

<<与孩子一起学会聪明>>

图书基本信息

书名：<<与孩子一起学会聪明>>

13位ISBN编号：9787536357570

10位ISBN编号：7536357575

出版时间：2010-1

出版时间：朱昆、庞雪群、庞晓晴、邓纯东 广西民族出版社 (2010-01出版)

作者：朱昆，庞雪群，庞晓晴 著

页数：206

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>

## <<与孩子一起学会聪明>>

### 前言

孩子应该具备哪些智慧？

家长应如何智慧地教育孩子？

这是广大家长十分关注的热门话题。

家庭是人生的第一所学校，也是永久的学校。

父母是孩子的启蒙老师，也是终生的老师。

家庭教育是整个教育的奠基工程，是每个人成长所不可缺少的重要环节，而智慧教育则贯穿家庭教育的始终。

发明创造能够推动社会进步，但它只有在人具有聪明才智的基础上才能实现。

所以，教育的改革就应从此入手，更新教育理念，从知识教育转向智慧教育，从接受知识教育转向运用知识、经验解决实际问题的能力培养教育，使孩子更富有智慧。

智慧是人类从实践中锻炼得出的聪明才干，是人们认识事物和运用知识、经验解决问题的能力。

开展智慧教育就是培养孩子的这种能力。

它有利于孩子的智力开发，提高孩子的综合素质，为培养孩子的创新能力打下良好的坚实基础，符合新时期培养创新型人才的需要。

智慧是从实践中得来的，但实践之后并非都能使人变聪明，问题的关键在于如何引导孩子从实践中得出经验，并将这种经验转化为人的聪明才干。

智慧教育就是要提高孩子的这种能力，使其成为善于总结经验、善于思考、能发现问题、提出问题、会解决问题、经验丰富、智商高的现代聪明人才。

智慧不同于创新。

智慧是创新的前提，是创新的助推器。

凡是复合型的创新型人才，多半都具有不凡的智慧，只有开发好孩子的智力，才能培养出创新人才。

有知识不等于有智慧。

## <<与孩子一起学会聪明>>

### 内容概要

智慧是人类从实践中锻炼得出的聪明才干，是人们认识事物和运用知识、经验解决问题的能力。智慧教育，就是培养孩子的这种能力，它有利于孩子的智力开发和综合素质的提高。

《与孩子一起学会聪明：智慧教育》以生动有趣的实例及精辟的点评形式，帮助家长找到培养聪明孩子的金钥匙，让智慧与孩子的一生相伴，让孩子的智慧绽放出美丽的花朵。

## &lt;&lt;与孩子一起学会聪明&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 让孩子健康地活着——做一个身心健康的善者健康的身心是成功的保证健康的精神寓于健康的身体1.吃出健康(合理的饮食是身体健康的基础)2.生命在于运动(运动锻炼是身体健康的重要保证)心理健康才是完整的健康1.飞舞的蝴蝶(塑造孩子良好的性格)2.每个人都有属于自己的权利,(尊重孩子的隐私)3.拥有一颗平常心(培养孩子良好的情绪)4.有一种暗伤叫“精神虐待”(“精神虐待”不可取)5.今夜有“暴风雨”(体罚孩子要不得)6.艺高人胆大(消除孩子的胆怯心理)7.遮风挡雨人(帮助孩子抵御外界压力)8.挣脱网络的诱惑(帮助孩子戒除“网瘾”)9.花季不种相思树(正确对待孩子的“早恋”现象)10.动漫的诱惑(教育孩子正确对待动漫的影响)第二篇 让孩子快乐地活着——做一个善于生存的强者珍惜生命是勇敢者的品质远离危险,安全第一1.警惕马路杀手(加强孩子的安全意识教育)2.临危不乱(培养孩子的自救能力)生命最可贵,不可轻弃之1.孩子轻生谁之过(教育孩子珍爱生命)2.没有过不去的河(培养孩子的抗挫能力)物竞天择,适者生存1.不再陌生的世界(让孩子主动适应社会)2.授之以鱼,不如授之以渔(对孩子进行生存能力教育)3.狭路相逢,智者胜(让孩子勇于竞争、善于竞争)第三篇 让孩子聪明也活着——做一个精于学习的智者书山有路勤为径少成若天性,习惯如自然1.问是学之师、知之母(让孩子养成勤学好问的习惯)2.多一分思考,多一分收获(让孩子养成勤于思考的习惯)3.世无难事,只怕不专心(让孩子养成专心学习的习惯)4.另辟蹊径(培养孩子善于创造的习惯)5.把劲儿使在刀刃上(培养孩子提高学习效率)6.逃学非英雄(纠正孩子厌学、逃学的不良习惯)7.莫做学习的跛子(纠正孩子偏科的习惯)高兴学来的东西永不会忘1.向“庖丁”学“解牛”(培养孩子敏锐的观察力)2.有心插柳柳成林(培养孩子多方面的兴趣)3.“为什么呢”(培养孩子的好奇心)4.总有一颗星星属于你(尊重孩子的选择)5.顺之而为,事半功倍(根据孩子的特点促其发展)实践出真知1.天高任鸟飞(鼓励孩子亲身体验)2.心灵手更巧(培养孩子的动手操作能力)3.大胆去玩自己的吧(放手让孩子实践)4.脚下有钻石(孩子亲身获得的智慧比钻石更宝贵)天道酬勤1.书山有路勤为径(勤奋是成长的基石)2.勤能补拙(没有天生的天才)参考文献

## &lt;&lt;与孩子一起学会聪明&gt;&gt;

## 章节摘录

健康的焉神寓于健全的身体孩子，应该健康快乐地生活。

然而，目前我们不乏看到身边的一些孩子因为肥胖而缺乏活力、因为视力不好而只能终日与眼镜相伴、因为营养不良而长成了“豆芽菜”，让家长心烦不已……1.吃出健康(合理的饮食是身体健康的基础)在生活水平日益提高的今天，孩子吃饱显然已经不再是问题，但常常会听到一些家长抱怨自己孩子的饮食习惯和营养问题，小小年纪就患上诸如肥胖症、糖尿病、高血脂之类的“富贵病”。

其实，让孩子吃得好、吃得快乐、吃出健康、吃出聪明，才是家长最大的心愿。

(1)会吃的孩子身体好在一次家长会上，班主任问家长：“你们的孩子吃得好吗？”

许多家长不假思索地回答：“能不好吗？”

现在只生一个，谁家不是把孩子当宝贝？

一位家长则幽默地归纳了一句：“我们小时候是求妈妈煮个鸡蛋吃，现在是妈妈求着孩子吃个煮鸡蛋。”

教子锦囊随着城乡人民生活水平的提高，孩子们的营养水准也大幅飙升，别说煮鸡蛋，鸡、鸭、鱼、肉、蟹、虾等各类高营养、高蛋白、高热量的食品在孩子们的食谱中早已占据主导地位。

膳食营养摄入充足，直观地体现在孩子们的体格发育状况上。

卫生部门的统计表明，20世纪80~90年代，中小学生的身高平均增长了2~4厘米，体重增加了2~5公斤，现在14岁男孩、13岁女孩的身高已分别相当于40年前15岁半男孩、15岁女孩的身高了。

孩子怎样吃身体才会好呢？

首先，要做到营养充足而均衡。

食物种类多样、齐全，谷类、肉类、蔬菜类、水果类一样也不能少。

其中谷类为主，宜多吃，鱼、禽、蛋、肉适量常吃，奶类、豆类、蔬菜和水果则天天要吃。

其次，餐次和就餐时间安排要合理。

青少年的胃口小，消化能力不强，可少食多餐。

尤其要保证吃好早餐和午餐。

有研究显示，吃早餐的学生，上午的学习能力，如数学运算、逻辑思维、创造力以及运动耐力都明显好于不吃早餐的学生。

因为不吃早餐或者早餐营养不足的青少年会出现饥饿感，血糖降低，上课精力不集中，学习效率低，严重者还会有头晕、乏力、出虚汗等低血糖反应。

因此，早餐一定要有提供能量的谷类，提供蛋白质的蛋类和奶类，以及提供维生素和矿物质的蔬菜或水果。

而午餐是一日中最重要的一餐，在营养补充上有承上启下的作用，食物种类应丰富，要有较多的富含蛋白质的鱼和禽肉或瘦猪肉，以及丰富的谷类和蔬菜类。

(2)“豆芽菜”一对夫妻抱着3岁的女儿来就诊，夫妻俩家道殷实，也很疼孩子，听说什么好就给女儿吃什么，但女儿却始终瘦瘦弱弱的，如霜打的秧子。

医生诊断为“营养不良”，他们不解地问：“山珍海味全吃遍了，这孩子怎么可能营养不良？”

青少年的生长发育期普遍存在着营养不良现象，因营养比例不当而造成的营养不良症的比率也在大幅上升，“豆芽菜”令家长头疼不已。

教子锦囊“豆芽菜”的问题到底出在哪里？

营养知识缺乏、不合理的饮食行为是主要原因。

无论是城市还是农村，家长和孩子普遍缺乏对营养知识的了解。

例如在农村，许多家长不知道如何利用当地的食物资源，有“绿色菜”、“绿色蛋”不吃，却让孩子吃方便面、喝红牛饮料；在城市，许多家长认为“大鱼大肉就是营养”、“进口的食品有营养”，经常给孩子补充广告上渲染的种种“营养品”，却忽视一日三餐的合理安排。

不合理的饮食行为在孩子中普遍存在。

在食物的摄入方面，家长采取“循序渐进，逐步充实”的措施对改善“豆芽菜”状态的孩子是十分重要的。

## <<与孩子一起学会聪明>>

营养的补充以蛋白质为主，如牛奶、羊奶、豆浆、鱼粉、肉末、肝末等。

同时应补充适量的脂肪和碳水化合物、维生素等营养物质，其中脂肪的补充最初应采用少量的植物油(如熟的豆油、花生油或麻油)。

碳水化合物可用米汤、粉糊、粥类和糕饼等。

维生素除来源于上述食物外，蔬菜及果汁等食物中的含量亦较多。

此外，还可按医嘱给孩子定时服用一些中药或强化食品，但不宜过多过滥。

要提醒家长的是，对孩子营养物质的调整和补充，一定要有计划地进行。

孩子营养状况越差，开始时补充营养物质的种类和量应越少。

如对重度营养不良的孩子，起初补充蛋白质时应采用脱脂牛奶、豆浆或鱼粉、鱼糊，而不宜采用全脂奶或过多的蛋、肉类。

此外，对营养不良的孩子还应注重病因治疗，并采取预防感染等一系列措施。

(3)“小胖墩”小龙上小学四年级了，虽然他个子不到1.4米，可体重已经超过了50公斤。

体检的时候，医生总是提醒小龙要多运动、要减肥，可小龙的体重还是居高不下，如今小龙连体育课的运动量都快吃不消了。

据小龙的妈妈说，小龙上幼儿园的时候还是比较瘦的孩子，可上小学后便开始慢慢发胖。

小龙平时的饮食还算均衡，爱吃蔬菜也爱吃肉类，但是除了上体育课外就不爱运动。

小龙妈妈曾经试图让儿子通过节食来控制体重，但是让孩子饿肚子，她又不忍心，所以没坚持多久就放弃了。

小龙自己也说，现在他稍微动一下，便大汗淋漓、气喘吁吁，所以他最讨厌爬楼梯。

其实，他也想和其他小朋友一起运动，但是肥胖令他越来越不想动，也体会不到运动带来的乐趣。

和小龙一样，许多“小胖墩”们都有这样或那样的烦恼。

<<与孩子一起学会聪明>>

编辑推荐

《与孩子一起学会聪明:智慧教育》：关心下一代健康成长丛书。

<<与孩子一起学会聪明>>

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>