

孩子教育很重要,这些影响要知道



在我们的生活中,一个家庭中最注重的就是孩子的成长发育,而孩子的学习更是父母们的心头刺,孩子学习好让父母省心就是父母们最大的骄傲了,但是到底哪些才是影响孩子学习的主要因素,如何让孩子从小就养成良好的学习习惯其实都是看父母的教育来决定的,下面让我们具体来了解一下吧。

什么是影响孩子学习的因素?

1、孩子的个性特点。每一个孩子都有独特的个性特点,一些孩子的个性特点决定他可以专注一件事情并且好好学习。但是有一些熊孩子却属于好动并且活泼的个性,所以这个时候,大家应该懂得找到孩子的个性特点,然后慢慢地养

成专注力了。

2、学习态度。很多的孩子看到周围的小哥哥小姐姐都上学去了,自己就会向往着学习,但是往往好不容易去上学了却因为学习过于无聊,或者老师过凶、同学之间的关系不好而产生对学习的一种厌倦态度,而正是这种学习态度,严重的影响到了孩子的学习。

3、时间管理等行为的习惯。一些孩子从小就被父母们养成定时定点地上厕所、吃饭、睡觉等,这种时间管理的行为习惯可以让孩子更好的学习,将这种好的习惯运用到其中,从而获取更大的收获。

如何养成受益终生的学习习惯?

1、保证充足的睡眠。孩子

每天都应该保持至少八个小时的睡眠,而且应该按时休息,因为睡眠的状态会直接影响到孩子的专注力,所以父母们一定要对孩子的作息和生活加以关注才行。

2、创造良好的学习环境。要想让孩子从小就学会学习,那么就应该创造一个良好的学习环境,古代就有孟母三迁,就是为了让孩子更好的学习,而今大家也应该为孩子减少周围分心的事物,保持一致的学习环境,这样可以让孩子更加专注,并且不受到外物干扰的情况下去好好学习。

3、有意识的培养孩子的观察力。很多的孩子其实都希望自己能够得到父母的赞赏,所以父母应该有意识的培养孩子的观察力,比如在外面看到一朵花的时候,试着让孩子去描述这朵花的特征,并且适当的给予孩子赞赏,这种有意识的培养可以让孩子更加的专注,并且有兴趣去学习。

虽然有一些孩子看起来就是天生不喜欢学习,但是这种学习状态以及态度是可以通父母培养以及管理来改变的,所以父母的教育对于孩子未来的学习状态有着非常至关重要的作用,应该予以高度的重视才行。

《中国居民膳食指南2016》建议,每周吃坚果50~70克,即每天10克左右。

5种情况不吃坚果

睡前不要吃。坚果中含有的不饱和脂肪酸虽然有益健康,但却容易导致胃酸反流。

腹泻时别吃。坚果中丰富的膳食纤维和脂肪能润肠通便,但腹泻的人应暂时别吃,否则会加重症状。

大鱼大肉后不宜吃。如果一天三餐中已经吃了大量肉类,就不应再吃坚果,否则会使脂肪摄入超标,引发肥胖。

咽喉发炎者或过敏者不能吃。坚果一般都很干,吃了会加重干燥、充血等上火症状。另外,吃坚果类容易过敏的人更要注意,最好别吃。

婴幼儿不要吃。3岁以下的婴幼儿吃颗粒较大的坚果,窒息风险高,严重时甚至危及生命。可将坚果捣碎或磨粉拌入辅食中食用。

坚果不要乱吃哦



刷牙的讲究知多少

很多人早晨起床都有喝一杯水的习惯,究竟是先刷牙还是先喝水?专家表示,晨起后应先刷牙再喝水,避免病从口入,同时饭后不宜立即刷牙,否则有损牙齿健康。

口腔科医师解释,睡觉时人的身体仍在进行食物消化。口腔提供了温暖潮湿的环境,“利于”细菌生长,经过一晚上温床的“培育”,有大量细菌残留在口腔中。因此晨起后,在补充任何食物前,一定要先刷牙,才能保证口腔清洁干净,避免病从口入。刷过牙后,便可及时补充水分。

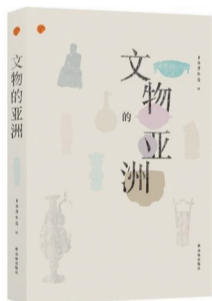
不少人在吃完饭后会立刻刷牙,事实上这样反而有损牙齿

健康。口腔科医师指出,饭后牙齿上粘有食物残渣,如果立刻刷牙会将“酸”推进牙釉质的深处,甚至是牙釉质下的牙本质。饭后立刻刷牙不仅不能保护牙齿,反而会伤害牙齿。一般来说吃完东西后半小时内到一个小时内不建议刷牙,应等口腔内酸碱度达到平衡后再刷牙。

至于刷牙前牙膏需不需要蘸水,口腔科医师表示,普通牙膏蘸水后刷或是直接刷,都能起到清洁口腔的作用。脱敏牙膏或美白牙膏,则不建议在刷牙前蘸水,这些牙膏本身就有活性成分,蘸水后很有可能破坏这些成分,效果会大打折扣。

本版来源:人民网、新华网

推荐书单作品



《文物的亚洲》

同地区的差异与联系;书中涉及的文物来自亚洲的各个地区,涵盖各个时段,全方位、多角度地展现亚洲文明的壮丽图景和不同文明之间的交流;解读文章均由博物馆、高校、科研机构内的专业研究人员撰写,兼顾学术性和通俗性。

本书选择40余件在时代、地域、艺术风格上均具有

代表性的亚洲文物,从权力与王朝、信仰与认同、交流与融合、艺术与创意等方面进行解读,以文物的视角重新阐述亚洲的历史。每件文物的解读,既充分展现文物本身所属区域文明的特色,又深层次探讨文物在政治、文化、艺术等方面的内涵。在形式上,用适中的篇幅,辅以精美的图片,讲述文物背后的故事,整体上重点突出亚洲各个地区的文化交流及认同这一主题。

以文物为切入点,由浅入深,以小见大,感受亚洲不

江南医院根据“专家型医院”的定位,聘请了国家一流、社会知名、群众公认的301医院、协和医院、北京医院、原南京军区总医院、原济南军区总医院、上海长海医院、瑞金医院等著名医院的院士、院长、教授、博士、博士生导师等具有专业特长的高级专家,到江南医院进行专家坐诊、专家会诊、专家手术、专家查房、医疗示教及开展医疗新技术指导,以及远程会诊、绿色通道转诊等,为人民群众和患者提供高品质的医疗服务。

江南医院特需专家坐诊时间表 (1月份)

姓名	科室	特需专家介绍	坐诊日期
巩维如	心内科	简介:原北京301医院心内科主任、中央领导保健组专家;常州江南医院专家副院长兼大内科主任。 擅长:心血管内科危重病患者的急救和治疗,特别侧重心脏疾病起搏治疗,完成永久性心脏起搏器植入近百例。对心血管内科的常见病、多发病的诊断和治疗具有丰富的临床经验。	每周周一
褚海波	普外科	简介:原解放军89医院普外科主任;常州江南医院专家副院长兼大外科主任。 擅长:较高难度的各种腹腔镜手术,门静脉高压症、重症胰腺炎和严重多发伤的临床救治等疑难复杂病人的临床诊治等。	每周周三
翟瑞仁	血液肿瘤	简介:原解放军第106医院放疗科主任,解放军第401医院血液肿瘤中心主任;常州江南医院专家副院长兼肿瘤中心主任,主任医师、教授、医学博士后。 擅长:肺癌、乳腺癌、消化道肿瘤、恶性淋巴瘤、骨肿瘤、生殖系统肿瘤等各种实体恶性肿瘤的个体化靶向/免疫等精准治疗、肿瘤微波/射频消融局部治疗及肿瘤的多学科综合治疗。对核辐射损伤的检测与救治、干细胞移植、亚健康、红光与高温医学等也有丰富的临床经验。	每周周一、周三
魏日胞	肾内科	简介:江南医院首席专家,北京301医院肾脏病国家重点学科主任医师,教授,博导,南开大学兼职博导。 长期从事内科肾脏病的临床医疗保健30多年,采用中西医结合、身心并治等方法,擅长诊治各种急、慢性肾炎综合征、肾性高血压、糖尿病肾病、老年肾损害、急慢性肾衰竭、血液净化并发症等疾病。	1月3日 上午8:30-11:30 下午13:30-17:00
王巍峰	消化内科	简介:江南医院首席专家,北京301医院内分科副主任医师,医学博士、硕士生导师教授。 擅长:胃食管反流病、慢性便秘,超声内镜(胃肠镜)检查及治疗胃、直肠的粘膜下肿物或早癌。	1月13日 上午8:30-11:30 下午13:30-17:00



预约电话:0519-82621555 微信号:jnyy0519 地址:金坛区薛埠镇直茅路茅山风景旅游区林场路1号
乘车路线:金坛北站乘252路至颐园下即到 导航:江南医院