

## ○写作课堂

# 如何培养孩子的写作兴趣

不知不觉中，孩子的暑假生活已经接近尾声。新学期的课程中，作文仍然是孩子必须掌握的一项基本能力。在培养孩子的写作过程中，我们必须始终牢记一句话：“兴趣是最好的老师”。培养孩子的写作能力，必须要从培养孩子的写作兴趣着手。

## 开展活动 激发兴趣

俗话说：“有钱难买乐意”。凡事乐意干，才会用心干、自觉干，也才能干好。爱玩好动是孩子的天性，孩子的各种爱好是在活动中形成和发展起来的。要想培养孩子对写作的兴趣，就要尽可能多地给他们创造写东西的机会，通过组织丰富多彩的活动，巧妙地把作文训练寓于饶有兴趣的活动之中，激发、培养他们写作文的兴趣。无论是用笔在纸上写、用颜料在画架上写，还是用记号笔在白板上写都可以。不过，要确保这样做的娱乐性。孩子想写什么就写什么，想怎么写就怎么写，只要他愿意写就要鼓励，他不愿意写则更要鼓励。要告诉他写作文其实非常简单，非常快乐，无非就是把自己想说的话写出来，从而彻底祛除他的畏惧心理。很多孩子才刚刚开始懂得如何用词汇来表达思想，在这个阶段，家长的任务就是鼓励他，让他认识到学会写作对他有好处。

## 开源拓流 诱发兴趣

要让孩子喜欢作文，就得引导孩子学会作文，使他们感到作文不难。孩子觉得作文很难，主要难在内容上，也就是缺少写作材料。怎么办？一是多观察；二是多读书。生活是写作的源泉，读书是写作的“流”。引导孩子作文应该开源拓流，也就是注重开辟第二课堂，丰富学生家庭生活。

还要引导孩子注意观察生活，就像鲁迅先生所说的，留

心周围的事物，多看看，在观察中，培养孩子的认识能力和理解能力，养成眼看、耳听、脑想手记的习惯，在认识中学认识，在理解中学理解。为此，在观察生活中，引导孩子边看边想，多问几个“怎么样”、“为什么”，既能认识事物的表面现象，又能认识事物的本质和彼此的联系，认清人和事物之间的关系，逐步提高观察、思考和运用语言的能力。

阅读是提高作文水平的重要一环。家长应创造条件让孩子多读书。比如办好图书室、图书角；帮助孩子选订一份好的报刊；多留些自由支配时间让孩子读书、看报。无论是观察生活，还是阅读，都要让孩子用个“小本本”，把所搜集的材料记下来，把优美的词句摘录下来，记，就是积累、就是储存。在引导孩子积累材料的同时，还要引导他们掌握语言表达规律。对于那些好文章，就要指导孩子阅读，使他们在读书的过程中学语言、学思维，在头脑中积累材料、积累知识，在多读中求理解、在多读中学表达。眼睛看、心里想，口中念，从读书中积蓄词语，揣摩写作方法，开拓思路。正如古人所云：“故书不厌百回读，熟读深思子自知。”再说，孩子一边读，一边品尝、玩味，就会越来越深刻地体会到其中的语言美、形象美，从而产生喜好文章的情趣，写作的积极性就激发起来了。

## 加强指导

## 增强兴趣

提高作文能力要靠多写多练，在表达中学表达。问题是不要逼着孩子练，而是指导孩子练，要让孩子写自己熟悉的事物，写他们的所见、所闻、所想、所爱，鼓励孩子各写所爱，自由练笔，想写什么就写什么，爱怎么写就怎么写。在小学阶段，千万不要刻意要求孩子表达什么主题思想、高尚情操。所谓文以载道，那是以后的事情。

**征集启事**

本报征集小明星，家长可将宝贝照片及个人资料发送邮件到qwbjrlw@163.com，也可将资料送至莱芜市文化北路46号市工商局七楼齐鲁晚报·今日莱芜编辑部。欢迎幼儿园及儿童摄影机构组团报名。

## ○幼教课堂

# 春捂秋冻 宝宝秋季穿衣五大原则



随着天气渐渐转凉，宝宝们怎么正确增加衣物成了很多家长担心的问题。有一句俗语叫“春捂秋冻”，从现代医学来看，“秋冻”是有一定科学道理的。秋天适度经受些寒冷，能够提高皮肤和鼻粘膜的耐

寒力，对安度冬季有益。而对于宝宝们来说，怎么样让他们“秋冻”呢？各位妈妈注意啦，专家强调，初秋宝宝穿衣要遵守背暖、肚暖、足暖、头凉、心胸凉的原则。

背暖：保持背部的“适当

温暖”可以预防疾病，减少感冒的发生。但不可“过暖”，否则背部出汗多，易因背湿凉而患病。家长应当经常检查幼儿背部是否出汗，温度是否过高，以便调整衣物。

肚暖：肚子是脾胃之所，保持肚暖即是保护脾胃。孩子常脾胃不足，当冷空气直接刺激腹部，孩子就会肚子痛，从而损伤脾胃功能，使脾胃不能正常、稳定地运转。所以，“肚暖”是孩子保健的重要一环，各位妈妈们，要记得睡觉时为孩子围上肚兜，这可是保持肚暖的好方法呢。

足暖：脚部是阴阳经穴交会之处，皮肤神经末梢丰富，是对外界最为敏感的地方。而宝宝也不例外，只有手脚保持温暖，才能保证身体适应外界气候变化。

头凉：从生理学的角度来讲，幼儿经由体表散发的热量，有1/3是由头部发散。头热容易导致心烦头晕而神昏，所

惯。对低年级的小学生，家长可以提供词语，然后让他串成话。比如说描述下雨，家长可以提供“雷声隆隆、电光闪闪”等词语，让孩子串进去。

“随风潜入夜，润物细无声”。只要家长像春雨润物那样对循循孩子善诱，耐心指导，孩子就会逐渐喜欢作文、爱写作文、学会作文，作文也一定会走向一个新的境界。

(综合)

惯。对低年级的小学生，家长可以提供词语，然后让他串成话。比如说描述下雨，家长可以提供“雷声隆隆、电光闪闪”等词语，让孩子串进去。

“随风潜入夜，润物细无声”。只要家长像春雨润物那样对循循孩子善诱，耐心指导，孩子就会逐渐喜欢作文、爱写作文、学会作文，作文也一定会走向一个新的境界。

(综合)

以中医认为，头部最容易“上火”，孩子患病更是头先热。如果孩子保持头凉、足暖，则必定神清气爽，气血循环顺畅。

心胸凉：孩子穿着过于厚重臃肿，会压迫到胸部，影响正常的呼吸与心脏功能，穿着过厚，还容易造成心烦与内热。“肺为华盖”，肺就像两片叶子，它正常撑展，才能发挥吐故纳新的功能。

专家介绍说，新生儿离开母体后，需要逐渐适应外界寒暖的变化，自己调节体温，如果这时给孩子暖衣厚被，孩子要调节体温就要出汗，而体液过多消耗，就不能适应寒冷刺激。所以要让孩子增加户外活动，以增强适应能力。另外古人的“薄衣之法，当从秋习之”，强调了“薄衣”的习惯应从秋天开始养成，慢慢适应，到冬季再略加衣服即可。这样既锻炼了小儿的耐寒力，又不致使其受风寒。

(综合)

## ○家长课堂

## 准妈妈不可不知的“锌”闻

每个家庭都渴望新生命的诞生，准备怀孕的妈妈们欣喜的同时也许正在选择各种补益产品。各位准妈妈们要知道，除了叶酸和番茄红素，还有一种微量元素对备孕准妈妈意义重大哦。正如大家所知，身体里的微量元素有铁、锌、铜、锰等11种，常量金属元素有钙、钾、钠、镁4种，不管是哪一种元素都是定量的，互相制约平衡的，其中，与准妈妈受孕有关系的是锌元素。

### 缺锌，不孕原因之一

锌对人体的生理作用是相当重要的。首先，锌是人体内一系列生物化学反应所必须的多种酶的重要组成部分，对人体内新陈代谢活动有着重大影响。缺锌会导致味觉及食欲下降，减少营养物质的摄入，影响生长发育。近年来发现，锌还具有影响垂体促性腺激素分泌，促进性腺发育和维持性腺正常机能的作用。因此，缺锌也是导致女性不孕的一个原因，适量补充锌是准妈妈们不得不了解的常识。

另外，准妈妈如不能摄入足够的锌，可导致胎儿脑细胞分化异常，脑细胞总数减少，新生儿出生体重低下，甚至出现发育畸形。同时，血锌水平还可影响到孕妇子宫的收缩。血锌水平正常，子宫收缩有力；反之，子宫收缩无力。

### 科学补锌有讲究

想要生下一个健康的宝宝，就一定要了解如何补锌。那么，如何科学补锌呢？专家提示，锌的补充有其特殊性，锌不可与钙、铜、铁等元素同补，科学的方法是补锌与补钙要间隔30分钟以上。而在补锌产品种类的选择上，建议选葡萄糖酸锌，“葡萄糖酸锌为一有机锌盐药物，具有其它锌盐的补锌作用，而无其它锌盐的副作用”，《药学情报通讯》(1987年3期)指出：“代谢物葡萄糖酸锌对人体无害，且副作用小，安全可靠。此药既可制成各种制剂，又可作为食品添加剂。”而在补锌产品的剂型上首选的是液体葡萄糖酸锌，因为液体锌更适合肠胃代谢和吸收。

另外，还有一种有效的方法就是食物补充法，在食物中含锌量多的食物有牡蛎、麦芽，其次是鱼类、牛奶、瘦肉、核桃、花生、芝麻、紫菜、动物肝脏等。孕妇还应多吃白菜、鱼类、海产品、南瓜、茄子、豆类、坚果类等含锌丰富的食物。在水果的领域中，苹果一项都富含了丰富的营养元素，不仅富含锌等微量元素，还富含脂质、碳水化合物、多种维生素等营养成分，尤其是纤维含量高，有利于胎儿大脑皮层边缘部海马区的发育，有助于胎儿后天的记忆力。孕妇每天吃1~2个苹果即可以满足锌的需要量。

在这里，再提醒各位准妈妈一下哦，锌的好处确实很大，但是补充的时候一定要注意适量，正常人每日需从饮食中补充12~16毫克的锌，孕妇每日需要补充20毫克的锌即可。

(综合)

## “家长课”栏目 征集读者问题

您在孩子成长教育过程中，有什么问题可以与我们联系，我们将请专家给您解答。也欢迎读者朋友提供建议或帮助解答。

热线电话:0634-6380110

电子邮箱:qwbjrlw@163.com