

眼看暑假就要来了,刚刚过去的“618”,不少家长都将囤了半年的书一笔拿下,准备给孩子一个“书香暑假”。但是,对于孩子来说,最好的读书方式是什么?读书的过程中有哪些误区?今天我们邀请到了社会组织“伴牛童书”创始人高波以及“故事大王”瑞瑞妈妈,听他们讲讲孩子读书的那点事儿。

让孩子爱上读书的最好方法——亲子阅读

我们经常看到抱着智能手机、平板电脑的小朋友,小手一挥,“吃鸡”玩得很在行,抖音刷得特别溜。这样的画面,乍一看,也许会觉得新鲜、有趣,可实际上,却潜伏着一些值得深思的信号。

高波介绍说,有研究表明,每天使用电子屏超过两个小时的孩子,其语言和思维能力都会与同龄孩子有明显差距。“对于孩子来说,好看的动画片以及有趣的电子游戏,一定是他们丰富多彩的童年的一部分。但作为家长来说,一定要控制他们看手机、电脑的时间。”

那怎么能够让孩子爱上阅读呢?“热爱读书并不是一个自然而来的过程,而需要培养。”高波说,有些家长可能认为给孩子多买书,他们就会爱上阅读,但其实不然。父母一定是孩子最好的老师,孩子会跟着父母学。有研究表明,如果家长是爱阅读的家长,那么孩子也是爱阅读的比例,比不爱阅读的家长的比,要高2.4倍。高波表示,让孩子爱上阅读,是一件既简单又复杂的事情。最简单有效的方法就是和孩子一起读书。

每天15分钟——家长孩子都受益终生

相关数据报告显示,在国外,孩子8岁以前,95%的家长认为亲子共读很重要,但是只有50%的家长能够坚持每天与孩子一起读书。

“从这些数据中可见,亲子阅读是一件易行难的事情。需要家长付出努力。”高波表示,读书原本就是一个日积月累的过程。对于孩子来讲,每天15分钟的阅读时间,一年下来,也许就可以读四五十本书。对于父母来讲,每天15分钟,放下所有的事情,把电视关掉、把手机调成静音,跟孩子共读一本书,在这个过



亲子阅读 让孩子爱上读书

□本报记者 陈曦

程中,既可以从书中获取知识,还可以沟通交流,了解彼此。

高波表示,亲子阅读的这15分钟对于一个家庭来说是弥足珍贵的,因为孩子逐渐长大,课业负担也会加大,很难有机会再去单纯地追求读书的快乐,但是如果养成了这样的习惯,无论是家长还是孩子同样会受益终身。

“孩子成长的过程中,会面临很多问题。这些问题都可以通过书籍,找到应对方法,而家长的很多焦虑,也会在这个过程中得到解决。所以,养成每天跟孩子一起阅读15分钟的习惯,真的是一件很神奇的事情。”高波说。

亲子阅读中别给孩子出“难题”

瑞瑞妈妈是一个5岁小男孩的家长,也是亲子阅读的忠实践行者。她笑言,因为孩子喜欢听故事,把她也锻炼成了“故事大王”。她平时不仅在网上收集如何讲好故事的信息,也会跟其他家长交流给孩子讲故事的经验。她发现,在讲故事方面,部分家长确实还有一些误区。

误区1: 给孩子提“难题”

讲故事的时候可以向孩子提问,简单的问题可以增强跟孩子的互动性,但是“难题”就有可能影响孩子听故事的效果,打消他们的积极性。

支招:如果家长问了一个自己原本感觉不难的问题,但是问出来之后,发现孩子答不上来,而且开始紧张了,可以立刻自己回答一下,缓解下气氛。

误区2: 借故事内容批评孩子

我们讲的故事里经常有一些反面角色,比如调皮捣蛋、不守

规矩、欺负小朋友的。有的家长在讲这些故事的时候,会一边讲一边数落自己的孩子,把他们犯的类似错误也都指出来,进行批评。比如,“你看这个大卫,把浴室弄得这么脏、这么乱。你昨天洗澡是不是也这样来着……”

支招:我们一定要想想,我们给孩子讲故事的初衷是什么?孩子们都很聪明,家长讲的故事,他们自己会有比较和体会,藏而不露的教育,才是最好的。

误区3: 不注意场合随时开讲

我们家长给孩子讲故事大多是在家里。但也有的家长,会选择一些特别的地方给孩子讲故事,比如飞机上、火车站、游乐场里……其实,这些地方太过嘈杂,对于讲故事的家长来说费嗓子,对听故事的孩子来说费耳朵。由于环境复杂,孩子的注意力特别容易被分散。而且讲故事的行为还有可能影响周围的人。

支招:讲故事最好找一个相对安静的环境。如果是在家里,

可以选在客厅沙发上、游戏垫上、书柜旁,也可以是卧室的床上。安静、熟悉的环境,有利于孩子放松心情、专心听故事。

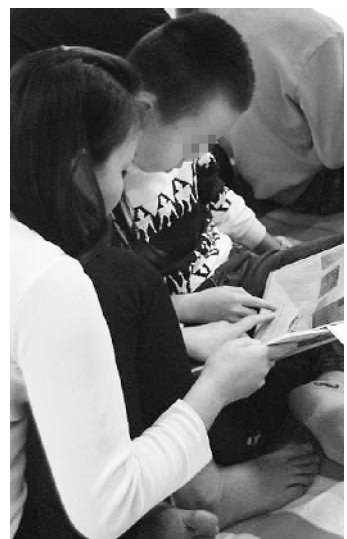
睡前故事语速比孩子呼吸“慢半拍”

故事的种类有很多,有童话故事、成语故事、历史故事……但是在所有的种类里,覆盖范围最广的、也是最受小朋友欢迎的可能是一个很特别的种类——睡前故事。睡前故事怎么讲?有哪些技巧?瑞瑞妈妈也进行了介绍。

她表示,讲睡前故事,声音不用很大,孩子能听见就行。语速可以根据故事的情节和孩子的状态进行调整。如果希望孩子可以快点入睡,讲故事的语速可以比孩子的呼吸慢一点。另外,可以多叠词和具有空间感、方向感的词语,比如“向远方跑啊、跑啊、跑啊”“向上跳啊、跳啊、跳啊”。“孩子在听到这些词语的时候,思绪就会被带动起来,脑海中会构建出丰富的画面,可以开发他们的想象力。”她说。

讲睡前故事的语调要尽量平缓,避免让孩子太过激动、兴奋,有些语句可以适当放缓速度,放轻语调。有些故事可以换成自己家孩子的名字和他们小伙伴的名字,这样,孩子听故事会更加有代入感,也会更专注。

在讲故事的过程中,家长与孩子间肢体的接触也很重要。讲的时候,可以拉着孩子的手或者轻轻拍拍他们。如果坐着,可以轻轻靠在一起。如果躺着,可以依偎在一起。这些身体的接触可以提升孩子的安全感,增进感情。



【健康红绿灯】

绿灯

爱长痘多吃点燕麦糙米



都说长痘痘的人饮食要特别注意。研究发现,常吃高血糖指数的饮食,如白馒头、白米饭、甜食等,会造成血糖快速上升,影响皮脂腺及表皮细胞,造成毛孔阻塞,导致长痘痘。相反,糙米、燕麦等低血糖指数食物能对抗痘痘,平时吃点燕麦粥或糙米饭都是不错的选择。

肺活量高更长寿



肺活量可以预测寿命,这是美国波士顿大学医学院的科学家,经过长达30年的研究得出的结论,原因是其与身体机能、新陈代谢密切相关,还与心血管疾病发病率和死亡率有关。深呼吸时,胸廓打得开,吸入的氧气更多,使其在身体各个器官的利用率更高,人也因此可能多活几年。

红灯

皮肤表面黄瘤或血脂高



当皮肤表面出现黄瘤的时候,可能血脂已经出现异常。眼睑内侧、肘部、跟腱、脚踝等也是多发部位。血脂升高对血管危害大,可以导致粥样硬化、血管病、心脏病、胰腺炎等多种疾病,如果出现黄瘤千万别忽视。

灭蟑螂千万别用脚踩



一遇到“小强”,很多人忍不住用脚踩来对付它们。其实,这一个动作可能会带来健康隐患。因为蟑螂被踩死或拍死后,体内的卵鞘仍“活着”,从母体被挤出后,反而促进了孵出小蟑螂的速度;踩死蟑螂也会传染疾病,病菌可能会经由手、鞋进入人体消化道。

丰台区市场监管局召开广告发布工作部署会

为营造辖区和谐有序广告生态环境,丰台区整治虚假违法广告联席会立足“指导先行、监管有力”的工作原则,近日召开广告发布工作部署会,辖区16家广告经营单位及11家媒介单位主要负责人参加了会议。会上,丰台

区市场监管局广告科部署了近期广告发布工作,要求各广告经营单位,不得以各种形式借新中国成立70周年名义进行商业炒作,并就主要违法表现形式及相应法律责任对参会单位予以行政指导,同时向各单位介绍户外广告

监测平台系统的操作使用。

此次会议旨在通过行政指导,有效制止违法广告发布,树立企业自律意识。下半年,丰台区市场监管局将继续按照区委和市局广告处工作要求,更好地规范辖区广告市场经营秩序,严格执法,

进一步排查违法广告,消除各种广告隐患和风险,做到对违法广告“能发现、能控制”,做到提前预防问题发生、对突发问题及时处理,并通过加强行政指导,提升丰台区广告行业水准,推动丰台区广告行业整体发展。(张琰)