



# 快来看看 你是否具备 好父母执业资格

□王粽

对于“父母”这项工作来说，想上岗并不难，但是想做得出色就需要多一些修炼了。好的父母，不仅仅要抚养孩子，更要保护他们并给予正确的引导。你是否具备“好父母执业资格”呢？快来看看吧。

## 【岗位职责一】交流 职责说明：少说多听

如果你的孩子不喜欢和你交谈，怎样才能跟他开始愉快的交流呢？那就先试着做一个忠实的听众吧。耐心倾听孩子的想法，这样他才会向你敞开心扉。千万不要把跟孩子的谈话演变成滔滔不绝的说教，这可是很多父母在跟孩子交流时最容易犯的错误。

## 【岗位职责二】关注 职责说明：多了解孩子

你希望孩子不要吸毒、酗酒？你希望他们的学习成绩不是一场糊涂？你完全可以做到这些的，最好的办法就是多了解孩子的情况。

## 【岗位职责三】规范 职责说明：给孩子树立明确的价值观

如果你寄希望于你的孩子能够自然而然地成为好公民，你的希望多半会落空。别指望他们的同伴、学校或媒体能教给他们正确的行为准则。你必须给孩子制定规则，让他们明白哪些举止和品质是非常重要的。

## 【岗位职责四】约束 职责说明：强化纪律的观念，并付诸实施

如果“纪律”这个词让你觉得很可怕，那么你一定没弄明白它的真正涵义。纪律并不意味着处罚。没有任何纪律观念的孩子长大后在社会中必然会碰得头破血流。如果父母从小就培养孩子的纪律观，长大后他自然会成为一个自信、成功的人。

## 【岗位职责五】直觉 职责说明：不要盲目效仿别人的规则

如果你的邻居从桥上跳下去，你会跟着往下跳吗？当然不

会。但有时候你可能会盲目地效仿别人家庭的规则。原因有很多种：可能是你的孩子希望你这么做，也可能是碍于面子只好这么做。如果发现自己对孩子有点溺爱，赶快负起你的责任来。

## 【岗位职责六】表扬 职责说明：适度表扬

表扬有些类似蛋糕上的糖霜：加上一点糖霜，蛋糕变得美味可口；如果加得太多了，蛋糕的味道就被毁掉了。对孩子的表扬也是这样：孩子需要你的鼓励，这会让他们很有成就感；但是过多的赞美会让他们认为自己所做的每一件小事都应该得到赞美。如果得不到，他们就会备受打击，最终可能还会归咎于你。

## 【岗位职责七】维和 职责说明：尽快平息小朋友间的争执

兄弟姐妹间互相取笑甚至打架都是再正常不过的了，但你没必要掺和进去。你要做的就是马上结束他们这种毫无意义的争吵，告诉他们他们的这种行为是不可取的。教育孩子要用文明的语言进行交流，而不是通过拳头和辱骂达到攻击对方的目的。

## 【岗位职责八】威信 职责说明：做一个既民主又“独裁”的家长

家庭需要民主的气氛，但家长跟孩子之间不能事事都讲民主，因为有时候孩子的一些想法难免是不成熟的、自私的。这种情况下如果你不能做出果敢的决定，时间久了你就会失去在孩子心中的威信。确立你的领导地位其实并不难，你只需记住：最终的决定权在你手中。

## 【岗位职责九】放手 职责说明：忽略掉和孩子之间无关痛痒的争议

你经常和孩子争得面红耳赤吗？你希望每次和孩子的争论都以你的胜利而告终吗？其实没必要。在重要的问题上，自然应该争论清楚。而那些无关紧要的问题，就让孩子自己处理好了。相信你的直觉，孩子们能处理好这些事情。

# 小寒时节要留神冷辐射

□王艺

昨天是传统节气中的小寒，保健专家提醒，小寒时节是一年中寒冷的时期之一，公众需防“寒从脚下起”和“冷辐射”侵袭。

小寒时节寒潮天气频发，全国都处于温度最低的时期，民间素有“小寒大寒，冷成冰团”的说法。在此节气中，要防止冷辐射对身体的伤害。所谓冷辐射就是低温辐射，冬季物体温度低，人体靠近它时，往往会有冷风飕飕的感觉，这种寒冷的感觉就是冷辐射造成的。

这种辐射对人体的伤害是相当大的，可能会导致局部组织出现血液循环障碍，神经肌肉活动缓慢，全身的反应一般为血压升高、心跳加快、尿量增多、感觉寒冷。

为了防止冷辐射侵袭，公众要远离过冷的墙壁或是其他物体，睡觉时至少要离开墙壁50厘米以上。如果墙壁与室内

温度相差超过5℃，墙壁常出现潮湿甚至有小水珠形成，此时可在墙壁前放置木板或泡沫塑料，以阻断和减轻冷辐射，从而保护好身体免受辐射的伤害。

俗话说“寒从脚下生”。小寒时节，公众还要特别注意脚部保暖。中医认为，人是一个整体，足部可以反映内脏的病症。反过来，保护好足部又能增加内脏的功能。所以不要认为足部保暖是局部保暖，实际上，足部保暖是身体整体抗寒防病的一种保护。

对付脚凉，最好的办法就是睡觉前用热水泡脚，然后用力揉搓足心。自古就有“要长寿，头凉脚热八分饱”之说，所以晚上吃完饭，休息一会，弄上一盆热水，边泡脚边看电视。这样既能御寒保暖，又能补肾强身，解除疲劳，促进睡眠，延缓衰老，预防疾病。

# 一棵白菜能做多道佳肴

□马力

“肉中就数猪肉美，菜里只有白菜鲜”，被人们称为“菜中之王”的大白菜，对不少家庭来说，依然是冬季“看家菜”。

大白菜富含钾、膳食纤维、维生素C等主要的营养素。另外，作为十字花科类蔬菜，大白菜还含有一些异硫氰酸酯等保健元素，对高血压、高血脂、高血糖和便秘都有很好的食疗保健作用。

白菜可以分档取料，一棵大白菜可以根据各部位的口感和质地，选择不同的方法烹饪，做出好几道美味的菜肴。

白菜的前半部分叶子比较薄的地方可以涮火锅、白菜丸子炖

豆腐、包饺子；其中，炖白菜丸子豆腐的时候，可以适当放点土豆粉条，就完全成了一道有菜、有粮、有肉和植物蛋白的平衡式的佳肴。

后半部分比较厚的帮，耐高温爆炒，可以做成醋溜白菜、剁椒大白菜、炆炒白菜丝；或者也可以腌制成四川泡菜，白菜帮泡菜口感清爽、适合搭配米粥。

白菜心比较嫩，可用来凉拌或蘸酱吃，做成白菜心拌海蜇、白菜心拌豆腐丝、大拌菜等等。白菜心的口感好和营养素含量高，凉拌可以最大程度地保留其营养素。

# 培养学习兴趣才是硬道理

□延庆县西屯中心小学 李洋

教学是师生共同参与的教与学的双边活动。它既是传授知识的实践活动，也是特殊的人际交往活动。如何通过教师的教育来培养学生的兴趣，提高教学质量呢？在教学过程中，教师必须依据教材特点及儿童年龄和心理特征，努力创造一个良好的学习氛围，让学生在和谐、愉快气氛中学习知识，体验探索之趣，成功之乐。

学生为何缺乏学习兴趣？我认为主要有几点：一、自小行为、学习习惯未能养成、心态差；二、家庭教育跟不上，应试教育的广泛性使老师家长只注重分数；三、长期以来“填鸭式”的“满堂灌”，缺乏创新教育，造成学生的厌倦情绪。

因此，在教学中，要善于利用录音、图表、图片、简笔画表演来开展生动形象的情景教学；善于以丰富有趣的语言，多信息、高密度、快节奏、勤反复不断变化的手段进行教学。教师在

教学上可采用课前活动法、激将法、竞赛法、讨论法、直观法、表演法、设疑法等。比如我设计了这样一道题引入新课：“小红今年13岁，比弟弟大3岁，比妈妈小25岁，请同学们算一算，弟弟今年几岁？妈妈多少岁？不动脑筋的同学见多就加，见少就减，结果算出弟弟16岁，妈妈12岁。我接着追问：“妈妈只有12岁，弟弟16岁吗？”反问引得全班哄堂大笑。在这种情境下进入新课学习，得以保持和发展学生旺盛的求知欲，使学生学得愉快、主动、自觉，且收到良好的效果。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 包心菜营养丰富



包心菜维生素C的含量是西红柿的3.5倍，钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰，是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢，其中丰富的维生素C还能增强机体抗癌能力。

#### 吃泥鳅补中益气



泥鳅又名鳅鱼，肉质细嫩、味道鲜美，营养药用价值高，因此还有“水中牛肉”的美称，是典型的高蛋白、低脂肪食品。泥鳅还有很高的药用价值，能补中益气、养肾生精。非常适宜身体虚弱、脾胃虚寒的人食用，对某些急性肝炎的治疗也十分有益。

### 红灯

#### 慎用空气清新剂



空气清新剂大多含有苯酚。人体吸入后，会产生呼吸困难和头痛，并刺激眼睛。接触皮肤后，还可能引起脱皮，引发麻疹。如家中有需要，可用自然方法清新空气，如养盆栽植物或摆放柚子皮等。

#### 乱吃解酒药反伤身



近年来，解酒药颇受人们青睐。专家表示，目前医学上还没有真正意义上的“解酒药”。市面上所谓的“解酒药”，大多添加了激素、利尿剂甚至兴奋剂等。服用后可能在短时间内觉得兴奋和清醒，实际是一种假象，过多服用还会损害肾脏和肝脏。

首都职工素质建设工程  
SELF-DEVELOPMENT PROGRAM FOR BEIJING WORKERS

我 创新 超越  
优秀征文选登