

向前冲

□Eayar

我女儿三岁时,我带她去了一次图书馆,她在儿童馆里翻到了一本书,拿过来说:“我找到蝌蚪书,妈妈给我讲。”

我一看,书名叫《小威向前冲》,讲的是精子卵子的故事。

当时儿童馆还有不少读者,全是爸爸妈妈、爷爷奶奶带着孩子来看书。我坐在人堆中间很为难,不知道到底要不要在大庭广众之下讲人类的奥秘。

我女儿用期待的小眼神看着我,我想起跟同事聊起性教育时曾经夸下的海口——绝不会让我女儿有“自己是从垃圾堆捡来的”这种恐惧。

我很下心,开始读这本书,并且感觉到自己脸颊有点发热。

我女儿听得超级认真,还跟我讨论了精子跟卵子的大小问题。

我感到我们身边有人过来,等到读完了书环顾四周,身边所有的成人都离我一米以上的距离,有一堆小孩子围着在听我讲。

我女儿说:“太好玩啦!妈妈再讲一遍!”其他小孩也说:“阿姨,我也要听!”

旁边的成人都不看我们,我突然觉得那个场景很好笑,反正也读过了,死猪不怕开水烫,再读一遍呗。

结果是那天一共读了三遍,后来带女儿去上英语课,在等待区看到了那本书,又在大人尴尬的气氛中读了两遍。我女儿在不同场合到处推荐这本书给她认识的小伙伴。

有次我故意逗她:“你知道你怎么来的?”她白了我一眼,说:“我是我妈的卵子和我爸精子的结合!”

嗯,我在旁边尴尬而不失礼貌地微笑,我爸爸瞬间闭嘴。

哈哈。

我女儿常常跟我一起上厕所,有一次惊恐地发现我流血了,然后大声喊她爸爸救妈妈……

我想是时候告诉她了。

我说这叫月经,女生每个月都会流血,所以叫“月经”。

她问为什么男生没有?

然后我们从她在我肚子里住的房子开始,说起子宫、卵子的存在和排出,又讲到胎儿的发育、讲到精子的产生……

她现在很骄傲她是女生,理由是男生的精子要青春期才产生,而女生天生就有卵子。

谜之骄傲。

她爸爸强烈要求她付住在妈妈肚子里的十个月房租,她表示不开心,但愿意帮我买卫生巾并送到卫生间,作为房租的补偿。

现在我女儿七岁。



上网课的日子, 怎样保护孩子的眼睛

□杨思超



■使用什么样的屏幕?

(1) 屏幕选择:优先选择大屏幕的电视或电脑,顺序是电视优于电脑,电脑优于PAD、PAD优于手机;目前很多手机或PAD都有投屏功能,可以考虑使用投屏功能投屏到大屏幕上。

(2) 有效屏幕使用距离:一般要求眼睛离电视机3米以上或者电视屏幕对角线长度的3倍以上,PAD和手机应保证距离在30cm以上,但一切以看清为基础。屏幕中心点的高度建议略低于幼儿坐姿时眼睛的高度。

(3) 屏幕亮度:不推荐护眼模式。护眼模式一般亮度较低,如果在白天或强光下使用,看清屏幕反而更费眼。

■几岁可以使用电子产品?每天可以用多久?

0~3岁:不建议使用手机及平板电脑;

3~4岁:连续看电视等不超过15分钟,一天1~2次。

4~5岁:连续看电视等不超过20分钟,一天1~2次。

5~6岁:连续看电视等不超过30分钟,一天1~2次。

电子屏幕用眼时长:最佳建议用眼习惯是看屏幕15~20分钟后,要抬头眺望6米外(20英尺)远处至少30秒钟以上。可以到窗口(建议开窗,让自然光入射),或者到阳台、院子里伸伸懒腰、活动一下四肢,看看远方,聊聊天或者做做亲子游戏等。

■怎样保护幼儿视力?

(1) 户外暴露:建议每天2小时,或者每周12~14小时;可以是晴天也可以是阴天。在不宜外出的时间,可以坐在院子或者阳台上,在自然光线下活动,可以聊聊天、听听音乐,也可以做一些比如跳绳、拍皮球、室内操等空间需求较小的体育锻炼。

(2) 给宝贝补充充足的有助眼睛健康的营养,不要挑食,均衡营养。多吃富含维生素A、B、C、E、D、E、K的食物,比如新鲜水果和深色蔬菜,乳制品(奶酪)、鸡蛋、瘦肉、鱼肉等食物。少吃甜食、油炸食品,尽量不喝饮料,养成喝白开水的好习惯。

(3) 环境光:家居照明应达到200~300lx,阅读区不应设置在阳光直射的区域。不在光线过强或过暗的地方看书,夜间阅读写字一定要辅以照明,使用台灯的同时一定要开启房间的主照明。

(4) 阅读书画保持正确姿势,图书应选用字体清晰的书本阅读,书本的纸质不建议选用反光强的精装铜版纸,以减少眩光的发生。

(5) 晚上睡觉必须关灯且尽量不要使用小夜灯。建议在黑暗的环境下睡眠。

(6) 不建议使用主要发出蓝色或者紫色光源的玩具和其他设备。

(7) 按各年龄段的需要,每天保证充足睡眠。

(8) 定期检查:宝宝出生后两个月左右就可以去眼科筛查先天性眼病。1周岁

左右就可以进行屈光度检查,尤其是父母有高度近视、弱视。3岁前后的孩子能配合各项视力相关检查以及角膜曲率和眼轴的测量,了解远视储备,建立屈光发育档案。学龄期可定期参加幼儿园、学校的体检,发现问题及时到医院就诊、及时治疗。

■如果出现眼疲劳应该如何缓解?

第一,要保证用眼环境的光线合格,家居照明应达到200~300lx。第二,要保证读写姿势正确。第三,室内可以放置一些水,也可适量摆放一些绿色植物,促进空气质量改善,保持空气湿润。

一般近距离连续用眼15~20分钟,容易引起眼疲劳。比如看书写字、弹琴、上网课等,孩子会觉得眼干涩、酸,想揉眼睛,有的孩子甚至会表现为频繁地眨眼睛。这时候就是眼睛在提抗议了,怎么办?停下手里的事情,让眼睛休息一下。

在看远处物体时,眼睛是放松和舒适的。眼睛不适时可以抬起头或者走到窗边、阳台、院子里看看远方,看看绿色植物放松一下,活动一下四肢,也可以闭眼休息一下,做做眼保健操。要是觉得眼睛干涩可以眨眨眼或者点点没有防腐剂的人工泪液,也可以热毛巾敷一下。

■幼儿视力发育异常会有哪些表现?

常见原因:屈光不正(高度远视、近视、散光)、屈光参差、斜视、弱视等。

主要表现:不愿意和家长对视,对交流不感兴趣;看物体的时候眼球来回抖动;喜欢眯眼睛、抬头、歪头、低头视物;看电视时喜欢凑得很近;走路时常常跌倒或抓不准物体。遮住一眼,马上吵闹、抗拒,而遮另一眼不会。看近的小玩具或手机出现了“斗鸡眼”;到户外阳光下,经常闭起一眼。

■幼儿在家可以做哪些保护视力的运动或游戏?

一是适合室内空间,安全性高又有利于双眼视发育或者眼睛放松的游戏;二是能接触到自然光,目“浴”阳光都可以选用。

比如:在房间里可以玩投掷类游戏(套圈等),球类运动:滚保龄球、跳羊角球、打板羽球、乒乓球(对墙壁)、扔沙包等。在阳台上拍皮球、钓“鱼”、听故事、跳绳,晚上可以数星星等。

■疫情期间,如何做好家庭防护,保护幼儿眼睛?

最近幼儿在家时间明显增加,家长要特别注意孩子活动区域的安全。最好有固定的活动区域;地面应采用防滑、易清洁的材料;运动区域内不应有妨碍幼儿运动的物品以及突出的尖锐物。可以把家具的边缘用防撞条包裹起来,折角处用防撞角包裹起来。不能给小孩玩弄剪刀、尖头笔、吸管等锐利坚硬的东西,以免戳伤眼睛。化学性物品如消毒水、干燥剂等一定要收好,避免孩子误服、误打开。

给孩子创作自由

□柳如绘

宅居在家的日子,积木成了孩子们最好的玩具之一。其实积木具有强大的训练手与脑的功能,并且不伤眼,已超越电子玩具得到许多父母的青睐。现在有许多父母愿为孩子学积木一掷千金,购买产品、报培训班。我们可以感受到这些教育投资的背后,其实有着最大程度提升孩子能力的焦灼,以及推动他们未来进入精英群体的殷殷期望。

在一次乐高积木比赛中,笔者遇到一个积木界高手,他和孩子一起玩积木的思路或许可以给父母们一些参考——自由的选择权、主动的探索权,对孩子的成长更弥足珍贵。

在成为高手,是因为天赋还是得到特殊训练这个问题上,他认为:“不敢说自己拥有这方面的天赋,在求学时期美术和设计并非特别突出,甚至在自己的作品上亦鲜有天马行空的意念。我认为技巧的提升是要在生活上多留意其他事物的形态,遇到困难时尝试运用零件以多角度拼砌,以及凭坚定的信念把目标作品完成,绝不妥协或避开,直至成功砌出为止。”



那么他和孩子一起搭积木时,通常会怎么交流呢?

他有两个女儿(分别是2岁和5岁),也爱积木。他会让孩子自由拼砌,只有她们遇到困难时提出疑问,他才会用问题引导她们继续自己的拼砌。因为很多创新的意念就是由乱拼而来的,所以他从不限制和规定小孩的自主创作。

他讲了一件事:“大女儿2岁时把自己拼砌的积木给我看,并问我‘这是什么?’我看不出来。后来她告诉我这是飞机。我很佩服她年纪轻轻已经勇于尝试,拼砌出自己凭空想象的东西。”

他建议小朋友玩能提供多种创作方法的产品。因为砌法不是固定的一种,可以鼓励孩子动脑筋,比如把猴子变成小熊或松鼠,这对创作有很大的启发。

他认为其实最重要的是小孩子的好奇。与孩子在逛玩具店时,可以让孩子选择自己喜欢的积木系列,无论是电影、城市、忍者还是赛车,先要让他们与自己喜欢的题材接触,当有一天发现孩子可以不跟随说明书拼砌、拿起零件自己创作时,便可以推介拼砌那些有更多可能性的积木系列。

陪着小朋友搭积木的过程中,怎样做才能既不打扰孩子的自由创意,又能帮助孩子发展能力?他认为:“其实创作是没有对错的,给孩子自由,自由地利用手上的零件砌出想要的东西,完成后尝试与孩子沟通,让他介绍自己的作品,说说作品背后的故事。另外,还可以引导小孩使用不同的零件以不同的角度拼砌,让孩子灵活地发掘及运用各种技巧。积木本就是许玩家使用说明书以外的方法,运用自己的创意及手头上有资源来完成创作的。”