



天是格外蓝——儿子的幼儿园大班时光

我常对有的家长说：“孩子过了五岁后，我时常会感觉天是格外的蓝，风是格外的轻，心情是格外的爽朗。”

幼儿园小班的孩子是很容易生病，因为那时候刚上幼儿园，孩子和家长要一起适应新的作息时间，孩子也由家里一对一的照顾变成了幼儿园的一个老师照顾许多孩子的局面，难免会有疏忽，那么我们除了理解老师的同时也积极让孩子多多锻炼身体，调整饮食和作息时间。

中班的时候孩子和家长已经适应了幼儿园的生活，那么大班了，孩子和家长会更开心了，一切是以一种良性情况发展。孩子生病的间隔延长到半年一次，他身体的各部分机能得到了长足的进步，孩子在慢慢的长大，那种变化似乎是在睡梦中发生的。

儿子博博升入了大班后，在他的意识里，上了大班就仿佛陡然间长大了一样，许诺着为我刷筷子、倒垃圾。看着他那认真的样子，我心里哑笑，这个小家伙在我的眼里依然是那个让人操心、担心的小男孩啊，早上上幼儿园前依然会要求我第一个来接。但是不象以前那样，对我偶尔因为堵车或者是学校的工作繁忙，迟到了一些时间而伤心难过，现在进入大班他已经懂得体谅了，他会接受我的道歉。懂得了如果自己在幼儿园犯了错误，也会及时给老师和小朋友道歉，老师夸他是个懂礼貌的好孩子。

他不知道他挥着小手跟我说再见的模样会让妈妈幸福得心折呀。他向我描述在幼儿园吃饭的情景也会让人忍俊不禁，如果哪天吃到了他最爱的肉末豆腐，他会高兴的跟我炫耀他一开始如何的珍惜那些豆腐，一小口一小口的吃，实在太馋了，才会一口吞下。他会学着我询问他上幼儿园快不快乐的语气问我：“妈妈，你今天上班过得有意义吗？发生了哪些有趣的事情？”看着他那小大人的样子会让我一天的疲劳消除一半。

牵着他柔软的小手过马路，我时常会收起想让他快点长大的心，傻傻的想：“永远这样该多好啊！”有次下午去幼儿园接他的时候，他的“我长大了”的自画像得到了老师的嘉奖，他高兴的拉着我去点评他的画，告诉我他画的意图是什么，这个小家伙观察力的确很棒，他不仅仅像其他小朋友那样画了一个人儿，还给自己画出了穿着短袖T恤的模样，很有立体感，上大班后那种兴奋的样子也在画上用呲牙咧嘴的表情体现了出来。让我想起他上小班过母亲节时画的“我的妈妈”，大部分小朋友画的妈妈看不出性别，博博的画因为给妈妈画上了一项项链而被老师赞赏画的最棒。真的很感谢博博的老师善于发现和鼓励孩子，才让博博在画画方面有了很大进步。

□ 李倩

□ 综合整理



孩子长高“黄金季”来了！

“春季是孩子长高的黄金季，尤其是3到4月份，千万不要错过！”最近，如何帮助孩子抓住春季长高的话题，在家长们中很火。孩子长高是头等大事！炖鸡汤、吃补品……各种长高秘诀，让全家一起忙活。那么这些秘诀到底有没有效果呢？最科学有效的助长方法又是什么呢？

这些误区要注意

NO.1 补钙等于长高

补 钙跟长高并没有必然联系。钙质的主要功能是强化骨骼、增加骨质密度。通常意义下的补钙，是及时补充体内流失的钙，以维持骨骼密度。补钙并不能使骨骼变长，甚至也无法使骨骼变粗，而且一旦钙摄入过多，反而易导致泌尿系结石及出现便秘等不良反应，不仅给孩子带来病痛，还会影响长高。

NO.2 打生长激素孩子就能长高

生长激素并不是所有个矮的孩子都适合，缺乏的人用了才有效。哪些人会缺乏？产伤、窒息、脑垂体损伤、先天性发育不好，还有后天的颅内肿瘤等，都会影响生长激素的分泌。但是，患有肿瘤、糖尿病的孩子即使缺乏生长激素，也不能随意使用这类药物，否则还会加重病情。

NO.3 补充营养多多益善

很多家长想让孩子长高就通过各种途径给孩子进补，由于过于盲目反而会抑制孩子长高。譬如，孩子蛋白质摄入量长期过多，过量的蛋白质不仅不会被人体利用，而且在分解的过程中，会生成过多含氮的最终产物，势必增加肝、肾及消化道的负担。时间一长，便会导致消化不良和营养障碍影响长高。

NO.4 田七炖老母鸡等偏方能增高

一些中草药号称能增高，其实疗效不确切，而且大部分中草药中起作用的成分都是性激素或类似物，副作用也偏大。民间还流传着一些像田七炖老母鸡、石蛙等偏方也有人在大胆尝试。目前，并无科学依据显示吃这些能长个子。

助孩子长高有妙招

运动，不可少

研究资料显示，经常参加体育运动的孩子，比不参加体育运动的孩子平均高出4cm左右。这是因为运动后人体的生长激素分泌会明显增加，从而促进身高发育。家长一定要鼓励孩子多运动，最好能够帮助孩子养成热爱运动的良好习惯，这样孩子在收获健康体魄的同时，也能促进身高发育。

营养均衡，不可少

孩子的营养必须要均衡，孩子如果偏食、挑食，就容易长不高。家长应该给孩子补充足够的蛋白质，如牛奶、肉类等，锌、钙、铁等微量元素也要注意，缺乏这类微量元素会引起生长发育迟缓，错过了最佳的生长时间，以后就很难追赶。

早睡，不可少

孩子如果能按时作息，养成早睡的习惯，也会促进身高发育。根据科学研究，人体生长激素分泌最旺盛的时间是从晚上十点至半夜十二点，家长不要让孩子超过十点睡觉。并且我国教育部印发的文件中明确规定，小学生需保证每天睡眠十小时，初中生9小时，高中生八小时。

艺术T台

《城市霓虹》

姓名：李子轩

年龄：7岁

创作手法：重彩油画棒

步骤：1.先用油画棒把几条马路的形勾勒出来。再去用形状绘出后面的建筑。建筑颜色要鲜艳，造型尽量不一样。2.最后画出马路上霓虹车灯，运动中的线条。线条自然，顺一个方向去完成。



绘制教师点评：画面颜色很丰富，有夜晚城市霓虹的感觉，房子之间有桥梁的搭建，很有想法。是一个认真观察的小朋友。

指导教师：张莉娟