

# 除了发小红花 还可以 这样奖励孩子

□王宗

中国的幼儿园和小学老师奖励孩子，一般会用代币的方法，比如发小红花，盖印章，贴五角星，等积累到一定数量就可以兑换到礼物。这样的奖励，尽管在短期内有效，但因为缺乏引导性，孩子“收集”的热情会很快消退。美国人觉得，用物质奖励孩子，不利于孩子建立内在驱动力，他们奖励的方式是让孩子享受特权和自由，让孩子体验荣誉感，培养责任感，增强自信心。

## 可以坐到 离老师最近的位置

在学校，美国的老师会对孩子遵守秩序、懂得分享、分工合作、照顾幼小、积极参加活动、尊重他人的品质给予奖励：他们给孩子特别优待，来享受因为个人努力而获得的荣耀，如可以坐到离老师最近的位置，第一个选择玩具或游戏项目等。他们还给孩子自主选择的权利，比如，孩子可以选择自己喜欢的绘本给老师读，可以从家里带喜欢的CD作为午间播放的音乐。他们还会通过让孩子与众不同来体验受到奖励的荣誉感，比如，其他孩子用普通的水彩笔，但是被奖励的孩子可以用荧光彩笔，或者让孩子当老师的助手，给其他同学布置任务，甚至还允许孩子邀请校外嘉宾来班上做客，他和客人的名字会被多次提起并得到感谢。

## 在2小时里 可以做平时受限制的事

在家里，父母奖励孩子，也是从真正满足孩子内心需求出发，激发内在动力。比如，给孩子半天与父母单独相处的时间：

没有兄弟姐妹，没有工作或朋友。或给孩子2小时时间，完全自由分配：在两个小时里，平常受限制的事可以玩个痛快。或由孩子为第二天的晚饭点餐：即使平时不允许吃，父母也会给孩子做。

孩子们觉得，这才是他们真正渴望的奖励，因为他们得到了特别的尊重、关注与自由。在一次奖励中，他们的责任感、荣誉感、成就感和自主感得到了激发。

## 如何表扬孩子 效果最好？

如何表扬孩子效果最好？专家建议，家长使用表扬等社会性奖励时应注意以下几点：

- 1、看着孩子的眼睛。直接的注视表示你在郑重其事地夸奖孩子，使孩子感到自己和自己的行为意义很重大。
- 2、距离孩子近一些，近距离的表扬影响力更大。
- 3、微笑。有时候微笑本身就是奖励。当你用语言表扬孩子时面带微笑，可以让他感受到你内心的喜悦。
- 4、表扬具体的行为。使用“我”语言。告诉孩子你对他的什么行为感到高兴，如，“我很高兴你自己修好了玩具”而不是泛泛地说“你真聪明”当孩子帮了你的忙，哪怕很小的事，也要记得感谢他们。孩子知道你在关注他所做的每一件事，就会加倍努力。
- 5、表示对孩子的爱。家长的肢体语言，语气声调能够加强表扬的作用，使孩子感到被珍爱。但注意根据孩子的年龄、性格调节你表达爱的方式。
- 6、及时给予孩子奖励。行为发生后，奖励越及时越有效果。



## 陶然“候鸟儿童”体验非遗

□本报记者 白莹

近日，陶然亭街道开展了“陶然少年体验非遗 学六德感悟传统文化”活动，社区青少年、“候鸟儿童”和高中生社区主任助理30余人参与了此次活动。

现场非物质文化遗产体验分为了三个区域，分别是叶派鼻烟壶、火烩葫芦和面塑制作。现场，三位非遗传承人不仅为孩子们讲解了非遗知识，带着大家动手体验内画鼻烟壶、火烩葫芦和面塑制作的过程，还将新“六德”和陶然文化的元素融入其中，让孩子们在体验的同时学六德、感悟传统文化。

据了解，自2011年初，该街道便着眼于覆盖全地区包括“外来务工人员子女”、“小候鸟”等社会未成年人群的思想道德教育，不断打造“六德”教育品牌，以帮助他们适应环境、感受温暖。几年间，陆续开展了系列关爱候鸟儿童活动，让他们体验非遗文化，既拓展了他们的视野，也使候鸟儿童融入城市。

本报记者 孙妍/摄

## 生活资讯

### 多站两小时 血脂降一成

□田鹤

近日，澳大利亚昆士兰大学公共卫生学院的研究者发现：多站立少静坐能改善血糖、血脂和胆固醇水平；此外，用走路代替静坐还会对腰围和身高体重指数有益。

研究团队选取了782名年龄在36至80岁间的参与者，要求他们佩戴活动监测仪。此仪器能非常准确地确定每名参与者用于睡眠、静坐、站立和行走的时间。分析结果显示，每天站立的时间与较低的血糖和血脂水平之

间存在明显的相关性。每天额外多站立2个小时能让平均空腹血糖水平下降约2%，甘油三酯含量下降11%。每天行走2小时代替静坐，能让平均身高体重指数下降约11%，腰围缩减7.5厘米。此外，每步行2小时，平均血糖水平就会下降约11%，甘油三酯含量下降约14%，高密度脂蛋白的含量升高0.10毫摩尔/升。

研究表明，增加站立和行走的时间对心脏和代谢功能有益，同时还能减轻体重和缩小腰围。

## 北京周边游



### 去尚义看赛羊

日前，距离北京288公里的张家口市尚义县举办了一场别开生面的赛羊会，来自河北、山东等地的参赛选手带着自己的48只“羊队员”参赛。在未来的一个月，公羊拉车比赛、肉羊拔河、房车露营，甚至高空跳伞、世界名羊选美等与“羊经济”有关的内容不断充实到赛羊会中。发展到今年，赛羊会已经连续举办了12届，吸引了京、津、鲁、豫、蒙等地的大批游客前来观光。 本报记者 孙妍 摄影报道

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 常吃芋头补肝益肾



芋头又称香芋、芋艿。中医学认为，芋头性平，味甘、辛，入肠、胃经，具有益胃生津、宽肠通便、化痰散结、补中益气等多种功效，非常适宜用来补虚。常食芋头能补肝益肾、添精益髓、健胃和中，特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病及久病体弱的老人食用，是老人秋补的佳品。

#### 吃藕可止痛减压护心



常言道：荷莲一身宝，秋藕最补人。立秋之后，鲜藕成为餐桌上的常见菜肴。专家表示，吃藕可以止痛减压护心脏。藕中富含B群维生素（特别是维生素B6）。补充B族维生素有益减少烦躁，缓解头痛和减轻压力，进而改善心情，降低心脏病危险。

### 红灯

#### 生气堪称百病之源



《黄帝内经》早就说过“百病生于气也”，爱生气的人很难健康，更难长寿。人们在日常生活中，免不了要生各种气：怨气、闷气、赌气和怒气等，不一而足。殊不知，生气是百病之源，可使肝气郁结，引发疾病。

#### 塑料水杯最易藏污



塑料杯中常添加有增塑剂，其中含有一些有毒的化学物质，用塑料杯装热水或开水的时候，有毒的化学物质就很容易溶解到水中，并且塑料的内部微观构造有很多的孔隙，其中隐藏着污物，清洗不净就会滋生细菌。

## 北京市总工会 职工大学招生啦

近日，笔者从北京市总工会职工大学了解到，该校2015年成人高考招生正在火热进行中，招生专业包括行政管理（专升本）、人力资源管理、建筑工程管理、社会工作、工商企业管理、市场营销、会计电算化、物业管理、物流管理9个专业，学制均为两年半。单位集体报名或推荐报名，还可享受学费优惠。

北京市总工会职工大学是国家教育部批准备案的成人高校，学校集科研、教学、培训于一身，具有完善的现代化教学设施，师资力量雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”、

“先进职工大学”、“北京市成人高等学校示范校”等称号。学校交通便利，设施精良，实为广大学子求学的理想院校。

**报名时间：**8月31日至9月5日网上报名，9月11日至14日现场确认，10月24日至25日考试。

**报名地址：**北京市西城区陶然亭路53号北京市总工会职工大学北楼116室

**乘车路线：**地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车

**咨询电话：**63525061 微信号：67573433 QQ号：67573433

**学校网址：**www.ggzy.com.cn