

# 秋天是孩子长高的黄金期

小孩的生长规律有一定的季节性,一般规律是春天长得快,夏天长得慢,秋天长得快,冬天长得慢,但是不排除有个别现象,不过大部分小孩还是符合这种规律的。

秋天之所以是孩子生长发育的黄金期,是因为秋高气爽,小孩经过苦夏以后,胃口食欲大开了;而且这个季节又很适合出去锻炼,睡得又好;再加上这

个季节水果蔬菜丰富,孩子的食物结构也有了明显的改善。

不过秋季恰恰与孩子的开学季撞在一起。一到开学季,孩子可能会不适应新环境出现各种问题,也会影响发育。

这个时候家长一定要注意下面这4个方面,帮助孩子适应开学的环境变化,充分发掘孩子的生长潜能。

## 开学综合征来了 怎么办?

孩子开学以后注意力不集中,整天心不在焉,也不爱运动了,就是开学不适应的表现。

之所以会出现这种情况,是因为这个时期也是孩子的开学适应期。孩子心理会发生巨大的变化,受到各方面的压力,包括环境、周边人员复杂关系的迅速改变,对孩子来说都是巨大的挑战。尤其孩子越小挑战性就越大,这都会给孩子的生理、心理造成影响,影响发育。

教你对策 首先,家长要注意观察孩子,给予及时的帮助。特别要注意孩子心理方面的变化,因为家庭环境对于孩子来说十分重要。在这里,家长要做到理解,不要着急,耐心细心地疏导,引导他去了解他现在所处的困境,然后一起帮他出主意。

其次特别要强调的是,家长不能替代孩

子。不能所有的事情都是家长拍板,否则孩子适应社会、融入社会就会很慢,而越晚将来就越困难,对于孩子的成长百害而无一利。

综上,一定要帮助他迎接这些困难,并且去解决这些困难,这样才能真正地帮助孩子。



## 不好好喝水吃饭 便秘怎么办?

便秘也可能导致孩子没办法好好吃饭,如此一来也会影响孩子发育情况。不瞒大家说,我的女儿之前在上一年级的时也不适应。所以有一些切身感受,可以跟大家一起来分享。

孩子为什么会便秘?一方面可能是孩子喝水少。首先一种情况是,部分学校在男女厕所坑位数差不多的情况下,男生上厕所用时短,女生用时长,导致等候时间就长。有的孩子就有可能尿裤子,这样的话他下次就可能刻意地不喝水,导致喝水的数量明显减少;其次没有养成喝水的习惯;孩子会因为太过于投入某件事而忘记喝水。比如玩得高兴了、听课太认真了等情况,这些都会导致孩子食欲下降、便秘等等。

另一方面,孩子挑食,比如只喜欢吃肉不喜欢吃蔬菜,不喜欢吃其他粗纤维的东西。还有的孩子没有掌握咀嚼的好习惯,甚至吃饭的时候囫圇吞枣,经常被噎住,导致下次他就再也不敢吃这些东西了,这样也会导致孩子便秘。

教你对策 针对“喝水”的情况,家长们可以采取行为干预法,制定“如何科学饮水”的表格,

记录喝水次数;还可以定量孩子水杯容量1200cc-1500cc,给孩子定时喝150cc-200cc的温水,给孩子一个“我要喝水”的意识。

对于“便秘”,家长给孩子一个固定信号,比如洗澡前,上厕所,养成定时大便的习惯;同时注意饮食搭配合理。



## 腹泻、流鼻血、过敏 怎么办?

入秋后,气温开始下降,早晚温差变大,再加上这个时期孩子压力比较大,照顾自己的能力也差,稍微不小心出了汗,风一吹就很容易生病。生病不免会影响孩子身体,耽误最佳的发育时间。

教你对策 对于孩子季节性、经常性的流鼻血,家长要注意带着孩子去耳鼻喉科专门检查一下。有时候不一定是血液问题,有可能是鼻黏膜干燥或者血管的问题,这个时候要进行针对性的处理;有的孩子很容易出现过敏反应,家长要清楚过敏原,其次还要特别注意孩子不要随便接触异物;还有就是防止腹泻:在这儿特别要强调饮食卫生安全,家长在送孩子上学接孩子回家的时候,千万别让孩子乱吃街边东西,尤其像油炸、油煎的东西,避免让孩子喝太多可乐、雪碧等碳酸饮料或者其他甜饮料。

立秋后,家长会有意识地给孩子多吃点肉贴贴秋膘。在这里提醒大家,不要给孩子吃太多油腻的肉类,还是要均衡饮食,注意食物的多样化;多吃蔬菜水果、粗纤维的食物。秋天还可以适度地增加一些富含钙及高蛋白食物,比如可以适度地喝奶、吃鸡蛋或者鱼类。

据人民网

## 孩子不按时好好睡觉怎么办?

孩子之所以睡得不好,是因为孩子现在的神经发育不成熟。比如,白天经历的事情,特别是一些负面的东西,夜里就会像放电影似的在孩子脑海里重现。所以孩子哭闹睡眠质量下降,生长激素分泌量也会受影响,自然孩子的长个儿就会受影响。

教你对策 各位家长们,原则上睡前不要跟孩子做一些强烈刺激性的活动;其次给孩子建立睡眠的信号

——比如听睡前故事、歌谣,灯光调暗;再者家长可以采用体力消耗法,白天适当地多带孩子做活动,其实孩子有时候睡不着是因为精力太过旺盛。要帮助孩子培养热爱运动的习惯,可以一起进行亲子互动,比如一起比赛跳绳。多带孩子到户外活动,多晒太阳,因为紫外线是促进皮肤合成维生素D的主要材料,合成足够的维生素D也会促进孩子体内钙的吸收。