第一图书网, tushu007.com

<<帮孩子成为最棒>>

图书基本信息

书名：<<帮孩子成为最棒>>

13位ISBN编号：9787502950934

10位ISBN编号：7502950931

出版时间：2010-12

出版时间：气象出版社

作者：北京启智心理教育研究所，北京市海淀区向东小学 编

页数：262

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

6岁的孩子就要进入小学，从那一刻起，孩子要学会做人，学会求知，学会与他人共处，学会全面发展，这将成为他以后十几年生活的主旋律。

上小学的孩子开始学会思考，他们越来越希望了解事情的前因后果，逐渐会用系统的方式去组织信息，这些新的认知能力使他们能够接受新的任务和学习，但是，孩子要获得全面发展，必须依靠家长和教师的帮助，我们的目的是对小学这一年龄段的孩子有一个深刻的分析，以便帮助孩子学得更好。

对于您的孩子来说，功课难吗？
家庭作业多少才合适？
您应该从教师那里了解什么？

书中会回答这些问题，对您在家里与孩子的活动提出建议，列出一些问题供您向老师咨询。

我们希望本书能帮助您：　　帮助孩子做好上学的准备。
帮助孩子适应学校生活。
了解孩子的学习方式。
懂得怎样向老师和其他家长提问题和交流经验。
怎样与老师配合。
怎样与孩子互动和沟通。
怎样辅导孩子学习。
帮助孩子提高学习成绩。
以怎样的态度对待孩子。
祝您的孩子学习进步、全面发展，做个快乐、健康的小学生。

北京市海淀区向东小学校长　　2010年7月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我们希望《家有儿女上小学：帮孩子成为最棒》能帮您：帮助孩子作好上学的准备，帮助孩子适应学校生活，了解孩子的学习方式，懂得怎样向老师和其他家长提问题和交流经验，怎样与老师配合，怎样与孩子互动和沟通，怎样辅导孩子学习，怎样帮助孩子提高学习成绩，以怎样的态度对待孩子。
书中列举了许多方法，运用这些方法能教会孩子自制、自信、有礼貌、上进、分享、得到快乐、追求成功。
家长只有积极研修为人父母之道与教子之道，才能帮助孩子成功。
爱孩子必须先了解他，了解他的生理、心理需求，了解他的情绪表现和在校的学习情况。
如果不能与孩子很好地沟通，你的关心和爱护恐怕对他没有裨益。
甚至适得其反。

书籍目录

第1章　让孩子做个快乐的小学生第一节　入学前的准备一、要及时送孩子入学二、入学前先培养上学的兴趣三、学习心理与学习用具四、与老师建立联系第二节　早晨的事情一、起床与穿衣二、富于营养的快乐早餐三、离家前的准备第三节　上学路上一、让孩子适应走路上学二、只有技术熟练才可以骑自行车第四节　指导孩子适应新环境一、低年级孩子如何适应新环境二、孩子怕上学怎么办？
三、孩子喜欢学校里的什么？
四、让孩子晚上睡个好觉五、安定情绪的游戏能帮助孩子入睡第五节　学校里的事情一、你叫什么名字？
家在哪里？
二、在学校取得好成绩的秘密三、我的孩子在学校是否“正常”四、上学出现的问题第六节　放学回家一、接还是不接二、听孩子讲述学校的事情三、何时做家庭作业四、参加家长会第七节　假期一、欢迎小朋友到家来做客二、朋友是重要的，该怎样找到朋友三、带孩子去旅游四、送孩子去才艺培训班五、去图书馆与博物馆六、家务活第2章　父母的期盼第一节　希望孩子成为有成就的人一、发现孩子的真正意愿二、协调父母的期望与孩子的意愿三、充分认同孩子的独立性四、正确对待孩子的兴趣第二节　父母的期望值一、希望孩子独立自主，在音乐方面有所发展二、期望孩子能与同学互助合作三、希望孩子将来从事科技工作并成为佼佼者四、期望孩子身心健康、品学兼优第三节　让孩子有一个快乐的童年一、让孩子形成乐观进取的生活态度二、创造和谐愉悦的交谈气氛三、让孩子克服焦虑第3章　家庭教育与学校素质教育第一节　学校素质教育的基本内容一、什么是素质教育二、素质教育的基本内容三、小学生素质教育的发展目标第二节　家庭教育的内容与要求一、家庭教育的内容二、家庭教育的作用三、家长的职责四、家长的类型第三节　家教与校教配合可提高学生综合素质一、家庭教育是学校教育的补充二、家庭教育与学校教育一致有利于学生的稳定发展三、家教与校教配合有利于提高学生的学习成绩第四节　家庭教育怎样配合学校素质教育一、家长要了解孩子的在校表现二、尊重和采纳老师意见三、注重老师家访四、老师家访后要妥善做好孩子教育工作五、家长与学校一线通第五节　家长要了解家庭教育学的基本知识一、家长言行与学校的理念相配合二、配合学校执行《守则》和《规范》三、家长要有良好的作风和修养四、善于与孩子接近和交流思想五、尊重孩子的选择六、致力创造一个和谐、欢乐的家庭七、懂得儿童心理和教育规律八、家长教育行为规范九、小学生日常行为规范第六节　家庭教育与学校教育一体化第4章　怎样开发孩子的智力第一节　影响智力的因素一、什么是智商？
二、如何看待智商？
三、影响智力的因素四、聪明的关键五、大脑越用越聪明第二节　培养孩子智力的要点一、激发孩子的智慧二、保护孩子的好奇心三、为孩子创造好的家庭环境四、为孩子提供创造的机会五、对孩子的兴趣给予关心和鼓励六、让孩子体会成功的乐趣七、理解孩子的心理八、营造轻松愉快的智力活动氛围九、多用表扬来激励孩子十、强制教育压抑孩子的智力发展十一、给孩子自己发展智力的空间十二、让孩子自己动手可以训练孩子的智能第三节　智力开发的有效方法一、浮想联翩法二、引趣法三、迁移法四、诱导法五、实践法六、智力游戏法七、仿生思维法八、风暴法九、数学游戏法十、设问法第四节　培养孩子的思维能力一、启发诱导和帮助孩子去思考二、强化孩子的思维训练三、发展右脑的形象思维，开发右脑第五节　培养孩子的创造力第六节　培养孩子优良的智力品质第七节　让孩子智力与能力协调发展一、智力的发展差异二、智能的发展三、非智力因素不可忽视第5章　培养孩子的高情商第一节　情商是决定孩子能否成才的重要因素一、什么是情商二、情商的能力三、高情商是一种优势第二节　培养孩子高情商的法则一、让孩子愉快地面对生活二、让孩子学会面对挫折和失败三、帮孩子建立自信四、让孩子自己解决生活中的问题五、培养孩子的自我控制能力六、训练自我控制能力的方法七、做一个受欢迎的学生第6章　理想的家庭教育模式第一节　家庭互动式的家教模式一、什么是家庭互动二、家庭教育是在家庭互动中进行的三、家庭互动的特征四、家庭互动的过程五、家庭沟通的类型六、有效沟通的要素七、家庭沟通的障碍第二节　怎样与孩子沟通一、营造良好的家庭沟通环境二、要成为一个善于沟通的父母三、态度决定沟通效果四、与孩子轻松沟通的技巧五、具有教育效果的沟通技巧第三节　在与孩子沟通中培养孩子一、心灵上的沟通是激励孩子上进的原动

力二、消除父母与孩子沟通的障碍三、在与孩子沟通中培养孩子第7章　家庭学习指导第一节　创建良好的学习环境一、良好的家庭给予孩子的学习环境二、问题家庭环境带给孩子的不幸三、注重创造益智的环境第二节　培养孩子的学习兴趣一、怎样提高孩子的学习兴趣二、培养学习兴趣的具体方法第三节　帮助孩子掌握学习方法一、讨论学习法二、观察学习法三、阅读学习法四、比较学习法五、发现学习法第四节　指导孩子的学习一、正确的读书方法二、提问的原则三、示范是练习的前提四、讨论增进学习的进步五、培养孩子良好的学习习惯六、避免陪孩子做作业七、学习方法第五节　开发孩子的学习潜能一、对潜能的认识二、引导孩子发展潜能三、发展潜能的条件四、自我概念五、重视情感的发展第六节　正确对待考试与分数一、考试与分数二、正确对待孩子的考试成绩第七节　请家教的问题一、要不要请家教二、正确地给孩子请家教第8章　家庭生活指导第一节　培养孩子乐观面对生活一、营造孩子们舒适的生活环境二、培养孩子的快乐性格三、让孩子走出孤僻四、让孩子合群五、让孩子不退缩第二节　培养孩子基本的生存能力一、对孩子进行生存教育二、让孩子“学会生存”、“学会关心”三、帮助孩子独立克服困难四、让孩子学习同陌生人相处第三节　培养孩子的自理自立一、让小学生自己动手增强自立二、培养瞬间行动的能力三、树立自信四、在生活中培养孩子独立的能力五、学会做人、生活、学习、劳动第四节　审美教育有利于小学生的个性发展一、家庭美育影响孩子的个性二、为小学生营造家庭美育环境三、家长要成为美育的导师四、帮助孩子懂得外表美五、培养孩子从感受自然美中体会审美观六、参加艺术活动增强孩子的创造美七、珍惜童心之美第五节　培养孩子的劳动观念一、明确让孩子做家务的目的二、让孩子明确在家中的角色三、父母怎样指导孩子做家务第六节　教育孩子自我保护一、怎样教育孩子自我保护二、教孩子自我保护和求助他人的方法第9章　社会生活指导第一节　培养孩子学会社会公德一、教给孩子做人之道二、培养孩子遵守社会公德的自觉性三、让小学生掌握道德规范和准则四、培养孩子的高尚情操和完美人格五、让孩子学会宽容六、帮孩子克服嫉妒心第二节　培养孩子的“亲社会行为”一、支持孩子参与社区活动二、让孩子走出家庭生活圈三、培养孩子的“亲社会行为”四、让孩子学会观察社会五、纠正孩子的社会行为偏差六、让孩子接受磨炼七、让孩子感知苦难八、教孩子正确的消费观第三节　培养社会性的家教规范一、教育培养型的家教方式二、思维开拓型的家教方式三、丰富开放型的家教方式四、自觉型的家教方式第四节　小学生的安全教育第五节　小学生自我保护意识的培养法则一、教育孩子树立自我保护的意识二、让孩子学会用法律来保护自己三、教给孩子自我保护的知识第10章　心理健康指导第一节　小学生心理健康的标准一、心理卫生的概念二、心理健康的标准第二节　小学生心理特点和心理卫生问题一、小学生的心理特点二、小学生常见心理卫生问题第三节　小学生的心理保健一、孩子的心理需要二、小学生心理健康教育的主要内容三、学习要讲心理卫生四、正确处理压力五、消除心理压力第四节　小学生心理问题矫治一、学习方面的问题二、人际关系方面的问题三、小学生常见的情绪障碍及矫治四、小学生常见行为障碍与矫治五、儿童多动症矫治第11章　生理健康指导第一节　视力保护一、近视二、弱视第二节　龋齿的防治第三节　沙眼防治第四节　贫血第五节　脊柱弯曲异常第六节　青春前期常见卫生问题一、经期卫生二、手淫附录：家教经验总结

章节摘录

二、富于营养的快乐早餐　1。
早餐给孩子吃什么呢？
成长中的孩子需要大量营养，早餐尤其重要。
孩子往往喜欢喝过多饮料，吃少量蔬菜、水果和粮食，喜欢吃炸土豆条、汉堡包等，早晨上学时“因没有时间”，不愿吃早饭或只买些零食充饥，午饭又吃得很少。
这种饮食习惯造成的结果是，孩子的身体难以正常发育，要么矮小或呈豆芽菜体型，要么是脂肪过剩的胖墩。
很多营养学家对小学生的早餐提出了具体内容，早餐供应的能量要满足上午的脑力活动需求和身体成长需要。
大脑是人的高级神经中枢，它主管着人体感觉、运动、思维、记忆、注意力、语言以及学习等各种复杂的活动。
大脑在紧张工作中要消耗大量的能量和各种营养素。
当大脑得不到能源和营养素的补充时，工作能力就会大大降低，甚至可能造成低血糖症状。
因此，提供充足的营养保证，才能让孩子学习好，记忆好。
大脑需要的营养首先是蛋白质。
蛋白质中含有谷胱甘肽，谷胱甘肽是脑细胞“生锈”的克星。
它主要存在于动物的肝脏和各种鱼和肉中。
糖类也是大脑必需的，它可以转化为葡萄糖。
糖能顺利通过血一脑脊液屏障进入脑组织被脑细胞利用。
脑本身对糖的储存量很少，所以血液中葡萄糖含量的高低对脑的工作能力有很大影响，因此，孩子膳食中只有蛋白质是不够的，应当吃一定量的糖类，如米饭、馒头、包子、面条等，以保证向大脑提供足够的糖。
有的孩子早餐只有牛奶和鸡蛋，这是不合理的，家长应注意增加孩子膳食结构中的糖类。
否则，可能由于脑得不到糖的供应而罢工，从而影响正常的学习活动。
大脑还偏爱脂肪中的卵磷脂。
卵磷脂有助于神经组织释放一种称作乙酰胆碱的物质，这对增强脑的记忆能力是至关重要的。
在黄豆、蛋黄中含有较丰富的卵磷脂，尤其是鹌鹑蛋中，卵磷脂的含量是较高的。
维生素和微量元素也是大脑必需的，各种维生素可以从各种蔬菜、水果中获得，而核桃、芝麻、板栗、花生等于果都能补充脑所必需的微量元素，如锌、硒等。
需要注意的事，应该让孩子少吃盐和糖。
食盐过多，会诱发原发性高血压等疾病，要培养孩子自幼习惯于清淡口味，平时少食咸菜、咸鱼、咸蛋、咸肉等。
吃糖太多也不好，会诱发肥胖，近年来的研究表明，白砂糖食入过多对人的大脑细胞分裂和增殖有一定的负面影响。
饭前吃糖还影响食欲，减少正餐时其他营养（如蛋白质、维生素）的摄入，经常这样就可能造成孩子体质差、不健壮，影响大脑发育。
一般认为，每日每公斤体重对糖的摄入以不超过0。
5克为宜。
孩子理想的早餐应包括新鲜果汁、瘦肉片、鸡蛋和面包（馒头）片。
2。
孩子不爱吃饭怎么办？
很多孩子早晨不愿意吃饭，多方劝说，却只喝一杯饮料。
孩子不爱吃饭的原因很多，让孩子感到早餐是一件快乐的事情无疑会增加孩子的胃口，当然，孩子不能过于疲倦，否则没有食欲；孩子也要有从容吃早点的时间；早餐要有诱惑力，必须有孩子真正喜欢吃的东西。

全家人要一起愉快、从容地进餐。
如果孩子还是不肯吃早餐，不要用争吵的方法解决它，可试用以下方法：（1）使早餐变得有趣尽量让孩子有充足的时间悠然自得地进餐，使吃饭成为一种消遣，而不仅仅是为了补充营养。
孩子愿意有自己的饭碗和茶杯什么的，都要满足。
不要训斥孩子，在吃饭时与孩子在一起，此时也是孩子最开心的时候。
（2）和孩子一起筹划早餐如果你让孩子帮着计划1周的早餐或带他去商店购买食品，那么他胃口会更好。
当然，我们认为要由你负责营养的搭配。
（3）每周让孩子自选一两次早点7～8岁的孩子如果自己安排部分早点，会是他们很开心的一件事情，如果让孩子每周能一到两次跟着父母去超市，并让孩子自己挑选一顿健康的早餐。
他们会迫不及待地去品尝自己挑选的食物，并为这一过程感到快乐。
（4）改变传统的早餐如果孩子不愿吃传统的早餐，你可以变些花样。
比如把牛奶和冰淇淋搅拌在一起，让他吃流质的早餐。
在苹果上涂花生酱……只要营养适当，不必拘泥食品的形式。
（5）使食物多样化早餐可以少而精，不断变换花样可以防止孩子感到厌烦。
如果孩子突然不想再吃他以前喜欢的食品时，不要强迫他，把它放到一边，或者把它同其他食品配起来吃。
（6）让孩子与同伴一起吃早餐不应该把孩子一个人留在那里吃饭，孩子喜欢同别人一起吃饭。
孩子吃饭时，即使家长不能守在旁边，也要经常到房间里去看看他。
要让孩子有个“伴”，家长还可以给孩子找一个年龄相仿的小伙伴坐在桌旁。

编辑推荐

6岁的孩子就要进入小学，从那一刻起，孩子要学会做人，学会求知，学会与他人共处，学会全面发展，这将成为他以后十几年生活的主旋律。

上小学的孩子开始学会思考，他们越来越希望了解事情的前因后果，逐渐会用系统的方式去组织信息，这些新的认知能力使他们能够接受新的任务和学习。

但是，孩子要获得全面发展，必须依靠家长和教师的帮助，我们的目的是对小学这一年龄段的孩子有一个深刻的分析，以便帮助孩子学得更好。

家长只有积极研修为人父母之道与教子之道，才能帮助孩子成功。

对于您的孩子来说，功课难吗？

家庭作业多少才合适？

您应该从教师那里了解什么？

……书中会回答这些问题，对您在家里与孩子的活动提出建议，列出一些问题供您向老师咨询。

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