

<<让你的孩子更聪明>>

图书基本信息

书名：<<让你的孩子更聪明>>

13位ISBN编号：9787807248798

10位ISBN编号：7807248793

出版时间：2010-4

出版时间：京华出版社

作者：〔美〕普莫特，〔美〕柯曼，林欣颐 译

页数：272

译者：林欣颐

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>

<<让你的孩子更聪明>>

内容概要

人的大脑在出生时尚未完成发育，但很多父母错过了增进孩子智力和情感幸福的关键时期，不是因为他们疏于自己的责任，而是因为不了解。

你只要让孩子在感受到关爱、安全、快乐和放松的同时，和孩子做正确的游戏和活动、吃正确的食物、避免环境毒素和不当用药，就很容易将孩子的智商在5岁前再提高30分，帮助孩子成为一个聪明、能干、成功的成年人。

<<让你的孩子更聪明>>

作者简介

大卫·普莫特博士，美国营养学院院士、神经科医生以及普莫特健康中心创办人，著有《健脑书》等著作，曾获鲍林奖，经常获邀上电视并发表演说，目前居住在美国佛罗里达州那不勒斯。

卡洛尔·柯曼，与人合著有多本畅销的健康与饮食丛书。

<<让你的孩子更聪明>>

书籍目录

第1篇 短暂开启的机会之窗 第1章 聪明的优势 人的大脑在出生时尚未完成发育,5岁之前是孩子生命的一段最佳时期,使父母能够在这个时期帮助孩子形成一个性能最优的大脑。

孩子的未来取决于你为此做的怎么样。

如果你做得好,就能养育一个完全实现其智力潜能的更聪明的孩子。

别让你的孩子错失良机 那么遗传呢?

什么是健脑活动?

聪明的大脑是有创造力的大脑 防止日后的问题 父母的作用 如何使用本书 第2章 出生后的头1000天:孩子大脑发育的机会之窗 在孩子出生后头几年,大脑处于生长突增期,营养和养育方式都极其重要。

孩子在这段时期大脑发育的如何,将为孩子以后的人生奠定基础.....那些养育和营养良好并且接受到恰当的心智和身体刺激的孩子,会形成更强的神经连接,这会为更高阶段的学习打下基础。

否则,孩子的大脑效能就会变差,孩子就没有那么聪明。

修剪多余的突触 父母能让大脑更优秀 让大脑更快的因素 拥抱的力量 宝宝的大脑情绪优先 大脑与身体的联系 伸手触摸 建构记忆力 记忆力突破第2篇 锻炼孩子的心智:从婴儿床到教室 第3章 简单有趣的健脑活动 我设计了一些简单而有效的健脑活动,供你和孩子一起进行。

每个活动都能改善孩子日后获得学业成就所需要的能力,并培养出一个更聪明、反应更快的大脑。

我的目标不是要用大量的事实塞满孩子的大脑——而是增强孩子的脑力、扩大脑容量。

在人生的这个阶段,孩子学习如何思考要比学习思考什么重要得多。

妈妈在哪儿?

爸爸在哪儿?

藏猫猫 Mobil玩具游戏 鼓励操纵的游戏 追踪物体 拼图 卡片游戏 袋中取物 培养记忆力 堆放和整理游戏 混合游戏 作手工 想象力游戏 “谷歌”游戏

数学游戏 第4章 增进孩子的语言及阅读技巧 出生后的头3年,对于语言和阅读能力的发展是很关键的。

在这段突触修剪和髓鞘化密集进行的时期,阅读和说话的基础正在大脑中牢牢地扎根,为父母们提供了一个帮助孩子拥有杰出语言和阅读能力的绝佳机会。

先会名词,后会动词 •脸对脸的时间 给你的孩子读书 家庭图书馆 指出图片 小对话 •找找看!

•给孩子惊喜 •“感觉”字母 掌握语音是关键 创造性的连接 如何给孩子读书

第5章 让孩子得到音乐的好处 让孩子听音乐——尤其是莫扎特的音乐——对大脑的发育会产生有利的影响。

但是,父母们要想让自己的孩子充分得到音乐的好处,就应该知道音乐对大脑的影响远不止这么简单.....强化宝宝的音乐体验,会加强大脑中的这些能极大地改善早期语言能力的部位。

音乐能提高智商 左右脑之间的桥梁 唱歌给孩子听 •拨浪鼓在哪儿?

让孩子听不同类型的音乐 •制造声响 •填字游戏 4岁以后的正规音乐训练 第6章 善用电视、电脑和电子游戏 父母要知道如何以最好的方式用电子媒体来帮助孩子,而不是危害孩子;并且要严格控制孩子待在屏幕前的时间,因为孩子们对电子媒体完全没有自制力。

电视对儿童大脑的影响 2岁以下的孩子禁止看电视 电视教给孩子不良行为 电视的诱惑

过多看电视会增加注意力缺乏多动症(ADHD)发生的风险 小孩子无法区分现实和幻想 看

电视的家庭规则 •限制孩子待在电视屏幕前的时间 •将看电视变成互动体验 •将电视广告作为教给孩子批判性思考的工具 •不要用看电视作为奖赏或惩罚 •让孩子看到你阅读 •在没人看的时候关掉电视 •吃饭时别开电视 •孩子的房间别放电视机 •最

不看广告 •使用童锁解码器 教给孩子初步的电脑技能 用电脑提高孩子的智商 •使

用适合孩子年龄的软件 •不要用“操作和练习”式软件 •限制使用电脑的时间 •留意

<<让你的孩子更聪明>>

孩子的暗示 •一起上网 •电脑不能取代书 •了解分级 电子游戏：一点点就足够
玩电子游戏的理由 •严格限制年龄 •选择适龄游戏 •严格限制时间 看电视与青
春期提前的风险第3篇 聪明大脑所需的营养 第7章 提供让新生的大脑运作最佳的营养 聪明的大
脑来自于正确的食物.....某些营养素实际上能够开启负责增强和完善大脑发育的基因。
父母一定要注意让宝宝在5岁之前这个关键的成长期，充分得到这些关键的营养素。

母亲的饮食决定母乳的质量 大多数宝宝都吃配方奶 使大脑更聪明的营养素 DHA：你
的孩子获得足够的聪明脂肪了吗？

DHA使宝宝更聪明 •最适量的DHA 二十碳四烯酸（ARA） •最适量的ARA 铁
：健脑的矿物质 •最适量的铁质 碘 •最适量的碘 有利于发育更优质大脑的母乳
让宝宝的大脑得到好脂肪 避免不必要的用药 对宝宝大脑最好的婴儿配方奶粉 豆类配方
奶粉 •婴儿配方奶粉：最佳摄取量是多少？

选择无毒奶瓶 第8章 让孩子更聪明的饮食 当孩子进入蹒跚学步阶段时，她需要营养丰富的饮
食来满足其发育中的大脑的需要.....你的孩子的大脑继续需要最适量的DHA、铁和碘.....在这段成长
期，过敏症和食物敏感性会造成或恶化学习及行为问题。

谷类食物：时机就是一切 接下来是食物泥 为什么有机食品比较好 食物过敏 蹒跚
学步儿童和更大的孩子 要避免的脂肪 健脑蛋白质 碳水化合物：孩子大脑的能量来源
让孩子吃得更聪明 •早餐 •午餐 •晚餐 •零食 最优质的大脑吃最好的食
物 •份量 •禽类 •肉类 •海鲜 •蛋类 •乳品 •坚果、种
酱 •豆子和豆类蔬菜 •谷类、麦片、面类和面包 •包装好的现成食物 •甜点和
味零食 •蔬菜 •水果 •烹饪用料和调味料 •饮料第4篇 为孩子创造健脑环境
第9章 避免可能减损孩子脑力的毒素第5篇 大脑和身体的连接：可能影响孩子大脑的一般医疗状况及
疫苗接种 第10章 哮喘 第11章 中耳炎 第12章 麸质敏感症 第13章 睡眠问题和打鼾 第14章 脑
外伤 第15章 疫苗接种：为孩子做出聪明选择第6篇 开发更优秀的大脑，对抗注意力缺乏多动症
第16章 注意力缺乏多动症：过度诊断和过度用药后记附录A 母亲和孩子的每日补给计划附录B 食物
清单：健脑食物推荐附录C 如何挑选适合大脑发育的托儿所和幼儿园

<<让你的孩子更聪明>>

章节摘录

如何才能养育一个更聪明的孩子？

父母必须在孩子出生后的头5年做些什么，才能确保孩子为在学校和一生中出类拔萃打下基础呢？

好消息是，养育一个更聪明的孩子比你想象的容易，既不需要购买昂贵的设备，也不需要高价聘请家庭教师。

你也不用时时刻刻让孩子做各种功课。

有许多很容易（我真的认为很容易）但很有效的方法，可以极大地提高孩子的脑力。

这些简单的方法，就是和孩子玩正确的游戏、给孩子吃正确的食物、保持能提高孩子智力的居家环境，以及给孩子多多的爱。

我是一名神经科医生，专门研究大脑和神经系统的疾病。

我在位于佛罗里达州那不勒斯的“普莫特健康中心”与儿童和成人患者打交道已经有二十多年了。

我还是两个十几岁孩子的父亲。

过去五年来，神经科学领域——尤其是在童年早期的发展方面——出现了惊人的突破，使我们对于大脑的发育有了新的认识。

现在我们知道，人的大脑在出生时尚未完成发育，孩子的生命中会有一段最佳时期，使父母能够在这个时期帮助孩子形成一个性能最优的大脑。

孩子的未来取决于你为此做的怎么样。

如果你做得好，就能养育一个完全实现其智力潜能的更聪明的孩子。

我在医学院读书的时候，当时普遍的科学观点认为，人在出生时的大脑是什么样，一辈子就什么样了。

这个观点如今已被驳倒了。

更有效的成像新技术，已经能让我们看到大脑在人的一生中所发生的改变。

我们现在知道，从出生到5岁左右，人的大脑始终在发生持续而显著的变化，而且，在我们的一生中都在变化。

大脑在人成年以后，甚至在老年时期，仍然可以被塑造和改变，但童年早期是最重要的，而这也是父母们能对孩子的一生产生最大影响的时期。

在大脑发育的巅峰时期，每个活动和经历都会在宝宝的大脑留下永久的印记，既有好的也有不好的。

正确的刺激，会在大脑中建立促进智力和情绪的稳定性的连接。

错误的刺激——或缺乏刺激——则会抑制智力发育、损坏脑细胞，并使孩子日后更容易产生学习或行为问题。

有些人可能会想：智力难道不是主要由遗传决定的吗？

聪明的父母不是理所当然就会生出聪明的孩子吗？

如果是这样，你怎么能影响孩子的基因呢？

我们现在知道，绝大多数最聪明的人都不是天生的，而是后天养成的。

从出生到3岁之间，将孩子的智商提高30分是很容易做到的。

孩子出生时遗传的潜能可能使其智商高于平均水平，但如果在出生后的头几年得不到适当的养育，潜能可能就得不到充分的发展；父母怎样做——或没有做的事情——可能提高或降低孩子的智商分数。

<<让你的孩子更聪明>>

编辑推荐

5岁前,将孩子的智商再提高30分 做正确的游戏和活动 吃正确的食物 避免环境毒素和
不当用药 让孩子感受到关爱、安全、快乐和放松

<<让你的孩子更聪明>>

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>