

【养·乐多】

让孩子成为最美好的样子

文 陆頌祺妈妈(咸宁路幼儿园)

时常有朋友或女儿同学家长觉得我是个好妈妈,我觉得好妈妈的定义每个人都不一样,我只想说,我也有做得不够好的地方,但我尽可能给孩子更好的陪伴。

我觉得给孩子最重要的教育是爱的教育,让孩子在充满关爱的家庭成长,拥有真善美后,感恩、遵守秩序、会分享等美好品性她都会慢慢拥有。当然,孩子的教育也离不开幼儿园。一年托儿所,近两年的幼儿园,我看到了孩子更多的变化和成长。

前两天,我带孩子去饭店吃饭。点的布丁甜点居然先上来了,我和老公都表示棋棋可以吃起来,但是她却坚持吃完饭后再吃甜点。我忽然想起以前在一本育儿书里提到的“推迟欲望的满足”。学会等待,这对孩子来说可不是件容易的事。记得有一天,她吃了三块小熊饼干和一片威化饼干后,自己知道已经吃了不少了。不过那时候,她想没开封的杯装小奥力奥饼干也倒进放饼干的罐子里。她告诉我这样就不会受潮了。我满足了她的要求,可是满出来盖不上了。于是,棋棋让我吃掉两块,我知道她看着我吃的时候口水都快流出来了,但是她没有提出来自己也想吃,看着我把盖子盖了起来。后来,我找了个理由表扬她,并给了她一块,她好满足。另外,我知道有些家长是不给孩子吃棒棒糖的,因为那东西实在甜,吃了没任何好处。不过,我们从她第一次吃的时候就和她说好,不能多吃,于是每次,她只吃一会就会把棒棒糖给我,让我扔了。这样,既满足了她小小的心愿,又不会摄入太多糖份,而且让她知道了什么是适可而止。

棋棋愿意融入集体,会主动结识新朋友,在哪儿都不会落单。因为我们从小就鼓励她与人交往,当然,也少不了去同学或朋友家串门。而小朋友之间的交往,我觉得作为家长,不需要太多介入,他们自有自己的方式。记得上学期,棋棋突然和我们说有同学打她,说出了两个男同学的名字。我问她打哪了,她说打身体。我没有过多追问,我想既然老师也没有告诉我,应该只是同学间的嬉戏打闹罢了。后来有一次,她说又有同学“打起来”了,她还去劝架了呢,告诉他们打人是错误的。

棋棋大部分时间是讲道理的,不过有时候也会有点小孩的无理取闹或得寸进尺,会来试探大人的底线。而这时候,我觉得用“温柔的坚持”这个办法是很有效的。记得前阵子,棋棋担心睡觉会做噩梦,一直要我陪睡。而当我决定不陪睡的时候,我会尽量给她信心和勇气去自己入睡,但是不妥协。

让孩子拥有美好品性,我觉得在和孩子相处的过程中得尊重孩子,适当听取孩子的意见。而答应孩子的事也要说到做到。不能用欺骗的方式对待孩子。因为我们自己的言行会时刻影响到她。棋棋托班的时候有个关系好的同学,有一阵每天放学时都想来我们家里玩,她外婆常用各种各样的借口希望可以带她直接回家。不过,因为她的坚持,外婆怎么骗都没用。玩的时候,一次又一次推迟走的时间。关于老人的这种做法,我并不赞同。孩子是不可以用欺骗的方式来让她按大人说的做的。因为她会发现事实并不是这样。关于时间结点,我觉得也要事先说好,还可以拉钩之类的。其实孩子也希望自己是一个说话算数的人。

关于爱的教育,我们一家三口都时常会说“我爱你”这三个字。这样,她能感受到被爱,也知道怎么表达爱。和我们有最亲密的互动后,她便愿意和我们分享幼儿园的趣事和她的喜怒哀乐。我工作不忙,时常常带棋棋出去走走看看。周末的时候,老公也尽量陪伴棋棋。

怎样教育孩子,这是一个说上半天也说不完的话题。不过,当我们自己能积极健康的心态去生活,有公德心,不苛求孩子,我想孩子会成为最美好的那个样子的!

【活动预告】

长耳兔仙霞爱读训练营

时间:8月8日下午14:00

地点:仙霞路750弄56号虹仙居委活动室

文化沙龙

时间:8月12日下午14:00

地点:仙霞路435弄5号306室

公益电影《红河谷》

时间:8月13日上午9:00

地点:仙霞路579弄38号502室

百姓讲坛

时间:8月14日上午9:30

地点:仙霞路435弄5号306室

公益电影《红色娘子军》

时间:8月20日上午9:00

地点:仙霞路579弄38号502室

仙逸居民区纳凉晚会

时间:8月22日下午19:00

地点:仙霞路451弄33号仙逸居委活动室(户外)

“箏箏”日上,中华梦圆——非遗风筝制作活动

时间:8月23日上午9:00

地点:茅台路625号长宁实验小学

公益电影《黄石的孩子》

时间:8月27日上午9:00

地点:仙霞路579弄38号502室

管乐鉴赏

时间:每周日晚19:00

地点:仙霞路435弄5号304室

越剧沙龙

时间:每周一下午13:00

地点:仙霞路579弄38号202室

江南丝竹欣赏会

时间:每周三下午13:00

地点:仙霞路579弄38号502室

沪剧沙龙

时间:每周五下午13:00

地点:仙霞路579弄38号502室

活动以当天安排为准,敬请关注

【好书推荐】

《长安十二时辰》(上下册)



内容简介：
唐天宝三年，元月十四日，长安。大唐皇都的居民不知道，上元节辉煌灯火亮起之时，等待他们的，将是场吞噬一切的劫难。突厥、狼卫、绑架、暗杀、烈焰、焚城，毁灭长安城的齿轮已经始转动。而拯救长安的全部希望，只有一个即将被斩首的独眼死囚和短短的十二个时辰……
作者马伯庸，人民文学奖、朱自清散文奖得主。被评为沿袭“五四”以来历史文学创作的谱系，“文字风格充满奇趣”。代表作：《显微镜下的大明》《长安十二时辰》《七侯笔录》《古董局中局》《三国机密》《风起陇西》《草间动物园》。

【食药安全】

夏天这些食物,扔掉也不要放进冰箱

夏天到了,冰箱必不可少,但是,并不是每一种食物都适合放进冰箱。有些食物放进冰箱,保质期反而会缩短;有些食物不用放进冰箱,就足以长期保存。接下来就看看。

哪些食物是不宜放冰箱的?

- 1.热带水果**
芒果、香蕉之类的热带水果,更适合在12℃左右的温度下保存,放在室温阴凉处就好。过低的温度,反而会让它们提前变质。
- 2.蜂蜜**
蜂蜜进了冰箱,会结晶析出葡萄糖。这个变化并不影响蜂蜜的安全性,但是会影响到口感的均匀程度。
- 3.巧克力**
巧克力在冰箱待的时间太长,容易发生脂肪结晶的晶型变化。这虽然不会变质,却会让口感不再细腻均匀,如果放在冷冻室里,就更糟糕了。
- 4.馒头、花卷、面包**
这些淀粉类食品如果一两餐吃不完,放在室温下就好。如果放进冰箱冷藏室,反而会加快它们变

干变硬的速度。但如果要储藏3天以上,最好包好后放进冷冻室。

- 5.茶叶、奶粉、咖啡**
这类干制品只需要常温保存,放进冰箱容易受潮,密封不严的话还会串味,既影响风味,又容易生霉。如果想把这些食物放得久一点,可以用不透水包装严密包裹起来,放进冰箱冷冻室保存。
- 6.饮料**
有些食物,并不需要冷藏保存,放进冰箱只是为了改善口感。比如各种碳酸饮料、果汁、啤酒,冰着喝才更畅爽。这些饮料,可以在喝之前放进冰箱冰一会,平时只需要室温保存,这样可以节约不少空间和电费,口感上也不会变差。
- 冰箱里食物怎么放最保鲜?**
 - 1.适合放在冰箱门架上**
有包装但开了封,本身不会在一两天内变坏的食品,如番茄酱、沙拉酱、芝麻酱、海鲜酱、奶酪、黄油、果酱、果汁等,以及鸡蛋、咸鸭蛋等蛋类食品。
 - 2.适合放在上层靠门处**
直接入口的熟食、酸奶、甜点

- 等。储存这些食品时,应避免温度过低,并防止生熟食品交叉污染,所以不宜放在下层。
- 3.适合放在上层后壁处**
剩饭菜、剩豆浆、包装豆制品等。由于这些食物容易滋生细菌,稍低于0℃的温度最合适。
- 4.适合放在下层靠门处**
各种蔬菜及苹果、梨等温带水果,而且要用保鲜袋装好,以免因温度过低而导致冻坏。
- 5.适合放在下层后壁处**
没有烹调熟,但又需要低温保

存的食物,如水豆腐、盐渍海带丝等,以及有严密包装不怕交叉污染的食品,还有等着慢慢化冻的食品,适合存放在最冷的地方,比如下层后壁处。

- 6.适合放在保鲜盒里**
排酸冷藏肉,半化冻的鱼、鲜虾等海鲜类。水产品中的细菌往往耐低温,温度稍高容易加速其繁殖,而保鲜盒既可起到隔离作用,避免交叉污染,又具有保温功效,避免频繁开关冰箱门产生的温度波动。

(区食药安办)

