有哪些地方值得家长学习呢?

不随意给孩子“贴标签”

电影中哪吒从出生起就被人视为“坏孩子”,他救出小女孩,却被陈塘关百姓误解为抢走了小女孩而遭到谩骂,以至于哪吒说:“他们把我当妖怪,我就当妖怪给他们瞧瞧。”

心理学上有一个名字叫“贴标签效应”,给一个人贴上标签,往往使其向“标签”的方向发展。

孩子认识自我的方法通常是通过别人的评价,从这些评价中找自己的定位。所以当别人给出“丑”“调皮”“胖”“坏孩子”等评价后,孩子也会不自觉受到影响,觉得自己长得丑,变本加厉地调皮、吃东西等,甚至即使原本这些特征并不明显,也会开始向这个方向转变。

专家建议,家长不要给孩子随意贴标签,应帮助孩子认识自我,给予全面、公正的评价,让孩子接受自己的好与不好。

陪伴引导孩子更好地成长

电影中,虽然哪吒本性邪

恶,但是李靖和殷夫人给予了哪吒充足的爱,如殷夫人忙于工作但仍然抽时间陪哪吒踢毽子,给哪吒做好吃的。李靖虽然没有时间陪哪吒玩,但说得少做得多,在村民误解哪吒时,帮哪吒找证据证明清白,最后选择替儿子受死的举动更是让哪吒克服魔性,学会了责任与担当。

在与孩子的相处中,家长应鼓励、引导孩子往好的方向发展,最简单的做法就是多陪伴孩子,用言语和行动引导孩子,切忌生硬的说教。

晚综

亲子笔记

莫让家委会变了味儿

□王蔚

开学伊始,这几天发生在一些沪上学校的热闹事,居然是“竞聘”家委会领导。尤其是小学和初中的起始年级,有家长使出浑身解数,有家长愁得上火。从班级到年级再到学校,各级家委会的主任、委员“职务”骤然变得特别抢手。

现在学校定制什么样的校服,基本上由家委会拿主意,校方也省得担责任;春游去哪里玩、“六一”节大型联欢活动找谁来赞助,也会交由家委会包办。

“家委会出现挤破头的现象,某种程度上反映了家长的不自信。”上海师范大学初等教育系主任王健说,许多家长总认为家委会猫腻多,有权利化运作之嫌,学校的蛋糕很大一块是被家委会成员切走了,就怕个别掌握话语权的家委会负责人在升学推荐、评选先进等方面为自己的孩子谋取私利。王健表示,家长对学校的信

任,恰是因为对家委会的基本职责与运作机制不了解,甚至将家委会官僚化、人情化,不是定位于沟通家校之间的桥梁,而是变成学校的代言人、传声筒,这就异化了建立家委会的初衷,也模糊了家长与学校各自权利与义务的境界。

如今,改革家委会的呼声渐起。在上海福山外国语小学,学校专门成立了家校联合会,全校所有家长都是联合会的成员,都有参与学校民主管理和监督的权利。涉及校服订购之类的事情,均由家校联合会协同学校后勤部门共同完成。而在联合会之下,学校还设立了资源组和义工组,前者是发动家长资源为学校的教育教学提供无偿的活动帮助,比如,开讲座、搞活动等;后者是由热心家长轮流承担维护校园安全工作及参与志愿者活动等。这样就避免了家委会“权利”过于集中、管理相对封闭的弊端,让每个家长都成为学校管理的主人。