第一图书网, tushu007.com

<<户外养育新理念>>

图书基本信息

书名：<<户外养育新理念>>

13位ISBN编号：9787533152086

10位ISBN编号：7533152085

出版时间：2009-5

出版时间：山东科学技术出版社

作者：红杏

页数：142

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

前言

当我们面对孩子时，是否偶尔会想起自己的童年，孤独地坐在村口的小溪边，面对落日夕阳，想像着外面的世界……我们是否还记得，童年时曾经流着口水在旷野中吹着蒲公英，想像它能飞到哪里去……已经为人父母的我们，终日奔波在城市的钢筋水泥之中，连每天与孩子游戏10分钟都成了一种奢望，美其名曰：在奋斗，为了下一代……我们为他们买来变形金刚和芭比娃娃，觉得这是：现代生活，我们抢下他们捡拾来的石于和树枝，斥责他们：太脏……此时，你是否留意过孩子眼中的渴望和失望……你的孩子是否还知道：这个世界除了满街的汽车和高高的楼房，还有高山和森林；除了小熊维尼和凯绨猫，自然界里，还存在无数的牛羊和飞鸟……从佳佳出生起，我就坚持给佳佳比别的小孩少穿一件衣服，没出满月就每天两次带她下楼晒太阳，呼吸新鲜空气，出生15天在自家的浴缸里让佳佳练习游泳，当她会爬时，更是不加限制地让她满地的爬，以至于膝盖磨黑了，甚至起了茧子。
在佳佳刚刚1岁的时候，我带着她去了云南。
有一个景点有160多级的台阶，对一个健康的成年人来说，要克服2000多米的海拔高度，一口气爬上去都有些困难。
这个天不怕地不怕的小家伙愣是自己一步步地爬了上去。
当时已经是初冬了，佳佳手上没有戴手套，两多小手冻得通红，一边爬一边不时地看看自己的小手，地上满是沙子和小碎石，硌的小手生疼，我只是帮她把手上的沙子和小石头掸下去，小家伙最后坚持自己爬完了全程。
这天正好是佳佳一岁生日的前一天，我想这就是她送给妈妈最好的生日礼物吧。
此后的每年，女儿过生日的时候，我都会送她一次长途旅行。
第二第三年去的是雪山和沙漠。
第四年，去云南的野象谷，寻找野生象群。
孩子小时候的任务就是玩(而你真正带他玩了吗？
你会带他玩吗？
)这是我们的课题：长——让他健康地成长；学——让他快乐地学习；玩——让他尽情地玩……户外养育，我健康！

<<户外养育新理念>>

内容概要

当我们面对孩子时，是否偶尔会想起自己的童年，孤独地坐在村口的小溪边，面对落日夕阳，想像着外面的世界…… 我们是否还记得，童年时曾经流着口水在旷野中吹着蒲公英，想像它能飞到哪里去…… 我们为他们买来变形金刚和芭比娃娃，觉得这是：现代生活， 我们抢下他们捡拾来的石于和树枝，斥责他们：太脏…… 此时，你是否留意过孩子眼中的渴望和失望…… 孩子小时候的任务就是玩(而你真正带他玩了吗？
你会带他玩吗？
) 这是我们的课题：长——让他健康地成长；学——让他快乐地学习；玩——让他尽情地玩……

作者简介

红杏，人文地理摄影师，中国摄影家协会会员，中国民主促进会会员，戈尔特斯TM品牌户外英雄，澳大利亚格里菲斯大学昆士兰艺术学院视觉艺术硕士。
近年来活跃于户外运动、环境保护、摄影、文学、纪录片等领域。

主要作品：
专题片：《祈福》、《我家的阿尼》、《天

<<户外养育新理念>>

书籍目录

从出生就开始的亲水运动让兴趣成为学习的动力创造条件让孩子接触自然孩子是家长的一面镜子帮助别人也是快乐，感恩之情常记在心爱，从小做起从小就在“ 成就感 ”中起步笑对孩子的眼泪让孩子自由地滑降免疫力，送给孩子最好的礼物4个月时的长途旅行佳佳的首次高原之行边缘的体验，看到儿童的本能爬行，比走路更重要的体验没有蛋糕的1岁生日西藏并不遥远

章节摘录

从出生就开始的亲水行动由于是剖宫产，我担心没有经过产道挤压的佳佳会有小脑平衡不好的问题，于是从她出生后几天开始，我就经常捧着她，让她像在摇蓝中一样来回摆动，逐渐地加大摆动幅度，形成了荡秋千一样的“悠”的样子，让她体验不平衡的感觉，以提高她的平衡能力。
当然，这一过程要循序渐进，从每次一两分钟到5分钟，幅度也不能过人，要温柔，同时说一些话来逗她，让她感觉这是一个快乐的游戏。
所以，直到佳佳长人，她坐车在各种山路上都行进过，但很少出现晕车状况，对于秋千也是刚一接触就没有恐惧感。
在整个月子中，我一直没有增加什么特别的营养，甚至由于从怀孕开始一直胃口不好，几乎戒了荤食，连月嫂辛辛苦苦做的各种营养汤羹，每次也只是勉强喝下一小碗，那种感觉比喝药还难受。
对于这个只能用奶粉喂的孩子，我们一直是很粗线条地抚养，除了经常“折腾”(月嫂的评价)，就是带她出门晒太阳。
其实，啰嗦半天我就是想说：别太把自己当回事，粗枝大叶一些，抵抗力就强，孩子更是一样。
每次看到我“折腾”刚出生没几天的孩子，我家的月嫂就甩出她那句经典的东北话：猴稀罕不等毛于。
在佳佳还没有出生的时候，我就确定了一个理念：就是在佳佳出生之后，我一定要让她做一个健康快乐的小宝宝。
可以说我们一直沿着这目标在努力着，从在家给她洗第一个澡开始，我们就坚持给她做抚触运动。
对这么小的孩子来说，这些运动有没有用呢？
其实，从在子宫孕育时、包括从母体离开时，孩子就已经有一种运动的本能了，那么，对于他这种运动本能，你千万不要让他在出生之后终止。
从抚触运动开始，应该说佳佳便开始了她小小的运动生涯。
接下来在她出生大约15天的时候，我们就让她在家里尝试着在水中游泳。
其实小孩在母体里的时候，一直是生活在羊水当中的，他对水有一种本能的适应力，对水并不恐惧。
之所以长大后很多人对水产生了恐惧，是因为我们从小离开水的时间太久了。
最初，我们用家里的浴缸作为她的游泳池，戴着婴儿用的那种小小的颈圈，作为一种保护来让她在水里面游泳。
在家里游泳比去一些育儿中心方便，随时可以进行，还减少了交叉感染以及路上受风患感冒的几率。
第一次戴上颈圈将她放到水里之后，佳佳完全没有恐惧感，我记得她当时的感觉是突然愣了一下，可能一时没有反应过来自己在干什么，但她应该算是比较沉着、冷静的。
一开始她不会动，你能感觉到她小小的身体在水里面试探着，首先是用肩膀带动身体来轻轻地晃动，过几分钟之后她似乎觉得：我的手和脚都可以在水里面动了。
她就在水里面开始用手臂，用脚蹬水、划水，逐渐体验在水中的感觉。
到第二次再把她放到水里的时候，她已经可以像个小青蛙一样在水里面轻松地划水玩了。
游了几次之后，她就在水里面可以自如地转身，逐渐地她觉得这是一个很有趣的运动，每次把她放到水里她就开始笑了。
在她学会抓握东西之后，有两个小皮球就成了她在水里非常爱玩的玩具。
专家建议给婴儿游泳的时间，每次不应该太长。
在15分钟左右，水温应该和他的体温差不多，也就是在36°C～37°C的样子。
以后再逐渐尝试，让水温稍微低一点，让孩子逐渐能适应稍微凉一点的环境。
所以，佳佳长大以后，一直到现在耐寒能力都很强。
让兴趣成为学习的动力佳佳的学习经历算是够早的了：在她50天大的时候，我就开始带着她去育婴中心进行一些培训。
记得第一次带她去时，她自己还不会坐。
我把汽车副驾驶座的靠背放平，让她躺在上面，用安全带把她系上，我们娘俩就那样进行了第一次独立出行。

在育婴中心我们进行了宝宝技能训练，学习了一些科学的养育方式，能够给孩子健康快乐的游戏和学习环境是我们当家长最实际的行动。
第一次上课，佳佳就特别精神，一节45分钟的课程竟让孩子如此开心、好奇。
两个月大的孩子像个小学生一样，追逐着老师温柔的目光、亲切的笑容。
在课堂上她不吃奶，也不睡觉，始终很专注。
这堂生动的技能训练让我折服了，以至于后来不论刮风下雨，我都坚持带她跑上30千米去上技能训练课。
通过学习，我们增加了很多育儿的经验，学习了很多科学有效的养育方式，我们充分感受到了“方法”的力量。
佳佳从会坐着开始，就显露出了她好动的天性，我很欣赏她的活泼与开朗，但也有些担心她缺少专注力。
到佳佳10个月的时候，我又开始带她到早教中心上亲子课。
佳佳活泼好动，在早教中心上课的初期阶段，她一直不能专心地听老师讲课，能安静几分钟都觉得很不错了。
我始终对给其他小朋友带来的搅扰有些歉疚，但又不想扼杀她我行我素的天性，也曾经很矛盾。
在和老师多次探讨与调整对待这个“小淘气”的方法后，10分钟、20分钟、40分钟……她在课常上逐渐安静了下来，在家中也可以听我们的话做事情了。
上亲子课成了她每周最盼望的事情，每次到上课的时候，她都知道早早地穿好鞋子等在家门口，催促着妈妈早点出门。
至今，佳佳已经在早教中心学习4年，从启蒙班剑音乐班，再到感官班，还有现在的童歌谣和童游戏，佳佳每次上课都是一次愉快的旅行。
更主要的，是他们让我的“小淘气”在上课时居然也有模有样地像个乖乖女了。

媒体关注与评论

有红杏这样一位勇敢的妈妈，佳佳是幸运的。
跟大多数小朋友不同，佳佳的生日礼物是每年一次的长途旅行！
小小的她，跟着妈妈到过西藏，纳木措湖边上留下了她蹒跚的身影，跟着父母在云南奔跑了40多天，少数民族的风情她未必懂，却也自娱自乐，玩得很开心。
甚至跟随妈妈红杏的越野车进了沙漠地带，月亮湖边上坚持尝试一个人的滑沙……这样的童年生活，是多少人所向往的，这种方式养青的孩子，是真正健康、快乐的孩子！
——熹熹妈偶然间在电视上看到关于红杏和佳佳的故事，被红杏这种粗线条的养育方式所深深吸引。
我喜欢小佳佳，是因为她独立、坚强、开朗。
从这样开始的人生，怎么会不精彩？
也喜欢红杏，是因为她难得，放开、懂得、尊重、引路、乎和！
成为这样的母亲，也是我的心愿！
——浩浩妈红杏的有些做法看似残忍，但是我想这是应该推崇的，这对孩子绝对是最好最自然的教育方式，从小让她在自由的空间里成长，练习独立，培养她坚强的性格总比那些在家里娇生惯养的小皇帝、小公主要强得多，在这点上我是愿意学习红杏的。
——远远妈

编辑推荐

孩子小时候的任务就是玩(而你真正带他玩了吗？
你会带他玩吗？
) 这是我们的课题：长——让他健康地成长；学——让他快乐地学习；玩——让他尽情地玩…… 户外养育，我健康！
户外生活，我快乐！
这本书告诉你，如何指导和帮助你的宝宝进行户外锻炼，体验快乐无极限！
这是一个关于另类玩法的样本，也许它并不具有代表性，但可以给你一些参考，让你的孩子增加快乐度。

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