

<<早起的孩子早成才>>

图书基本信息

书名：<<早起的孩子早成才>>

13位ISBN编号：9787500669371

10位ISBN编号：7500669372

出版时间：2006-7

出版时间：中国青年出版社

作者：梁胜复等

页数：157

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>

## <<早起的孩子早成才>>

### 内容概要

你是不是对总考第一名的同学既羡慕又疑惑呢？

为什么你也很努力地学习，却总是超不过第一名呢？

不妒学习一下书中的杨锡宇同学吧！

在好朋友美丽的帮助下，锡宇知道了光靠埋头苦学是不行的，还需要按照生物钟的规律正常作息，掌握科学的学习方法，获得爸爸妈妈的帮助……这样，考第一就会变成一件很容易的事情。

不信吗？

那就试试看吧！

<<早起的孩子早成才>>

书籍目录

第1章 迟到大王锡宇第2章 早睡早起第3章 对速食食品说“不”第4章 克服压力第5章 按照生物钟的时间作息第6章 睡不着的锡宇第7章 掌握特殊的学习方法第8章 营养要均衡第9章 父母要协助第10章 “早晨型孩子”真棒

## <<早起的孩子早成才>>

### 章节摘录

书摘无论是什么事情，只要大家齐心协力就会变得容易了。

想成为“早晨型孩子”并非易事，如果父母和同学一起实践“早晨型孩子”培养计划的话，相信对于培养“早晨型孩子”是很有帮助的。

1.父母做出表率！孩子们有一种模仿大人的天性，而且，小的时候养成的很多习惯和品性，长大以后也不容易改变。

如果父母能够从孩子小时候起，就表现出在一旁学习的姿态，无论对于孩子还是父母都很有好处。

2.一起制定和实践早晨型计划表！和孩子们一起按照早晨型计划表，一步一步实践，检查哪些是按照计划做的，而哪些没有。

这样，会意外地发现十分的简单，而且还能感觉到家庭自豪感。

3.10点以后请关掉电视！父母看电视看到很晚，却对孩子说“快去学习”、“快去早点儿睡觉”，孩子怎么会愉快地顺从呢？请做出带头实践的榜样来。

4.将健康食谱和家庭运动融入日常生活！健康食谱和家庭运动对于培养“早晨型孩子”是很必要的。

无论早上起得多早去学习和运动，如果营养跟不上的话，效率不但不会得到提高，对身体也很不好。

另一方面，运动1个小时再就寝的话，生长激素会多分泌20%。

父母应当帮助孩子将健康食谱和家庭运动融入日常生活。

5.一个月里不要安排一个以上的补习班！白天忙着上各种补习班，晚上就会因为写作业熬到很晚，会给身体增加很多负担。

所以，想要培养“早晨型孩子”，就请适当减少孩子的课外补习课。

当然，如果是培养兴趣的补习班，就无所谓了。

6.让家成为孩子的乐园！无论从身体上还是心理上看来，孩子们还处于尚未成熟的阶段。

所以，让孩子一个人在家，会让他们感到不安，严重的话还会影响正常的睡眠。

7.组建“早晨型孩子”小组！上辅导班的时候，比起一个人去，以小组为单位一起去，更能提高学习效率，所以组建一个小组来实践“早晨型孩子”培养计划，收效更为明显。

在积极的竞争心理作用下，孩子们可以更好地提高学习效率。

P158-159插图

## <<早起的孩子早成才>>

### 媒体关注与评论

书评脑子转得快！

早晨6点钟，是大脑一天中最活跃的时刻。

我们早睡早起，所以大脑转得特别快！

学习成绩好！

睡觉的时候，大脑也在充分地休息。

我们的睡眠质量很高，所以大脑成长得很健康。

朋友特别多！

白天，是和朋友在一起交流、玩耍的好时间。

我们在白天有更多的时间与他人一起聊天、玩耍，当然朋友也会更多！

抗压能力强！

我们在睡觉的时候，体内会释放出更多的“多巴胺”，抗压能力特别强。

<<早起的孩子早成才>>

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>