第一图书网, tushu007.com

<<给孩子聪明的开始>>

图书基本信息

书名：<<给孩子聪明的开始>>

13位ISBN编号：9787111349136

10位ISBN编号：711134913X

出版时间：2011-7

出版时间：机械工业出版社

作者：Dr.Pam Schiller

页数：97

字数：66000

译者：郭琼莲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书提供简单、直接的方法，利用主动的发现、重复的练习、感官的探索、大笑等各种方法，来增加大脑的能力。
告诉你大脑发展的过程以及原理，同时解释如何运用活动给孩子未来学习提供最好的基础。

<<给孩子聪明的开始>>

书籍目录

推荐序
绪论
.....
大脑理论速记
.....
有关记忆的大脑研究理论
.....
闻一闻
——气味与大脑
.....
向左走·向右走
——选择与大脑
.....
心情调色盘
——颜色与大脑
.....
跟着节奏走
——身心周期与大脑
.....
难忘的记忆
——情绪与大脑
.....
我跳
我跳
我跳跳跳
——运动与大脑
.....
与“水”
同在
——水分与大脑
.....
大笑和学习
——大笑与大脑
.....
一角
两角
三角形
——左右交叉律动与大脑
.....
想变聪明方法多多
——多元智能与大脑
.....
从莫扎特开始
——音乐与大脑 .....
新鲜事的魔力

第一图书网, tushu007.com

——新奇经验与大脑
.....
给大脑养分
——营养与大脑
.....
图案外又一章
——模式与大脑
.....
再试一下
——练习与大脑
.....
没问题
——解决问题与大脑
.....
赞美或鼓励
——奖赏、赞美与大脑
.....
西班牙语、英语、日语
——学习第二语言与大脑
.....
这代表什么意义
——大脑的理解和有意义
.....
手脑并用
——小肌肉和大脑
.....

章节摘录

蛋白质（鸡蛋、鱼、豆腐、鸡肉、酸奶）对敏锐度、专注力和思考能力而言是不可或缺的。
蛋白质的需要量是依个人的年龄、体重和活动量来决定的。
一般而言，每人每天需15～30克的蛋白质才足够。
国际研究会议曾出版了一份营养年度报告，内容由多位研究学者所撰述，指出美国人吃太多饱和性脂肪、糖分以及单一碳水化合物，而吃太少水果、蔬菜以及复合碳水化合物。
即使在政府赞助的早餐计划中，许多幼儿也只获得单一碳水化合物，无法满足孩童学习和记忆能力的需求。
对大脑有益的食物其实很多，但许多幼儿吃得并不够。
当饮食包含蛋白质、含蛋白质的碳水化合物、硒（海鲜、豆类、全麦面包）、硼（西兰花、苹果、桃子、葡萄）、叶酸（绿色叶菜、牛肉、肝脏、豆子）、锌（鱼、豆子、谷类）以及维生素B时，大脑似乎运作得最好。
来自于天然食物的维生素和营养素最容易为身体吸收，药丸型的所谓“营养食品”是不能比的。
有几个研究显示，相较于正规的三餐，每天少食多餐其实对认知概念的运作以及行为有加分的效果。
少食多餐能调整胰岛素的分泌量、降低皮质醇浓度以及提高葡萄糖耐受量。

编辑推荐

提供最简单、生活化的日常活动，让孩子不用上才艺班、不用花大钱，照样可以聪明多多！
掌握学习的机会窗口，为孩子的IQ成长天天加分！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com