

“所有放《喜羊羊与灰太狼》的频道我都知道!”小学“准新生”豆豆拿着电视遥控器一分钟也不肯撒手,从早晨八点多到晚上,除了吃饭和上厕所,他就不肯离开电视,谁拿他的遥控器他就要发脾气。豆豆的爷爷说,因为最近各少儿频道甚至普通的卫视频道都在连续播放动画片,打乱了豆豆的生活规律,而眼看已经是8月份,豆豆即将入学,这可怎么办呢?一打听,和豆豆差不多的孩子还不少。有经验的小学老师说,其实这时候,应该让小学新鲜人逐渐进入“预备”状态了。

## 动画片从早看到晚的习惯赶紧改掉

# 小学新鲜人该进入状态了

### 预备动作一: 定时便便,学会擦屁股

“阳阳中班的时候就学擦屁股,但总擦不干净,在家都是我们在帮忙,不知道课间10分钟他能不能应付?”阳阳妈妈担心,儿子自己擦屁股擦不干净,这个问题还真是个问题。“还有定时上厕所的问题,我们看了一下,小学的厕所都是独立在教学楼以外的,要跑到厕所要花个几分钟,而且只能是下课的时候去,如果孩子上课时突然想上厕所怎么办?”

阳阳妈妈的担忧很多家长都有。“这个暑假,家长在家一定

要训练孩子按时喝水、上厕所,这些都是小学生应该自理的。”小学低年级班主任刘老师表示,在开学前的新生培训中,老师会带孩子反复熟悉厕所的位置,也会讲清楚注意事项,但家长如果能在家中配合做一些训练,孩子适应起来会更快。

### 预备动作二: 要适应小学作息时间表

上了一年级,就是以学习为主。上午四节课,下午还有课,每节课40分钟,还会安排一些作业,这样的转变很多孩子在开始时不适应。“建议家长可以在暑

假中先训练孩子静心地坐下来,从10分钟开始,逐渐延长,还可以给孩子布置少量作业,让他安安静静地完成。”

幼儿园一般中午安排两小时左右的午睡,暑假里孩子们更是会保持这一习惯。但在小学,就没有长时间的午睡条件了,如果在校吃饭,只能在桌子上趴半小时,如果回家,更没有时间午睡。所以家长在暑假里就要把这个习惯慢慢改变,否则上学后下午的学习效率就会受到影响。

### 预备动作三: 尽快认同小学生身份

“孩子生活不规律,家长要

想办法让他们规律起来,先认同自己的小学新生身份很重要。”曾带过多次小学一年级学生的王老师说,幼儿园的孩子普遍对成为小学生会感到自豪,觉得自己长大了,家长可以强化这种心理,让孩子自己的事情自己做,让孩子自己逐渐适应身份的转变。

“比如早晨起床后自己穿衣刷牙洗脸,吃饭规定好时间,自己收拾一下小书包。”王老师表示,在开学前要让孩子习惯小学生的生活学习流程,只有尽快地让孩子适应了新身份,才能顺利地进行幼小衔接。

快报记者 黄艳

## 小学生的辅导班现在基本上完了

# 8月真暑假,要忙的事儿一大堆

“整个7月,孩子们基本都在上辅导班,我调查了一下,有的人同时报了四五种辅导班,忙着应付,都没顾得上学校的作业。”教小学四年级的王老师昨天告诉记者。不过,很多辅导班上到7月底都结束了,对孩子来说,8月才是真正暑假的开始,可要做很多事:写作业、出外旅游、看书、运动……

### 书店都成了“托儿所”

“书店里真凉快!而且可以看到自己喜欢的书。”小于马上就要上五年级了,家就住在新街口,上周刚刚结束了辅导班,现在他天天都到书店来“上班”。小于说,他平时也到书店,但都是匆匆忙忙买了教辅书就走,现在可以看喜欢的科普书,还能看童话,觉得特别开心。

更多的小学生从远处来到新街口的书店。一名男生告诉记者,父母都在南京打工,他就坐地铁来新街口大众书局看书。“连看了五个多小时了,我也不觉得累。”

### 做作业“偷工减料”

“老师的书面作业肯定是要做的,但我这个月太忙了,所以口头作业只好能做多少做多少了。”小秦马上就要上六年级了,要忙小升初,上个月的辅导班自然少不了。“爸妈好不容易答应我出去玩五天,但是要把暑假作业做完才能出去。”

从昨天开始,小秦疯狂地赶起了暑假作业。“我争取一个星期做完。”两个月的作业花一周时间完成,也就是只用了八分之一的的时间,这字写得都要飞起来了。

小秦这样的行为并非个别,小秦的同学也基本都是从辅导班刚出来,所以作业没动过的不在少数,他们都准备花短时间去赶完作业,然后痛快玩几天再开学。

### 开学前一周一周要收心

“暑假大部分时间就是应该用来休息放松的。所以孩子们在书店多看看书,出外旅游都是很



到书店看书是孩子们暑假里最快乐的事情之一(资料图片)

好的选择,但要注意保持合理的度,比如在看书时要注意用眼卫生。”长江路小学严莉老师同时表示,很不赞成学生做作业“偷工减料”的行为。“暑假的书面作业并不多,只是每天给孩子一定的训练量,保持学习的习惯。”

严莉老师建议家长们要帮

助孩子合理规划假期的安排,做到劳逸结合。“8月份又是临近开学的一个月,如何收心也应该是规划中的重要一环。”严莉老师表示,开学前一周一周,就要注意收心了,要按开学后的时间来作息。

实习生吴小琴 黄艳 快报记者 黄艳

# 吃素爸妈生了个“素宝宝”

据说是基于环保与健康理念,但专家还是建议给孩子添点荤食



六个月大的小美女荣荣白白的皮肤,大大的眼睛,人见人夸。荣荣的奶奶可得意了,“我家这个可是‘素宝宝’,爸爸妈妈一直坚持素食。”原来,荣荣的父母已经坚持素食四年以上,所以荣荣从孕育开始就是个“素宝宝”,荣荣爸妈的不少朋友也是如此,都生的是“素宝宝”。

### 【案例一】 高智家庭要“素宝宝”

荣荣妈四年前开始尝试素食。她说,吃素是因为健康和环保的原因。荣荣妈遇上了同样吃素的老公。荣荣妈是硕士,老公是博

士,都从事与教育有关的工作。“怀孕的时候也还是坚定了要素食,因为之前也了解过在国外有很多‘素宝宝’,只要饮食得当,对孩子的发育是有益无害的。”

荣荣妈怀孕时,医生只是建议注意蛋白质的摄入,因为维生素微量元素在素食中完全可以得到,但胎儿的成长蛋白质是重要成分,单纯绿叶植物含量少。医生听说她每天豆浆和豆制品吃得较多,就不再担心了。

“3.72公斤,50厘米。脸上没有一般婴儿常有的皱纹,看起来非常丰满。”新生儿时荣荣就被大家夸长得好。现在荣荣几乎是全母乳喂养,坚持素食的荣荣妈奶水足够荣荣吃的。

### 【案例二】 海归坚持生“素宝宝”

四个月大的小老虎正如此他

的小名一样虎头虎脑,他出生时足足有八斤重。他的父母也是素食者。“我是在1997年左右开始吃素食的,主要是考虑到环保才决定吃素。”小老虎妈是一位留学美国的博士,后来遇见了同样是海归的小老虎爸。小老虎的爸爸原先并非素食者,但在妻子的影响下也开始了素食,因此小老虎就成了“素宝宝”。

小老虎在妈妈肚子里的时候也同样非常健康。“医生检查时就什么都不缺。”小老虎的妈妈,在她的身边吃素的朋友不少,这些朋友普遍不容易生病,而且皮肤很好,看上去显得很年轻。大家也会把这种饮食习惯带给下一代。

### 【专家建议】 “素宝宝”要添点荤食

南京妇幼保健院营养科戴

咏梅告诉记者,一般说来,长期吃素食,患贫血的机会比较大。他们也接诊过素食的孕妇,都说饮食结构很难一下子调整,所以就建议多吃含铁素食如黑木耳、红枣、红豆等,同时也要多吃鸡蛋和牛奶,补充蛋白质。一旦孕妇贫血,生下来的宝宝体型可能偏小。

此外,南京医科大学第二附属医院营养师梁婷婷也告诉记者,从营养学角度来看,不提倡只吃素食,如果没有动物油脂,人体代谢可能受影响,结石发生率较大。

专家表示,锌、钙、铁等微量元素在荤食中较多,长期吃素,这些儿童生长发育急需的营养物质就可能严重缺乏,因此建议即使出生时是“素宝宝”,成长过程中也应适当添加荤食。

快报记者 刘峻 黄艳

## 智齿“迟到”长不出 医生建议拔了

随着现代人饮食越来越精细,咀嚼能力减弱,导致智齿老是长不出来,为此,越来越多的中青年受困于这颗小小的牙齿。

昨天,记者在南京市口腔医院口腔外科门诊看到一个年轻小伙子,右手捂着腮帮子,半个脸肿得跟馒头似的,一脸痛苦地坐在候诊椅上。小伙子叫梁斌,今年25岁,去年洗牙时医生就提醒他,由于智齿萌出不到位,建议尽早拔除。当时小梁没当回事,没想到1个月前,这颗智齿又开始作怪,刚开始是有点疼,后来就肿,近来还开始流脓,现在连太阳穴都肿了,疼得都不能碰。口腔颌面外科门诊主任王从跃告诉记者,像小梁这种情况是典型的冠周炎脓肿,这样的病患占门诊相当的比例,最近半个月该门诊就接诊到20多例因智齿萌出异常或者萌出不全,前来拔除智齿的患者。

专家说,智齿是牙列中的最后一颗大牙,位于牙列尽头,智齿萌出时,往往由于位置不够,容易出现萌出不全甚至萌出异常,部分牙龈覆盖在牙冠之上。牙龈和牙冠之间存在一个狭窄的口袋型间隙,容易藏食物碎屑和寄居大量细菌。当机体抵抗力降低,细菌毒力增强时,便可引起急性冠周炎,甚至“顶坏”好的邻牙,年轻人智齿的咀嚼功能有限,却带来很多痛苦,所以对于智齿萌出异常者,一般建议拔除。

有关专家表示,粗略估计,50%的人会长智齿,一般来说,智齿应该在16-18岁长出(因为在有智慧的年龄长出,所以被称为“智齿”)。随着现代人饮食越来越精细,咀嚼能力减弱,颌骨发育较小,没有足够的空间让智齿及时萌出,所以智齿“迟到”现象越来越突出。

通讯员 史张丹 快报记者 刘峻

## 牙套变新潮 钢牙娃娃也爱笑

如今,矫正牙齿的牙套也穿起了彩色的外衣,这让人看起来感觉很新潮。昨天,记者从南京市妇幼保健院了解到,不少小患者这个暑假戴上了彩色牙套,笑起来牙齿就像一道彩虹,配上透明的矫正器,再也不像以前的钢牙仔钢牙妹了。

蔡女士的女儿辰辰在恒牙完全换好的时候就出现牙齿不整齐,医生建议孩子戴牙套,但因为孩子觉得嘴巴里面有“钢筋”很不自在,蔡女士心疼女儿就一直没有治疗。现在辰辰上五年级了,蔡女士发现孩子班里面跟她有相同情况的小朋友陆续都戴上了牙套,就趁着孩子暑假带她去整牙。但辰辰长大了也爱美了,看到钢丝拧成的牙套就觉得很丑,很不情愿接受治疗。

南京市妇幼保健院口腔正畸科主任穆锦全看到辰辰如此纠结,就问愿不愿意戴彩色牙套,赤橙黄绿青蓝紫,颜色随便挑。辰辰一听就乐了,“笑起来,牙齿是彩色的,多新奇啊。”辰辰立即跟妈妈说要彩色牙套。没过几天,为辰辰量身定制了一款有色彩的塑料牙套,镶在了她的牙上。现在辰辰不但没有因为戴上牙套而消沉,反而笑得更多了。

穆锦全介绍,普通的牙套用钢丝制成,戴在嘴里不太美观。而正畸疗程一般需要两年左右,时间迁延较长,许多孩子会被嘲笑和受到一些有色眼光的注视,这对孩子的成长很不利。现在采用的彩色牙套,其实就是一个小小的彩色橡皮圈,加装在原本的牙套上,使原本看起来很单调的牙套,出现了多样缤纷的色彩。这让孩子的整牙生活不会那么枯燥难熬,别人的嘲笑也会变成好奇。

穆锦全同时提醒广大家长注意,孩子一旦出现牙齿畸形,最好及早进行治疗。随着儿童牙齿的生长发育,牙齿畸形不仅会影响面容还会造成咀嚼功能的障碍。

通讯员 王莹 钱莹 快报记者 安莹