

孩子有兴趣才能提高专注力

台湾幼教专家市民大讲堂“传经送宝”



讲座现场,近 200 名市民听讲座。



台湾幼教专家李千雅带来“在游戏中提升专注力”为主题的讲座。

本报 4 月 27 日讯 (记者 王逸群)孩子做事拖延、慢慢吞吞?或是粗心大意,经常忽略细节?又或是记忆力差?这些都是专注力不集中的表现。25 日,台湾的幼教专家李千雅女士作客本期市民大讲堂,主讲如何运用游戏方式提升孩子的专注力。

“8 岁孩子专注力持续时间为 20 分钟,5-7 岁持续时间为 15 分钟,3 岁孩子为 9 分钟,2 岁孩子只有 7 分钟。”李千雅说,专注力泛指对事情专注的时间以及投入的程度,孩子越小,持续的时间就越短。

“在完全不被干扰的情况下,孩子的专注力所维持的时间是随着年龄增长而延长的。如果家长能够有意识地培养孩子的专注力,他们会在这方面有如飞猛进的增长。”李千雅表示,在游戏中培养孩子的专注力,将会有好的效果。

讲座中,李千雅老师就专注力的形成过程、专注力的种类、游戏前的“心”准备等内容做详细讲解。她认为,专注力主要分为集中性专注力,如拍肩膀会马上回头,叫唤时会马上有反应,可通过丢沙包、滚皮球等游戏训练;选择性专注力,可通过豆子分拣练习;转

换性专注力,指专注力从一事物转移至另一事物,可通过叠两色积木,依序排串珠游戏练习;持续性专注力,可通过肌耐力练习、眼球追视训练等游戏提高;以及分配性专注力,指在复杂环境中同时进行多项事物的专注。

同时,她倡导孩子们要适当运动,建立良好习惯,远离氧化食品、含咖啡因饮料等“不专心”的食品。并建议家长不要把孩子好的表现当成理所当然,不过度插手,要充分理解孩子的优点和局限等。讲座过程中,李千雅还与在座小朋友、家长进行了良好地互

动,使小朋友充分体会学习的乐趣,使家长充分学习领会运用游戏方式提升孩子的专注力这一教育方法。

城市需要文化,文化提升品位。市民大讲堂,让学习的风气更浓一些!一方汇聚名家的思想高地,一所没有围墙的社会大学,一道市民共享的文化大餐!作为一项大型公益文化活动,本期市民大讲堂由临沂市委宣传部、临沂市社科联、临沂大学、鲁南商报、临沂市图书馆共同主办,秉承“弘扬人文精神,传播先进文化,丰富市民生活,提升城市品位”的宗旨,每周一次,面向社会免费开放。

你会表扬孩子吗?

专家称表扬不当或带来消极影响

“你真棒”“宝宝真聪明”“你真了不起”……这样的表扬对多数家长来说真是轻车熟路。然而,李千雅老师认为,这种笼统的赞美并不能让孩子认识到自己的价值,属于不科学且无效的赞美。相反,还可能会带来消极影响。

曾几何时,有一种很时髦的说法:“好孩子是夸出来的。”很多家长越来越重视对孩子的赞美教育,于是,孩子的每一点进步,家长总是脱口而出:“你真棒”“你真了不起”。

“这里除了‘夸不夸’的问

题之外,还有一个更重要的问题就是‘怎样夸孩子’。”李千雅老师说,“首先应该注意的是夸奖要具体,详细地呈现你的赞美,而非简单的三个字‘你真棒’。”

“宝宝,你昨天搭了 5 个积木,今天居然搭了 10 个,进步很大,你太棒了。”“宝宝,你能把球扔出去,太厉害了。”李千雅举例说明并表示,首先要先提及孩子的行为,再称赞。

“表扬越具体越好,让孩子明确地知道因为做了什么而被表扬,切记‘就事论事’、

‘对事不对人’,只是对孩子所做的某一件事情进行评价,而非对‘整个人’的评价。”同时,李千雅表示,夸奖孩子的另一个要点就是夸努力、夸过程,而不夸聪明和漂亮。

她认为,经常给孩子贴上“聪明”的标签,容易让孩子产生自己比别人脑子好使的印象,并容易把生活中事情的成败都归因于自身先天的特质,而非后天的努力,而这类孩子一旦遇到困难和挫折,便会把结果归因于自己本身的原因,进而否定自己,更容易受到重创。

“与生俱来的优势都不值得表扬,让孩子知道只要努力就可以获得认同是最重要的。”李千雅表示。

记者 王逸群



提高孩子专注力

家长避免五误区

专注力也是一种习惯。李千雅表示,如果孩子能够专心致志地做他感兴趣的事情,那么,他的专注力就容易得到增强。但如果孩子很经常被家长打扰,那孩子的专注力又如何能够得到提升?因此,对于孩子专注力的增强,李千雅认为,首先应该从家长自身抓起。

- 1、不再说“专心点”。当家长发现自己已经说过二十次“专心点”还是无效,马上放弃,改用他法。
- 2、不要把好表现当成理所当然。当孩子有好的表现时,家长应大方给予应有的鼓励。
- 3、不过度插手。不专注的小孩经常搭配一个永远在报时的闹钟妈妈,帮孩子做太多反而无法让他们养成责任感与自律。
- 4、不要求马上顺从。孩子出现状况时,情绪通常也在高点,家长应把焦点放在处理事情,而非当下要求孩子听话。
- 5、专注不等于成绩表现。孩子考差了,家长很容易把错误归因到“都是因为你不专心”。专注不能直接用结果来判断,孩子也许有其他困难。

记者 王逸群

最近十分风靡的畅销书——一本改变肾病患者命运的好书《病从肾中来》

免费发放 来电即送



好消息,多位具有多年临床经验的权威医学专家,历时 6 年整理研究邵式家族 300 多年传承下来的中医治肾遗方,编撰出 18 万字的《病从肾中来》医学专著。由交大出版社出版面向全国发行。该书汇集了国内著名医学专家的肾病治疗观点,分析肾病久治不愈的原因,如何规避透析风险。该书一经发行,受到

全国各地肾病患者的热烈欢迎。是肾病早期预防和中期治疗必备读物。

《病从肾中来》一书通俗易懂,图文并茂。首次详细介绍了肾炎、肾病综合症,糖尿病肾病,肾衰等病症的发病根源,提出了治疗的新理论,新疗法,新成果。更对传统肾病治疗中存在的弊端和误区进行了科学的剖析,记录了大量真实病例临床表现和治疗新方法,提出了具体有效的解决方案。该书从中医的角度倡导食疗养生,经络穴位,固肾益元,实现健康长寿。

本次赠送纯属免费救助活动,全国免费热线:400-693-8881 报名领取,数量有限,及时领取。

拍卖公告

受委托,兹定于2015年5月13日11时在兰山区八一路兴大商务港1008A室公开拍卖以下标的物:

李陈晶所有的位于罗庄区沂州阳光花园A区1号楼2-2-101、-147号房产一处,总建筑面积112.75㎡,评估值:24.36万元。

展示时间及地点:上述拍卖标的自公告之日起至拍卖日前一日,在标的所在地展示,由竞买人自行踏勘。

竞买手续:有意竞买者,请于拍卖会前,持有效证件及竞买保证金来我公司办理竞买手续,方可参与竞买。(汇款注明汇款人名称,未竞得者保证金于三个工作日内不计息退还)。

公司地址:临沂市兰山区新华路12号万阅城A-1502室

联系电话:0539-6607009 18764985051 13563965777

公司网址:www.wlyqgm.com

临沂兴和拍卖有限公司 二〇一五年四月二十八日

注销公告

根据《公司法》及有关规定,郯城县电力设备维修有限公司(注册号:371300000001416)股东会向登记机关申请注销公司登记,公司清算组已成立,请债权债务关系人自登报之日起45日内向公司清算组申报债权债务,并办理清算业务,特此公告。

郯城县电力设备维修有限公司 2015年4月28日

拍卖变更公告

我公司于2015年4月26日在《鲁南商报》A03版刊登的山东真情集团有限公司所有的库存原材料及针织内衣产成品一宗(拍卖公告)中原保证金收取40万变更为按标的物、机配件、针织坯布、辅料、针织内衣产成品等评估参考价分开收取竞买保证金,竞买人可按相应单品分开竞买,其他事项不变,特此更正。

山东大众拍卖有限公司 2015年4月28日

注销公告

根据《公司法》及有关规定,临沂天元水泥制品有限公司(注册号:371300000001416)股东会向登记机关申请注销公司登记,公司清算组已成立,请债权债务关系人自登报之日起45日内向公司清算组申报债权债务,并办理清算业务,特此公告。

临沂天元水泥制品有限公司 2015年4月28日

注销公告

根据《公司法》及有关规定,临沂天元墙体材料有限公司(注册号:371300000001408)股东会向登记机关申请注销公司登记,公司清算组已成立,请债权债务关系人自登报之日起45日内向公司清算组申报债权债务,并办理清算业务,特此公告。

临沂天元墙体材料有限公司 2015年4月28日

注销公告

根据《公司法》及有关规定,蒙阴县丰收果品专业合作社,注册号:37132821A-000343X,经成员决议,拟向工商登记机关申请注销,请债权人自本公告之日起45天内申报债权,特此公告,联系人:宋士伦。

蒙阴县丰收果品专业合作社 2015年4月28日