

企业的人力资源服务帮手
个人的职业发展咨询顾问

天津市外国企业专家服务有限公司

FESCO-EAP服务通讯



2012-02(总32期)



天津 FESCO-EAP 服务通讯

- 1 衣食住行
- 2 朝九晚五
- 3 健康休闲
- 4 亲子天地



天津 FESCO-EAP 服务通讯

导 读



衣食住行

- 【1】H&M再上服装质量监督“黑榜” 纤维含量与标注不相符
- 【2】十大城市住宅均价19个月来首次同比下跌
- 【3】拼车上路低碳行
- 【4】美容谨防免费体验陷阱



朝九晚五

- 【1】求职从写好简历开始（上）
- 【2】求职从写好简历开始（下）
- 【3】介绍中的礼仪经（上）
- 【4】介绍中的礼仪经（下）



健康休闲

- 【1】长假后上班族实用保健13招
- 【2】白领流行“啃胶囊” 滥补营养素有害无益
- 【3】白领族休闲六式小运动
- 【4】选择“健身快递”，关爱员工健康，让专业健身课程“送货上门”



亲子天地

- 【1】龙年生育潮，准妈妈们能hold住吗？
- 【2】无心四句话伤害孩子心
- 【3】孩子要长个该怎么补钙？
- 【4】爸爸与宝宝分享快乐的亲子小游戏



H&M再上服装质量监督"黑榜" 纤维含量与标注不相符

国际时装零售连锁巨头H&M再次陷入质量门，记者昨天从上海质监局官网了解到，该局近日对在上海生产、销售的毛针织品质量进行专项监督检查发现，包括H&M在内的知名品牌质量不合格。据了解，这也是继2010年后，H&M第二次登上服装质量的“黑榜”。

根据公告，此次被查出有问题的H&M产品货号为“605040/2011.6”，规格为175/100 M的针织毛衣，该产品纤维含量项目实测结果与产品标注的不相符。而在2010年6月，上海质监部门在抽检中发现H&M一款针织休闲上衣pH值不合格。

不过，对于今年被查出不合格产品，H&M中国公关方面有关负责人付小姐昨天接受记者电话采访时表示，这并不影响到消费者对该产品的使用，称问题只是出在羊毛含量的标注上，产品标注含量为38%，而质监部门抽查结果是28%。

付小姐同时表示，该产品已于第一时间在全国所有门店下架，而消费者如果对该产品有任何疑问，都可以到店面免费退换。

另据了解，与H&M在纤维含量项目上落马的还有知名品牌凯普狄诺的毛针织品、ARROW的毛衫等。

(信息来源: http://news.xinhuanet.com/fortune/2012-02/02/c_111478400.htm)



十大城市住宅均价19个月来首次同比下跌

根据对北京等十大城市的全样本调查数据显示，平均住宅价格同比下跌0.62%，是自2010年6月以来首次同比下跌。

具体来看，十大城市1月平均住宅价格出现同比下跌的城市有6个，较去年12月增加1个。其中，上海跌幅最小，为0.18%；杭州、天津、南京和成都跌幅介于1%-3%之间；重庆（主城区）跌幅最大，为4.06%。其余4个城市同比上涨，北京同比上涨0.71%；武汉、深圳、广州涨幅介于1%-3%之间。

在环比方面，2012年1月十大城市住宅均价为15565元/平方米，环比下跌0.15%。其中仅深圳、重庆（主城区）两个城市略有上涨；其余8个城市均出现环比下跌，武汉、广州跌幅较大，分别下跌0.34%和0.30%，北京、南京和杭州跌幅介于0.1%-0.3%之间，天津、上海、成都跌幅小于0.1%。

同策咨询研究中心总监张宏伟认为，短期来看，楼市成交均价还会维持当前企稳的状态，但成交量可能会因为政策层面执行的严厉程度不同，导致一线城市与二、三线城市的市场表现不同。总体而言，楼市要想出现“小阳春”，应该在“量”上做文章。

全国一线城市由于调控政策基本继续从严执行，政策相对从严的状况将使得成交量很难出现明显增长，预计整体成交量和2011年下半年差不多。而二、三线城市楼市成交回暖尚存在一定机会，如果有更多的楼盘进行价格调整，市场成交量或将有所突破，出现小幅回暖。

（信息来源：http://news.xinhuanet.com/house/2012-02/02/c_122644575.htm）



拼车上路低碳行

随着城市居住人口和机动车数量的不断增加，部分时段内部分路段中的车流量过大，加剧了城市交通拥堵，对城市的交通造成了很大压力。由于私家车的空载率非常高，不仅造成巨大的能源浪费，对环境的污染也非常严重。

拼车，就是同住一个小区或者同在一个单位上班的人，或几个相识不相识的邻居、陌生人，有同一目的地的，或可以顺路的，可以搭车一起上下班或出行的。这是一件双赢甚至多赢的好事。

选择自由拼车，既方便又节约，还能调节人际关系。

首先，“拼车”出行可以提高车辆空间的使用率，充分利用现有的道路资源，减少路面上的车辆数量，减少交通堵塞；其次，可以减少尾气排放，对大气污染相应也能减少；在国际油价不断攀升的大背景下，降低出行成本。自助拼车有以下四省。

省时：省却候车时间，减少公车兜圈时间，缩短路途行车时间。

省力：省了候车的力气，省了挤车的蛮力，省了上下车的费力。

省心：不用再算计最佳出门时间，不用再费心挤不上车，不用再担心上班迟到，不用再苦恼于出游坐啥车。

省钱：除上下班固定的时段接送外，平时或周末假期可以自驾游，车友之间还可以共享使用，省却临时出行的的士或长途费用，间接减少交通支出，节省时间成本。

拼车出行既然能节省资源，满足人们的需要，那么，有关管理部门就该制定相关规定，有别于“黑车”的不良现象，合理地引导和规范，达到既节省能源，又避免扰乱交运秩序的目的。

(信息来源: <http://www.epun.cn/huanbao/49257.htm>)



美容谨防免费体验陷阱

一些美容美体机构纷纷打出“免费体验”的招牌招揽顾客。工商部门提醒消费者，美容“免费体验”需谨慎，谨防美容不成反被毁容，或掉进强制消费陷阱。

假期，市民关露在商场购买了特价商品后获赠一张美容院免费体验卡。原以为捡了便宜的关露到美容院做护理时只被护理了半张脸，并被告知如果想做另半边脸需付费或者购买美容院的产品。

“脸上明显一边黑一边白，像‘阴阳脸’似的。”关露说，虽然不甘愿，她最终还是无奈地花了68元做了另半边脸的美容。

记者从工商行政管理局获悉，近年来伴随美容行业的快速发展，与美容相关的消费纠纷日渐增多，特别是美容院以“免费体验”为诱饵，招揽顾客进店消费，已成为消费者申诉举报热点。

工商部门提醒，面对美容院“免费体验”“免费皮肤测试”等形形色色的宣传，消费者应谨慎应对，不要輕易被“免费”所蒙蔽。在接受美容服务时，事先问清免费的项目、内容及方式，索取商家提供的注明免费体验内容和有效时间的书面宣传材料，以防消费项目不明确。

消费者应选择有规模、有资质的美容机构，并保留相关合同和票据，一旦发生消费纠纷可作为申诉证据。若在消费过程中遇到限制人身自由等情况，应立即报警。

(信息来源: http://news.xinhuanet.com/life/2011-10/06/c_122122235.htm)



求职从写好简历开始（上）

好的求职简历对于应聘是否成功极其重要。那么，如何写好一份求职简历？

第一个原则：“求职简历”要“简”。招聘经理们在面对上百份甚至更多的求职简历，不可能对所有的简历都进行仔细的阅读。但是，内容简洁、易懂、清楚的简历最不易被漏掉，而那些长篇大论而不知所云式的简历最不招人喜欢。

第二个原则：“求职简历”要突出“经历”，用人单位最关心的是应聘者的经历，从经历来看应聘者的经验、能力和发展潜力。因此，在写简历的时候，要重点写你学过的东西和做过的事情，即你的学习经历和工作经历。学习经历包括主要的学校经历和培训经历，工作经历要标明你经历过的单位、从事的主要工作，如果你的经历太多，不好一一列出，也可以把近期经历写得详细些，把初期参加工作的经历写得简略些。尤其是近期的工作经历一定不要遗漏，否则会引起用人单位的不信任。

第三原则：“求职简历”要突出所应聘的“职位”信息。招聘经理关心主要经历的目的是为了考察应聘者能否胜任拟聘职位。

因此，无论是在写自己的经历，还是做自我评价的时候，一定要紧紧抓住所应聘职位的要求来写。切记，招聘经理们只对他们和职位相关的信息感兴趣。



求职从写好简历开始（下）

准备工作马虎不得 参加求职面试，除了随身要携带必要的证书、文凭、照片等常规的用品之外，的确还应事先做些“功课”，简要地说，大概有四方面的准备工作。

一是背熟自己的求职履历。常常遇到有些求职太过频繁，而自己的求职履历则又是经过精心“包装”含有大量“水分”的，轮到面试时有时连自己都记不清究竟“工作经验”是怎样“排列组合”的，一上阵便迅速“露出马脚”，不战自败。当然，如今企业在选拔人才时也会着重考察履历的真实性，那些包装过头的履历的求职者最终会“吃苦头”的。

二是准备好同所申请的职位相吻合的“道具”。身上穿的、手上戴的均能反映出求职者对所申请的职位的理解程度。试想如果一家五星级酒店招一名公关经理，而这位公关经理的候选人下雨天穿着高统套鞋去面试恐怕同所申请的职位形象相去甚远，是绝不会被录用的。所以面试时的“道具”也应有所选择。

三是准备好同自己身份相吻合的语言。每个人都应对语言和遣词用字有所选择，面试不同于闲聊，每句话，每一个词甚至每个字都应有所挑选。如不少不谙世面的求职者参加面试时张口闭口你们公司，听多了肯定会引起别人的反感。应该十分有礼貌客气地说“贵公司”，礼多人不怪嘛！

四是准备好同选择的职业和身份相吻合的行为规范。面试时的细小行为最能说明一个人的真实情况，所谓“于细微处见真情”。譬如一位前来应征秘书的小姐，作为主考官一定要想方设法令其将身随所携带的包打开，因为从中可以看出这位女孩子的条理性，一个自己包内物品都是弄得杂乱无章毫无头绪的人，很难在工作中能十分有条理。



介绍中的礼仪经（上）

介绍和被介绍是社交中常见而重要的一环。介绍的规格虽不必严格遵守，但了解这些礼节就等于掌握了一把通往社交之门的钥匙。特别是对企业家来，经常需要与生人打交道，了解了这些礼节就能帮助他更好地进行社交活动，而对职场新人无疑更是入门指南。

一、正式介绍

在较为正式、庄重的场合，有两条通行的介绍规则：其一是把年轻的人介绍给年长的人；其二是把男性介绍给女性。在介绍过程中，先提某人的名字是对此人的一种敬意。比如，要把一位David介绍给一个Sarah的女性，就可以这样介绍：“David，让我把Sarah介绍给你好吗？”然后给双方作介绍：“这位是Sarah，这位是David。”假若女方是你的妻子，那你就先介绍对方，后介绍自己的妻子，这样才能不失礼节。再如，把一位年纪较轻的女同志介绍给一位德高望重的长辈，则不论性别，均应先提这位长辈，可以这样说：“王老师，我很荣幸能介绍David来见您。”

在介绍时，最好是姓名并提，还可附加简短的说明，比如职称、职务、学位、爱好和特长等等。这种介绍方式等于给双方提示了开始交谈的话题。如果介绍人能找出被介绍的双方某些共同点就更好不过了。如甲和乙的弟弟是同学，甲和乙是相距多少届的校友等等，这样无疑会使初识的交谈更加顺利。

二、非正式介绍

如果是在一般的、非正式的场合，则不必过于拘泥礼节，假若大家又都是年轻人，就更应以自然、轻松、愉快为宗旨。介绍人说一句：“我来介绍一下”，然后即作简单的介绍，也不必过于讲究先介绍谁、后介绍谁的规则。最简单的方式恐怕莫过于直接报出被介绍者各自的姓名。也不妨加上“这位是”、“这就是”之类的话以加强语气，使被介绍人感到亲切和自然。在把一个朋友向众人作介绍时，说句“诸位，这位是Sarah”也就可以了。在非正式的聚会上，你可采取一种“随机”的方式为朋友作介绍：“David，你认识Sarah吗？”“David，你见过Sarah了吗？”然后把David引见给Sarah。即便David是你的好友，也不应在作介绍时过于随便：“David，过来见见Sarah。”或者，“David，过来和Sarah握握手。”这种介绍让人听起来觉得缺乏友善和礼貌。



介绍中的礼仪经（下）

在聚会中，友好、愉快的气氛比什么都重要。作介绍时，一般不要称其中某人为“我的朋友”，因为这似乎暗示另外一个人不是你的朋友，显得不友善，也不礼貌。除非特殊情况，人们一般都不习惯毛遂自荐，主动地自报姓名。如果你想知道某人的名字，最好是先找个第三者问一问：“那位穿西装的是谁呀？”其后在你和这位穿西装的David见面时就可以说：“你好，David。”无论如何不要莽撞地问人家：“你叫什么名字？”这显得唐突。如果万不得已也应说得婉转一点：“对不起，不知该怎么称呼您？”

三、自我介绍

有时企业家为了某事需要结识某人，在没有人介绍的情况下你也可以直截了当地自我介绍：“我叫David，我们曾在广州见过一面。”或者是：“你是Sarah吧，我是David，你弟弟的朋友。”如果能找出你和对方的某种联系作为介绍时的简注，这固然是再好不过了，但即使是素昧平生也没什么关系，只要你能彬彬有礼，对方自然也会以礼相待。”

四、在介绍时如何应对

当介绍人作了介绍以后，被介绍的双方就应互相问候：“你好。”如果在“你好”之后再重复一遍对方的姓名或称谓，则更不失为一种亲切而礼貌的反应。对于长者或有名望的人，重复对其带有敬意的称谓无疑会使对方感到愉快。如果由你负责出面组织一个聚会，届时你就应站在门口欢迎来客。如果是正式一点的私人聚会，女主人则应站在门口，男主人站在她旁边，两人均须与每一位来客握手问候。按现代西方礼节，当一位妇女走进房内，在座的男子应起立为礼。但若在座之中也有妇女的话，则此礼可免，这时只需男女主人和其家人起身迎客就行了。一般来讲，男子应等女子入座后自己再就座。如果有位女子走过来和某男子交谈，他就应站起来说话。但如果在某种公共场所，如剧院、餐馆等也不必过于讲究这种礼节，以免影响别人。

（信息来源：<http://www.8020rc.com/news/42/41594.html>）



健康休闲

[返回首页](#)

长假后上班族实用保健13招

1. 双手捂住耳朵，手指弹动脑袋，10~20次，可促进大脑血液循环。
2. 扯耳朵，右手经过后脑勺，往下扯动左耳垂;随后，左手经过后脑勺，往下扯动右耳垂，每次做10—20次。
3. 炼眼，双眼远眺窗外的景观，眼睛用力向下眨，可舒缓眼睛晶状体的疲劳。
4. 转颈，脖子左左、右右、前前、后后，顺时针转动，再逆时针转动，可放松颈部紧张神经。
5. 肩周的最痛点，可采用压抓揉的手法，可缓解痛楚。
6. 搓脸，双手相互搓热后，搓脸，使脸部发热，可起到活血的效果。
7. 伸懒腰，反复数次。
8. 双臂过头，扶住墙壁向下压，可拉伸、牵引劳累的肌肉。
9. 搓肚，手掌搓肚皮顺时针转动，再逆时针搓动，可帮助消化。
10. 腹式深呼吸，平时我们采用的胸部呼吸，可采用腹部深呼吸，一舒一张。
11. 提肛，肛门缩起，放松，可防止痔疮等疾病。
12. 散步。
13. 不坐电梯，爬楼梯。

(信息来源: http://health.ifeng.com/longevity/tieshi/detail_2011_10/09/9706841_0.shtml)



白领流行“啃胶囊” 滥补营养素有害无益

滥补营养素有害无益

现代的白领一族有着令人羡慕的工作和收入，但健康状况却响起“黄色警告”。他们无暇照顾自己的三餐，营养靠每天早午晚按时服用维生素、钙片、铁剂、番茄红素……他们背负有一个新的代名词“胶囊一族”。

补充营养素前先做评估

营养素、微量元素就算补，也不能滥补，要找专业的医生或营养师先评估一下你的身体是否真的营养缺乏。那如何评估呢？以铁剂为例，有的人听说补充铁剂可以改善贫血状况，看到自己脸色苍白，就买铁剂来吃，这其实是不正确的。正确的评估方式是，医生除了根据临床表现（比如头晕、脸色苍白）判断外，还要通过抽血检查，看看血色素、血红蛋白指标是否正常。诊断是贫血后，还要区分是否是缺铁性贫血，如果血液检查中铁、转铁蛋白饱和度、铁蛋白等指标降低，才可判断存在缺铁性贫血，此时需要补充铁剂。

白领的营养不一定靠胶囊维持

上班族的午餐一般都是在外面解决，虽然订外卖或者下馆子都很方便，但要想真正吃上一顿美味、营养的午餐，并不容易。即使午餐只能吃外卖盒饭，也要慎挑配菜，少选辛辣、油腻、糖分较高的食物。建议午餐时多加一份时令蔬菜或者带一些水果回办公室，这样可以补充维生素而又保证健康。

(信息来源: http://health.ifeng.com/longevity/tieshi/detail_2011_09/29/9568835_0.shtml)



健康休闲

[返回首页](#)

白领族休闲六式小运动

第一式：躺在床上，双手抱住右腿，将右膝盖往胸部方向靠近，头往右膝盖靠近，停5秒，换另一侧，重复10次。

躺在床上，双手抱住双腿，将膝盖往胸部方向靠近，头往膝盖靠近，停5秒，重复5次。

第二式：盘坐，身体前倾，上臂往前伸展，直到感觉拉到背部的肌肉，停5秒，要回复坐姿前，可先将手肘放在膝盖上，再慢慢将身体撑起，重复5次。

第三式：坐姿，两腿弯曲抱在胸前，下巴弯向胸部，再缓缓向后躺，前后滚动，放松，重复5次。

第四式：四肢跪在地板或床上，往胸部收紧下巴，使背部弓起，停5秒，放松，重复10次。

第五式：平躺在床上，使背部平贴在床面上，两腿靠拢，将膝盖转向右侧，停5秒，再将膝盖转向左侧，放松，重复10次。

第六式：平躺在床上，以双手支撑着腰部，慢慢将腿带过头部，直到感觉拉到腰部为止，放松，重复5次。

(信息来源：http://health.ifeng.com/longevity/tieshi/detail_2011_10/13/9825369_1.shtml)



天津 FESCO-EAP 服务通讯

健康休闲

[返回首页](#)

选择“**健身快递**”，关爱员工健康，让专业健身课程“送货上门”

宝力豪健身可针对天津外企服务企业推出健身快递服务。它解决了客户在选择健身产品时对于俱乐部地点、运动时间方面的考虑，在基于非俱乐部环境的运动模式下，通过科学的训练方法，利用上门服务的模式，让客户足不出户的感受健身俱乐部的真正服务。

产品费用：每年48周（国家法定节假日除外的自然周），上限30人（可根据实际情况调整人数），每周1次上门健身课程，每次课程1.5小时（10分钟热身训练+60分钟课程训练+20分钟放松及问题诊断），总计费用为3万元。

产品层次	基本构成					
使用权	有效期	频率		训练人数	每次训练时长	
	1年	1次/周		20人以下	60-90分钟	
环境&设施	有独立运动区域			无独立运动区域		
	有常设设备	无常设设备		有常设设备	无常设设备	
课程内容	有氧训练 抗阻训练 伸展训练 综合训练	有氧训练 抗阻训练 伸展训练 综合训练		有氧训练 抗阻训练 伸展训练 综合训练	有氧训练 抗阻训练 伸展训练 综合训练	
服务	身体健康测试	个人运动解决方案		服务跟踪	饮食建议	VIP 特别服务
	4次/人/年	体测评估	运动处方	每次训练记录	提供配餐食谱	单独教练教学



龙年生育潮，准妈妈们能hold住吗？

龙年扎堆生育引发社会压力隐忧。无论是待产的准妈妈，还是准备怀孕的新婚女性，有着深厚“属相”情结的中国人正以高涨的热情掀起壬辰龙年的婴儿潮，似乎已成不争的事实。专家预计，扎堆生育将使龙年出生的婴儿较往年增长5%。

中是翘首以盼“龙子”的准父母，网络上有关龙年怀孕生子的讨论也日渐热烈。“找个女孩结婚生孩子吧。”有网友认为，“壬辰”各加上“女”字旁就成了“妊娠”，所以龙年不仅交好运，从天干地支上讲也是适于生育的年份。这种说法虽然仅是一种调侃，却得到了不少人的响应。

中国人喜欢将婴儿出生时机与一些重要节点相联系，以期沾喜气，交好运，2000年千禧龙年、2007年“金猪”年、2008年奥运年都因此接连出现生育高峰。

但看似能带来好运的生育规划，却孕育着真实可期的烦恼。上一个龙年恰逢2000年，资料显示，千禧龙年的婴儿潮直接导致了部分地区6年后的入学难。

在龙年婴儿潮概念的推动下，月嫂、婴儿用品的价格呈逐月上涨趋势。经验表明，生育高峰出现直接导致人均资源分配紧张，最初的表现就是婴儿从出生时就面临医疗资源分配问题。

(信息来源: <http://baby.sina.com.cn/news/2012-01-29/083552845.shtml>)



无心四句话伤害孩子心

孩子沟通时，就算是要表达同样的意思，选择不同表达方式和词语对孩子影响区别也很大，即便你认为他们有时候根本没有听到你在说什么。以下四句话，可能对孩子伤害很大：

“你怎么越大越……”

如果一个四岁的孩子总无法在座椅上保持安静，那是因为他只有四岁，总要经历固执，淘气，自我中心等阶段，这是成长的必需。但父母很容易因此对孩子大喊：“你怎么越大越不听话。”

建议：在你忍不住要责备孩子时，请用一些比较有同情心的句子来开头，如“我知道你不高兴，但这样的事总是难免要发生的。”

“我只是逗你玩儿”

你或许认为，跟孩子开个玩笑可以培养他的幽默感，但孩子可能真的相信你的话。

建议：对孩子，不要用那些看似幽默实际是侮辱的话表现有趣，有些话你不是认真的，最好别说。

“你怎么就不能像人家丽丽那样呢”

诸如此类的话会让孩子感觉自己像个二等公民，同时还可能导致对其他孩子的仇视。你越是跟孩子说他不如别人好，他就越相信自己不够好。

建议：宽容地接受孩子的长处和不足，然后鼓励他向一个最适合他的方向快乐地成长。

“我刚才是怎么跟你说的”

这种带着一点点嘲讽口气的问题，实际上是一种指责。

建议：如果你真的想因为孩子没有做到你的要求而指责他，不如明白地说：“我很不高兴，因为我都跟你说过三次了。但我再告诉你一次，把不玩的玩具放回盒子里去。”

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/edu/12/3001/2012-01-30/1551199532.shtml>)



孩子要长个该怎么补钙？

只靠食补，钙摄入很不够

该调研由世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心，和儿童钙剂品牌钙尔奇小添佳合作，在北京、上海、广州、成都和深圳5地，共对2500名7—10岁的儿童相关数据进行了分析。结果发现，不少家长存在过分依赖牛奶补钙等误区，极可能使孩子错过健康成长的大好时机。研究还证明，既进行食补，又配合钙剂的孩子比单纯食补的孩子高出约3厘米。

4—10岁，绝大部分都要额外补

一般认为，母乳喂养的婴儿，不用补钙；两三岁需要600毫克；4岁—10岁为快速发育期，要800毫克；11—18岁为1000毫克。但江帆表示，现在的家长存在一个误区，认为婴幼儿期要多补钙，青春期长个要喝奶，却忽略了学龄儿童对钙的需求。800毫克的需求量，单从饮食中很难获得，一般要吃20个鸡蛋，或12斤牛肉，或喝700毫升牛奶才行，骨头汤更是要有大约400碗才能达到标准。其中，牛奶含钙量最高，但由于中国人的饮食习惯，奶制品摄入量通常不会太高，这就导致了我国儿童普遍钙摄入不足的问题。因此，4岁以上儿童应根据自己的饮食状况，适当选取钙剂进行补充。不过，每天能够喝3袋200毫升牛奶的孩子，就基本不用额外补了。

要长个，补钙和户外运动缺一不可

户外锻炼对于整个骨骼的发育生长非常重要，它与补钙的作用是缺一不可的。户外日光的照射还能促使身体合成维生素D，促进钙的吸收。可以说，户外锻炼有着双重好处。因此，尽管很多钙剂中都会添加维D，但吃了这样的钙片，也不意味着可以不晒太阳，少外出了，即使户外是阴天，也有紫外线，所以不要因为没太阳就不晒了。

(信息来源: <http://baby.sina.com.cn/health/12/3101/2012-01-31/1047199575.shtml>)



爸爸与宝宝分享快乐的亲子小游戏

躲猫猫(适合年龄: 0—6个月)

游戏目的: 提高宝宝的探索力。

游戏开始: 用一块手帕把一个玩具盖起来, 问宝宝: “宝宝, 玩具不见了, 玩具在哪里? 观察宝宝的反应。然后, 把手帕挪开, 用夸张的声音吸引宝宝: “原来玩具在这里。” 重复几次, 引导宝宝自己掀开手帕寻找玩具。

开小“车”(适合年龄: 6—12个月)

游戏目的: 让宝宝感受空间移动

游戏开始: 让宝宝坐在一条毛毯上, 爸爸轻拉毛毯, 宝宝也会随之移动。

坐看天下(适合年龄: 6—12个月)

游戏目的: 训练宝宝的空间感。

游戏开始: 宝宝跨坐在爸爸肩上, 爸爸记得要用手扶住宝宝, 然后缓缓地起身或蹲下, 让宝宝体会升高和降落的感觉。爸爸可以慢慢地转身, 绕圈, 让宝宝看见不同的景象。

三条腿(适合年龄: 1—2岁)

游戏目的: 培养孩子的平衡性。

游戏开始: 用一根绳子把宝宝的一条腿和爸爸的一条腿绑起来, 然后一起走或者一起跑。

口袋足球(适合年龄: 2—3岁)

游戏目的: 长时间的蹦跳可以锻炼宝宝的毅力。

游戏开始: 把一个塑料口袋吹鼓, 用绳子扎紧袋口, 让宝宝把它当作足球踢。如在室内, 可把沙发或者房门当作球门, 爸爸可以和宝宝进行一场小规模足球比赛。

(信息来源: <http://baby.39.net/a/201163/1711137.html>)



天津 FESCO-EAP 服务通讯

谢谢观看！

2012-02（总第32期）

联系人：信息管理部 范津
电 话：022-83280090-609
邮 箱：fanjin@feesco.com.cn