

【温馨提示】

请摆脱错误的家教模式



资料图片

一个很好的孩子回到家里,面对的是一张数落的脸,一张唠叨的脸,一张训斥的脸,一张打骂的脸,一张愁眉苦脸的脸,一张催促

的脸,孩子在家中从根本上失去了学习的乐趣。

第一.唠叨式

反省一下自己,有没有唠叨式呀?自己对号入座。

很多孩子说,一听爸爸妈妈唠叨就烦。请你们想一想,夫妻之间老唠叨你还烦呢,作丈夫的唠叨妻子烦,作妻子的唠叨丈夫烦。唠叨式是愚蠢的家教方式之一,希望家长下决心丢掉,不许对孩子唠叨。

第二.数落式

唠叨的同时就是数落。孩子在家里总是不停地被数落:你怎么不用功啊?你怎么不做作业啊?你怎么只知道玩啊?数落比唠叨更恶性了一点,因为数落常常带有谴责性,要将数落式彻底取消。就是这些错误方式在毒害孩子,破坏孩子的学习状态,把孩子积极性的火苗扑灭了。

第三.训斥式

动不动就训斥孩子,这也不好,那也不对,训斥式要取消。

第四.打骂式

打骂式的家长数量不多,但对孩子的影响更不好,一定得注意。

第五.达标式

规定孩子考试的平均成绩必须达到多少分?名次

要进入前几名?上哪个重点中学?考哪所名牌大学?这叫达标式。达标式也是伤害孩子积极性的家教方式,一个积极上进的孩子会为自己制定目标的,家长将脱离实际的高目标强加在孩子身上,孩子会很累,加重了孩子的精神负担。

很多孩子考试前情绪非常紧张,为什么?压力太大。如果考试前不对孩子施加压力,告诉孩子只要考出真实的成绩就行,结果孩子可能考得更好,会好很多。面对好成绩孩子自己倒可能还不满意,觉得某几处丢分太多,愿意继续努力,家长反而要安慰孩子,这才是好状态。

第六.疲劳式

学校搞题海战术,家长再额外增加学习时间和学习内容,使孩子身心疲惫不堪重负。

第七.陪读式

孩子的学习你都替他操心到位,没完没了的辅导,一天到晚陪着孩子学习。这都是错误的方法。

第八.催促式

不断催促孩子,你该做作业了,你该复习了。很多孩子说,我本来准备做作业了,父母一催我反而不想学了。请做家长的体会体会,如果你本来主动要做的事情,本来还想得到别人欣赏的事情,别人一催,你也会反感而消极怠工。

第九.操心式

愁眉苦脸,处处为孩子操心。父母的面孔对孩子有很大的影响,请试想:如果你每天回到家,面对一张痛苦的脸,你还有心思学习吗?父母的情绪,对孩子情绪有很大影响。来源:健康网



资料图片



资料图片

【海外视窗】

老人冬天少喝茶

美国最新研究结果显示,老年人在寒冷环境中调节体温或保持体温的能力,与他们每天从饮食中摄取的铁元素多少有关。怕冷的老年人70%都有喝茶的习惯,而茶属于碱性物质,本身就会消耗人体内的铁元素。因此,老年人在冬季尽量少喝茶。来源:《文摘报》

【育儿话题】

沉重的书包影响孩子发育

家长常会担心沉重的书包影响到孩子脊柱的发育,却从未想过它可能会造成另一种伤害——被塞得鼓鼓的书包会影响血液的流动,拉伤肩部肌肉。

美国科学家让10个儿童分别负重27磅,或者负重相当于自身体重20%的重量时,肩膀所受的压力就会超过血管所能承受的压力,造成血液流动受阻,这将会带来大麻烦,因为绝大多数孩子的书包都是足够重的。

选择“宽带”远离疾病

专家指出,通常书包的重量是孩子体重的22%。孩子背书包的方式会导致血液流动受阻肌肉受伤,尤其是肩部。孩子背书包的位置总是很低,这样书包带与肩膀接触到的只是狭小的区域。因此,科学家建议,最好收紧书包带,把书包背得高一些,并尽量选用宽书包带,增加书包与肩膀的接触面积。来源:健康网

【提个醒儿】

头发枯黄肾气衰

头发对每个人的形象至关重要,对每种人来说,健康的头发应该是乌黑、发亮、浓密。

头发是“血之余、肾之华”,与脾胃、肝、肾都有密切的关系。肝藏血,肝血充分,头发就能有充足的供血;脾主运化,负责把营养成分运输到全身,包括毛发;肾中精气是人的根本,头发的生长、健康状态的维持都与肾密切相关。有的小孩,天生头发枯黄、细软,同时,走路、说话、站立、牙齿发育都比同年龄孩子要迟缓,这种情况就属于肾气不足。

而中老年人随着肝血肾气的衰少,头发慢慢变白,这属于正常的生理现象。但有些青少年短时间内出现白发,且伴有脾气不好、容易上火,可能是因为肝郁血热;如果伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣,则是肾气不足的信号。肝热者,可以用决明子、菊花、生地代茶饮;多吃清凉的饮食,比如梨、柚子、绿叶蔬菜如黄瓜、萝卜等,但不要吃荔枝、橘子、牛羊肉等容易上火的食物。轻微的肾气不足,可以多吃些黑芝麻、核桃、大枣等。来源:健康网

【你知道吗】

毛巾虽小问题大

很多人半年到一年换一块毛巾,更有人是不到烂不能用才更换毛巾,其实个人用毛巾最好30天左右更换一次,最多不应超过40天。

每月高温蒸煮

据家纺专家介绍,个人用毛巾用30天左右就应该更换,最多不应超过40天。否则,就要高温蒸煮把毛巾消毒、软化。因为毛巾用久了,变得硬邦邦使人不舒服

外,最重要的是沾染大量细菌,对人体有害无益。

毛巾用纯棉纱制成,棉纤维是管状结构,可以储存水分,它的主要成分纤维素分子中含有大量亲水性基因,可以吸收水分。棉纱的这种吸湿、储水性能使毛巾手感舒适、去污能力强,适于洗面清洁。但也正由于这种特性,为细菌的滋生提供了便利条件,细菌最喜欢温暖潮湿的环境。毛巾长时间处于温湿状态,

经过一定时间,便成了细菌滋生的乐园,加之人体皮肤上的油脂、灰尘、水中的杂质、空气中的细菌等沉积在毛巾上,再用这样的毛巾擦拭皮肤,不仅起不到清洁的作用,反而会沾污皮肤、堵塞毛孔。喜欢化妆的女士和新陈代谢快的儿童,皮肤的油分多,毛巾更容易感染,危害尤其大。

人均多条毛巾

不科学使用毛巾,会影

响健康,应提倡每人拥有多条毛巾。毛巾虽小,但是它却伴随人的一生。如果毛巾



资料图片

【教你一招】

解除手脚冰凉七个关键

关键1:保暖

美丽“冻”人要不得。要特别注意腿、脚的保暖,如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和。不要穿太紧的衣服,因为衣服过紧会阻碍血液循环。晚上睡觉前,记得泡脚,脚热了更容易入睡。

关键2:运动

一早起来做做运动,让血液循环和新陈代谢加速,一整天都会充满活力,不容易发冷。简单的爬楼梯、原

地跳跃等都有助于强化体温调节能力。

关键3:饮食

多补充维生素E;多吃酸的食物和B族维生素,能扩张末梢血管;多吃坚果、胡萝卜等温热性食物,避免吃生冷的食物、冰品或喝冷饮;适当吃辛辣食物如辣椒、胡椒、芥末等可促进血液循环。

关键4:服用中药

中医有传统的处方来治疗手脚冰冷,如十全大补

汤、八珍汤、四物汤、理中汤等,这些中药通常较适合虚寒体质弱的人。

关键5:按时吃饭



资料图片

不要偏食、过度减肥,让身体储存些适量的脂肪,可帮助维持体温。如果,预先知道今天因工作忙碌,无法按时吃饭,可先准备些饼干、面包或是人参茶等适时的补充热量。

关键6:泡脚

在热水中加入生姜或甘菊、肉桂、迷迭香、精油、入浴剂等,皆可促进血液循环,让身体暖和起来。

关键7:按摩阳池穴

阳池这个名字就意味

着团聚太阳的热量。阳池穴在人的手背手腕上,位置正好在手背间骨的集合部位。寻找的方法是,先将手背往上翘,在手腕上会出现几道皱褶,在靠近手背那一侧的皱褶上按压,在中心处会找到一个压痛点,这个点就是阳池穴了。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位,只要刺激这一穴位,便可迅速畅通血液循环,温和和身体。

新百黄金珠宝商场
上海亚一黄金238元/克
珠宝玉器5.8折-8折
折后有精美礼品赠送...

圣象·康树地板
瑞典文化品鉴会
11月29日招商品鉴大会

金同兴十周年 豪礼多多
4折起售+满就送、会员凭卡享受折上送(含特价)
地点:金同兴内农坊各连锁店
服务电话:5899518