

家有儿女

“孩子6岁了,适合学围棋吗?”“什么时候开始学钢琴比较好呢?”这是幼儿园、小学生家长的朋友圈热议的话题。有人提议要趁早,四五岁就可以开始学了,等孩子上了高年级课业负担重了就没时间学了;也有人担心孩子太小接受不了。

实习生 刘静妍 现代快报记者 戎华



本版均为资料图片

初为人母

孕妈拎东西也会流产? 其实没那么娇气

俗话说:“十月怀胎,一朝分娩。”在这十个月期间,孕妈就成为了全家重点保护的對象。可是近日,南京准妈妈刘媛媛就遇到一件令她不解的事,她在网上看到一个“手机不能用,拎两斤水果也能流产”的说法,让她忧心不已。怀了宝宝后,难道超过两斤的水果都不能自个拎了吗?

实习生 陈娟 现代快报记者 戎华



各种兴趣班,孩子几岁开始学比较好

家长: 不同年龄的孩子适合什么兴趣班,这是个问题

“我家孩子6岁,适合学围棋吗?”“孩子什么时候开始学乐器比较好呢?”“孩子才上一年级,要不要报一个英语兴趣班呢?”“你家孩子几岁开始学的画画啊?”这些都是家有宝贝的家长们在朋友圈讨论最激烈的问题。记者随机调查了20位家长发现,给孩子报什么兴趣班,除了看孩子对什么感兴趣以外,还要看看孩子的同学都上了什么兴趣班。大多数家长对孩子

什么年龄段适合学什么并不十分了解。

家住迈皋桥的范女士家有两个女儿,大女儿上小学一年级,小女儿才刚上幼儿园。为了接送方便,范女士为两个女儿报了同一个古筝班。范女士告诉记者,原本以为小女儿和几个比她大的孩子一起上课,会学得比较慢,可是,她有姐姐带着学,自己也很用心,竟然学起来也不是特别费劲。

培训机构: 不同年龄的小朋友可以合作完成学习任务

日前,记者在洪武北路小学看到,有机器人俱乐部、独轮车俱乐部等小学生课外兴趣班在学校门口设点招生。其中,在机器人俱乐部的报名表上,记者看到报名的小学生中,各个年级都有,其中以三四年级的学生居多。

该兴趣班招生老师告诉记者,机器

人俱乐部主要针对5到13岁的孩子,所有年级的学生会在一起开班授课,课上会分成若干学习小组,他们会根据不同年龄的小朋友接受能力进行合理分组。小朋友们以小组的形式完成任务,不仅可以通过相互配合,提高学习效率;还有利于相互学习,取长补短。

专家: 参照关键期 培养孩子兴趣

教育心理学上有一个“关键期”的概念,指的是对特定技能或行为模式的发展最敏感的时期或者做准备的时期;儿童发育过程中的某些行为在适当环境刺激下才会出现的时期。如果在这个时期缺少适当的环境刺激,这种行为便不会再产生。

在南京一家教师证培训机构从事教育心理学培训陈老师表示,儿童学习不同方面的知识都有一个关键期。一般而言,两岁是发展计数能力的关键期,也是学习口头语言的第一关键期,这个阶段就可以教孩子学发音、学讲话、学儿歌等等。5岁左右是口头语言发展的第二关键期。3到5岁是发展音乐能力的关键期,3到10岁是外国语言学习的关键期,4岁以前是形象视觉发展的关键期,5岁之前是数概念发展的关键期,10岁之前是发展运动技能的关键期。因此,家长想要发展孩子某方面的技能或特长,在相应关键期培养孩子是有意义的。

怕劳累,两斤重的水果不敢拎

一旦怀了身孕,无论是孕妇自己还是家人,都会要求做啥事都要小心翼翼。江宁的林女士告诉记者,她的工作是在纺织厂清点货物,每天8小时班,但经常要加班。“年后,考虑到当时宝宝已经怀了快3个月,就把工作辞了,在家安心养胎。”有次出门,她买了两斤水果回家,一进门就被婆婆数落了,说太重不能拎,小心孩子保不住。家人的担忧,让林女士着实吃了一惊,难道拎点水果也会出意外?

专家:适当做家务对孕妇有好处

一般孕妇在怀孕期间,都不会做重体力活,“拎一点点东西是不会造成先兆流产的。”南京市妇幼保健院产前诊断科的罗医生说道,“先兆流产是指孕妇怀孕时,先发现有少量流血,然后伴随有肚子痛的状况,一般不是因为外力造成的,而是跟母体子宫内的胚胎发育有关。”所以孕妇在日常生活中,买菜,打扫卫生,适当做些家务活都是没问题的,反而对孕妇好。

狂进补,“一人吃,二人补”

都说“孕妇一张嘴,喂养两个人”,因此,在怀孕期间,这孕妈的营养补给问题,就成了全家关注的焦点。“老母鸡、鲫鱼、桂圆、红枣,这些都是每天不重样地吃,等到待产时,我已经重了有四十多斤。”家住虹桥的李敏回忆道。公公婆婆时常会托人从老家买草鸡蛋、野生黄鳝,给她补身体。为了宝宝,她后期都是硬逼着自己多喝汤,嫌胖的话就产后再减肥。

专家:结合体检结果进补

一怀孕就开始进补,到了后期孕妈们一般都开始担心营养问题,是多了呢,还是少了呢?江苏省妇幼保健院产科门诊的王医生说:“在孕时,体重增长在12.5KG左右都是正常的,不过平时要多吃些高蛋白的食物,像鸡蛋和鸡汤都是不错的。”同时,孕妇怀孕16周左右,也就是4个月左右时,“要多补充些含铁、含钙的食物。”

忌辐射,微波炉、手机一律不用

由于家用电器在使用过程中都会带有一定的辐射,为了宝宝的健康,家里人一般不让孕妈们使用微波炉热饭,就连夜里睡觉时WiFi也要被关掉的,等到了待产时期,连手机也被没收。同时,这些动辄几百上千元的防辐射背心也成了孕妈们的“标准配置”,那么,关于怀孕时期的“防辐射”,真的一点家用电器都用不得吗?

专家:不建议频繁使用手机

“考虑到微波炉的辐射,孕妇热饭的时候要距离微波炉远些。”江苏省妇幼保健院产科门诊值班的王医生说道。至于手机,只要不是频繁使用,对孕妇和胎儿的影响不大。

吃货秘籍

学会这些技能,吃货们不用担心晒美食照了

每一个资深吃货,都深藏着一颗拍好美食,放到朋友圈、QQ上让别人羡慕嫉妒恨的野心,然而事与愿违,吃货并不都是摄影师,手里也不会带专门的设备,好不容易拉开架势,拍出了一堆照片,结果本应看上去让人口水飞流的美食,在照片里却成“黑脏丑”,让人看了食欲全无。

每当此时,吃货们总是摇头叹息,自己不是(也懒得成为)摄影达人,手里也没好的器材,要怎样才能拍出好的美食照片呢?

现代快报记者 吴双

什么光线比较适合

错误:在昏黄的光线下拍摄

过于昏黄的光线会把食物的色泽、鲜亮以及背景搭配掩盖住,向他人展现出美食最“黑”的一面。

正确:光线绝对不能暗

现在,很多餐馆的灯光都是橙黄色的,橙黄的灯光只要不是太暗照样能拍出不错的美食。即使是夜里,或者餐馆内不是很亮,也要注意拍摄时不要让阴影遮到美食上。

要不要拍餐具

错误:就拍盘子和美食

很多人在晒美食的时候,会只拍美食和放美食的盘子。这种不加道具,不带修饰的照片虽然很“原生态”,但除非你是一位摄影大师,否则结果往往是,那盘美食怎么看都索然无味。

正确:加上一双筷子

借助餐具可以拉近别人和美食的距离感,如筷子、勺子和叉子。

这么做是利用生活习惯给大家带来脑补效应。

该不该蘸点酱料

错误:将食物和酱料分开拍摄

这种情况多见于拍西式美食的时候,由于拿不准(或者根本没考虑)酱料对于美食的重要性,很多人会将食物和酱料分开拍摄,最惨的要属那种将酱料一股脑糊到食物上的照片。

正确:边上蘸点酱料

在美食的边角上蘸一些酱料,这种看上去只有高级餐厅会干的事,能够给人一种想吃的欲望。同时,少量酱料的存在,既不会对食物喧宾夺主,也给人一种规则、正式的感觉。

拍摄的场景

错误:高大上=馆子的名气

一张昏暗的图片,一盘食物,一个够牛的店名,图后再附带一句“今天在××饭店吃到了××!”

看到这句话的时候,美食本身就已经不再是重点。确切地说,这张图都已经没有存在的必要了。

正确:高大上=空间+清爽

就算最普通的拉面馆,也可以拍出高大上的美食。不过,在普通的拉面馆拍美食也是有要求的。

清爽:拍摄的环境要干净。拍摄时光线的问题之前也提到了,具体就是明亮但不晃眼,以光亮的窗户为背景是一个简易的方法。

空间:拍摄时,要给美食一个展现自己的空间,记得拍摄的画面不能太过紧凑,美食的旁边可以有餐具,但不要有多余的食物,同时也不宜把主体美食拍得过大。

什么时候拍美食

错误:在美食冒着热气的时候

菜要趁热吃,照可不一定趁热拍。食物蒸汽会蒙住手机镜头,令你得到不清晰的图片。不要眼馋专业摄影师拍的菜品图,这种图首先需要一个好的相



机来一帧帧地拍蒸汽,而且,那些蒸汽很可能是在完全凉了的菜品里面,埋上一根点燃的香烟造成的假象。

正确:等食物稍微凉一些再拍

稍微等两三分种,待蒸汽不再冒起再拍。如果一起吃饭的人互相熟悉,你也可以在举起手机对焦的同时,用嘴吹出一口气,将掩盖在手机镜头前的蒸汽吹散。

注意:除非你是美女,而且边上都是单身汪,否则此招慎用。

手机拍照时的横竖

错误:竖向拍摄

许多人用手机照相时,习惯成自然地竖着拍。其实在用相机时,竖拍是一种不自然的做法。

正确:横幅拍摄

横向构图更符合人们长久以来形成的欣赏习惯。另一个原因是,多数饭桌和食物的摆放习惯都是横向的,竖向拍摄,会在照片上多出太多不必要的画面,比如隔壁吃货的屁股,或者某人不得体的吃相。