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

TJ · FESCO

2012-10(总40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】天津：机动车摄录违法7月1日开始记分
【2】安全带饭5个注意事项
【3】驱蚊花露水“微毒”？ 专家：婴幼儿孕妇应慎用
【4】刷牙不彻底会减寿13年

朝九晚五

【1】7种员工最受赏识
【2】八种方法可以让你激励任何人
【3】15个小改变让心灵解放（上）
【4】15个小改变让心灵解放（下）

健康休闲

【1】4款植物让室内空气清新
【2】5个健康贴士 送给“熬夜族”（上）
【3】5个健康贴士 送给“熬夜族”（下）
【4】AVIS×Red collection“租车总动员”，精美限量版汽车模型轻松得！

亲子天地

【1】FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（上）
【2】FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（下）
【3】户外活动激发宝宝3种能力（上）
【4】户外活动激发宝宝3种能力（下）

天津：机动车摄录违法7月1日开始记分

记分不涉及7月以前违法

天津市即将实施的摄录记分处罚中，市民最为关注的就是摄录记分处罚是否会“新账老账一起算”。对此，交管部门有关负责人表示，7月1日起，天津市对被摄录的机动车交通违法处理时予以记分措施，是指自7月1日（含）以后，机动车交通违法被摄录，交通违法行为人接受处理时，除依法罚款外还要被记分；7月1日以前，机动车被摄录交通违法仍只处以罚款，不予记分。

据了解，因为担心新措施实施后会“新账老账一起算”，有不少累计多次摄录交通违法记录的驾驶人，忙着集中前往交管部门接受处罚。对此，交管部门表示，按照公安部要求天津即将实施非现场处罚交通违法记分措施，交管部门将从实施当日起对非现场处罚交通违法驾驶人实施罚款及记分处罚。该措施实施前非现场处罚交通违法记录不实施这一记分措施。但是从全国交通违法联网平台传递的天津机动车在外地非现场处罚交通违法记录信息，交管部门将依法实施罚款及记分处罚措施。

记满12分需参加学习考试

市交管部门有关负责人表示，去年天津市开始启用电子警察摄录系统并不断加大覆盖面，依法加大了摄录交通违法处罚执法力度，市民守法意识增强，交通违法呈下降趋势，道路交通秩序得到有效规范。随着全国各省市交通违法记录信息平台联网，交管部门将进一步完善电子警察执法效果，对机动车交通违法记录被处罚人依法予以罚款处罚同时，一并实行交通违法记分措施，交通违法记满12分一律按规定扣留驾驶证并参加学习和考试。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/2012-06/25/content_25428438.htm）

安全带饭5个注意事项

首先，温度的高低决定了细菌繁殖的速度，所以安全带饭的最大秘诀就是低温保存。头天晚上做好菜之后，立即把要带的菜拨出来放在洁净的容器内，及时放入冰箱保存，第二天带到单位再放入冰箱。如此整个保存过程都基本在低温环境下，有效抑制了细菌的滋生，自然就大大减少了亚硝酸盐的生成。千万别带头天吃剩的菜，因为它们通常被多双筷子触碰过，带有唾液，这样会加速细菌的滋生和亚硝酸盐生成。

其次，如果将饭和菜汤混在一起，亚硝酸盐增加的可能会更大。因此，最好准备三个饭盒，分别装上米饭、热菜和生蔬菜或水果，不但更加安全，营养也更加均衡。

第三，多做一些酸味的菜，因为酸多一些，细菌繁殖的速度就会慢一些。比如番茄炒蛋、醋熘白菜、糖醋小排等。

第四，选择适合多次加热的菜，比如土豆、胡萝卜、豆角、茄子、南瓜、萝卜、蘑菇、海带、木耳等。如果想吃绿叶蔬菜，可以提前焯一下再做。这样就能去掉70%以上的硝酸盐和亚硝酸盐。

第五，少带生的凉拌菜。它们没经过加热杀菌，亚硝酸盐含量容易增加。如果一定要做生凉拌菜，可以多加醋、姜和蒜泥，能抑制细菌，提高安全性。最好就带洗净的生蔬菜，直接蘸酱吃，会更加安全。

另外，维生素C和维生素A都能有效阻断亚硝酸盐在体内转化成致癌物质。所以可多搭配维生素A含量丰富的胡萝卜、南瓜、蛋黄、红薯等。同时再带些新鲜水果，也能获取大量维生素C。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/yyyy/2012/03/06/13919948.html）

驱蚊花露水“微毒”？ 专家：婴幼儿孕妇应慎用

花露水是夏季每个家庭的常备用品，一些家长为了有效驱蚊还将花露水滴在澡盆里给孩子洗澡。近日，有细心市民在购买的花露水外包装上发现了“农药批号”和“微毒”字样，这让她很惊慌。

市民辛女士的儿子今年4岁半，一到夏天她就习惯在澡盆里滴上花露水给孩子洗澡，想以此办法来防蚊子。昨日，她去超市还专门挑选了具有驱蚊功能的某品牌花露水。回到家，她无意中拿起外包装查看功效，却发现上面标注着“农药批号”和“微毒”字样，“我用它给孩子洗澡，那孩子岂不是在慢性中毒？”辛女士质疑。

昨日，记者到超市转了一圈，发现有好几个品牌的花露水，仔细对比外包装发现，只有驱蚊类花露水有辛女士反映的情况，普通花露水则没有。对比普通花露水和驱蚊花露水，后者在“生产许可证号”“卫妆准字号”下方，多了“农药正式登记证号”与“农药生产批准文件号”，还标有“微毒”字样。就连促销员都表示，他们从来不知道花露水还含毒。

毒性几乎可忽略不计

对此，化学系博士彭小姐说，驱蚊花露水中一般都会含有避蚊胺、驱蚊酯或者菊酯等成分，因为含有这些物质才能起到驱蚊和杀蚊的作用，这也属于农药的范畴，有“微毒”。不过，这些物质在花露水中的含量非常低，毒性几乎可以忽略不计，但婴幼儿、孕妇、过敏体质者、有皮炎和皮肤有伤口的人则应谨慎使用，比如可以采取稀释的办法，降低对人体的伤害。

（信息来源：http://news.enorth.com.cn/system/2012/06/25/009510210.shtml）

刷牙不彻底会减寿13年

美国科学家称，刷牙不彻底导致的牙菌斑、牙周炎问题可能加大患癌症死亡的风险。一项研究更显示，严重的牙菌斑、口腔细菌问题会将患癌死亡的风险增加80%，可能减少13年寿命。

据英国《每日邮报》6月11日报道，美国科学家称，刷牙不彻底导致的牙菌斑、牙周炎问题可能加大患癌症死亡的风险。据报道，五分之一的癌症患者有口腔感染和发炎症状。一项研究更显示，严重的牙菌斑、口腔细菌问题会将患癌死亡的风险增加80%，可能减少13年寿命。

据报道，牙周病会导致口臭、牙龈出血、严重则致龋齿、退缩龈以及牙齿脱落等。科学家称这与一系列慢性疾病有关，如心脏病的部分病因是由牙龈开始出现的炎症进入血管导致的。

瑞典科学家所做的类似研究称，口腔卫生不良可能意味着同时拥有其他一些容易引致癌症的生活习惯。瑞典科学家从1985年开始进行了一项长达24年的研究。他们在斯德哥尔摩随机抽取了1390名成年人进行了体检，研究起步时所有被调查者的年龄在30-40岁，科学家将他们有可能引起癌症的生活习惯(如吸烟等)记录在案，包括口腔健康情况，被调查者中没有人有严重的牙周病，但牙齿和牙龈表面都有不同程度的牙菌斑问题。至2009年，已有58人死亡，其中1/3是女性，35%因患癌症而死。研究中，男性平均死亡年龄为60岁，女性则为61岁，这些死者中，女性比预期寿命短13年，男性短8.5年，所以他们被视作过早死亡。研究中女性主要是因乳腺癌死亡，男性所患的癌症种类却不相同。去除其他因素(如是否吸烟)的影响，患有牙菌斑、牙周炎和过早死亡间的相关性仍然较高。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysxz/2012/06/25/15272440.html）

7种员工最受赏识

竞争激烈的今天，“职场如战场”，将自己的能力和特点全面展现出来，才能获得更多的机会。日前，美国“哈佛商业评论”网站告诉大家，下面的7种员工，最容易受到老板的赏识。

工作高效。展示你超高的工作效率，绝对是让老板“惊艳”的最好方法。如果你觉得工作效率下降，那就赶紧想办法调整状态。

及时沟通。所有人都喜欢真诚的交流和集思广益。当你遇到问题、或者有了好点子，应该及时和你的领导和同事沟通交流。这也是赢得人心、得到他人支持的好方法。

坚持到底。如果你承诺要做某事，或者你被安排完成某项任务，那就去做吧。“事实胜于雄辩”，敢于接受任务和挑战，是证明你工作热情和积极性的最好手段。

诚实坦率。诚实对待你的能力、需求，甚至包括自己的缺点和不足。领导会欣赏你的坦率，甚至会助你一臂之力。

团队合作。脱颖而出很重要，但也不要忘了你是团队的一员，你要和同事合作才能完成你们的共同目标。学会融入团队，和大家一同“战斗”，才会得到更多的发展机会。

懂得感恩。每个人都喜欢被爱的感觉，老板也是一样。当领导给了你好机会、或者给你帮了忙，记住要感谢他。无论是当面感谢，还是写邮件或送张小卡片表达感谢之情，会让对方收获意外惊喜，心情愉快。

平衡工作与生活。每位老板都希望员工工作认真又高效，但是，他们不希望自己的员工只会工作。平衡好工作与生活，会让你在家和单位都感到更快乐，这才是一种“共赢”。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/xlyh/2012/03/29/14224253.html）

朝九晚五

返回首页

八种方法可以让你激励任何人

1.分析型的人。他们希望了解这个项目是有价值的，他们的工作会最后的成功带来不同。他们需要一个在某些领域特别擅长的领导，他们相信这个领导的特长会使整个团队受益。他们更希望得到与他们的贡献相当的回报。如果他们独自做了大量工作，不要认为你奖励整个团队，他们会高兴。

2.天生“架构型”的人。他们想了解他们的工作帮助了公司进步。他们希望有一个做事有条不紊，有能力，对细节处理好的领导。用一种针对任务的特定方式，他们希望得到书面，或者及时的态度的回报。所以一封鼓励的邮件是和他们交流的方式。

3.人际型的人。他们希望感受到自己的价值，他们所作的对这个项目有影响。他们宁愿对哪些对他们能力表现出信心的领导多做事情。他们希望得到一个发自内心的个人性手势作为回报。如果你的个人喜好是书面交流，送一张亲手写的便条给这个特别的人际型的员工。

4.创新型的人。他们必须理解这个原因。对他们而言，一个宏伟蓝图比一个导向命令更有意义。他们喜欢一些非传统的，充满想象的事情作为回报。比如一个表达你敬意的古怪徽章就很有意义。

5.安静的员工。他们不需要大量的那种忽悠，但是他们喜欢私下的，一对一的鼓励。

6.喜欢表达的人。当这个项目被公开讨论，或者大家可以参与的时候，他们感觉更受激励。他们喜欢宏大的、正式的公共认可。

7. 维护和平者。他们希望每个人都朝同一方向前进。他们从不要求回报和认知。所以这由你决定回报什么。

8.严厉的驱动者。他们是独立的思考者。如果他们与你意见一致，他们会被极大的激励。他们会让你知道，他们喜欢什么额外报酬。无论这是什么，他们希望立刻得到。

（信息来源： http://arts.51job.com/arts/05/394389.html）

15个小改变让心灵解放（上）

1、说句让自己开心的话。

朋友问候时，还他一个幽默的回答，往往能让你和对方都会心一笑，让生活“化腐朽为神奇”，增添数倍欢乐。

2、尝试一件新鲜事。

变化是生活的调味剂。每天试着做一件以前从未做过的事，哪怕只是简单到对邻居笑一笑，你会发现收获许多惊喜。

3、给别人一点帮助。

一个人积极影响了他人的生活时，自己的心态也会更积极，请记住，越无私的人痛苦越少。

4、尝试一些新技能。

健康积极的生活需要自力更生，做生活的“多面手”。可以学做新菜、照顾小动物等，不要让生活一成不变。

5、给别人当“老师”。

每个人都有与众不同的优势，可以很好地帮助周围的人。发现你的特点，比如会讲价、会讲笑话等，在和他人分享中共同成长。

6、每天给自己留一小时。

永远不要为了应付生活牺牲自己的兴趣和喜怒哀乐。留点时间给自己，哪怕只是发呆，也是一种心灵保养。

7、微笑回应对你无礼的人。

善待他人，并不意味着虚伪，而是学会控制自己的情绪。尊重那些对你不够好的人，才是真正成熟的表现。

8、把关注点集中在积极事物上。

真正的强者知道如何培养乐观、制造幸福。多注意身边乐观的人和事，灿烂的阳光也会照到你的心底深处。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/xlyh/2012/05/21/14833627_3.html）

15个小改变让心灵解放（下）

9、把挫折“标记”下来。

每一次经历，都是生命的重要一课。对于那些不顺心的事情，试着把它们记下来，用来提醒自己将来避免犯同样的错。

10、把快乐放大。

学习进步、工作成功、一家团圆……遇到开心的事情，不妨尽情沉醉其中，让幸福加倍。

11、排除外界干扰。

无论身在哪里，总有一些混乱和干扰让你无法静心。可以试着一次忽略一件事，比如不去看外面的热闹等，让精力更集中。

12、发挥你的创造力。

开动脑筋、巧用双手，给生活增加“创意”，比如怎样简化报表、提高效率等。这一过程，会帮你树立积极的生活态度。

13、试着一天不说谎。

很多谎言虽然看似善意，但它同样会让你背上负罪感，实话实说才能让人坦诚又轻松。

14、早起15—30分钟。

一日之计在于晨，每天早起一点，哪怕只有几分钟，也会让你从容许多。

15、甩掉3个坏习惯。

吃得太多、爱玩游戏……对于不良习惯，不要妄想一次摆脱。可以先选择3个小“恶习”，坚持改掉，然后循序渐进。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/xlyh/2012/05/21/14833627_3.html）

健 康 休 闲

返回首页

4款植物让室内空气清新

1、菊花

菊花除了可供观赏外，还有多种药用和烹饪用途。在亚洲的部分地区，黄色和白色的花儿常常被做成甜饮料；绿色部分被做成美食。除了被做成美味可口的食物外，美国国家航天航空局的研究还发现，菊花可以有效除去空气中的苯，苯是油墨、油漆、塑料、染料、清洁剂、汽油、医药和农药中最常见的一种污染物。

2、白鹤芋

白鹤芋的叶片翠绿，花朵系白色佛焰苞，异常清新幽雅，被视为"清白之花"，具有纯洁平静、祥和安泰之意。它生于热带地区，偏好明亮的光和稍微湿润的土壤，这种美丽的多年生植物的叶子可以有效清除空气中的甲醛、苯、丙酮和其他多种污染物。如果你不想使用化学喷雾，又想呼吸到清新的空气，就在家里摆几盆白鹤芋吧！

3、棕榈

室内棕榈可以长到3—6英尺，优雅的树叶可以强力清除空气中的毒素，如甲醛、苯、一氧化碳、二甲苯和氯仿等。寒冷的冬季，室内空气非常干燥时，棕榈还可以调节室内的湿度；炎热的夏季，它又可以将毒太阳挡在门外，让你可以清爽一夏。

4、小雏菊

如果你的睡眠质量不是很好，可以考虑在卧室里放一束小雏菊。大多数植物白天会通过光合作用释放氧气，但近傍晚时便只进行呼吸作用了。然而，小雏菊在晚上还是会继续释放氧气，帮助你呼吸，助你轻松入眠。小雏菊对于那些患有睡眠呼吸暂停或者呼吸系统疾病的人尤为有效，它可以让你在任何时候都可以无后顾之忧地打瞌睡。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2012/04/25/14542824.html ）

健 康 休 闲

返回首页

5个健康贴士 送给“熬夜族”（上）

我们都知道健康生活熬夜对身体不好，但是往往由于工作的原因，不得不熬夜。长期熬夜十分伤身体，有没有办法能降低熬夜带来的伤害呢？小编为你支招，教你如何把熬夜危害降到最低。

随着现代生活节奏的加快，熬夜的人日益增多。夜深人静的夜晚，是为数众多的人们的“黄金时段”：或静心创作，或研读功课，或朋友聚会尽情happy.....

你要知道，经常熬夜是一种不科学的生活方式，易使生物钟被打乱，晚上精力充沛，白天无精打采，时间久了，很多人无法调整回原来的生活节奏，容易出现便秘、胃溃疡、忧郁等症状。

熬夜易造成以下几大危害

1、皮肤受损

一般来说，皮肤在晚10点到11点进入晚间保养状态。如果长时间熬夜，人的内分泌和神经系统的正常循环就会失调，使皮肤出现干燥、弹性差、暗淡无光等问题；而内分泌失调会使皮肤上尤其是年轻人的皮肤容易出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

支招：熬夜前千万记得卸妆，或是先把脸洗干净，以免厚厚的粉层或油渍，在熬夜的煎熬下，引发满脸痘痘。熬夜后洗脸时利用冷、热交替刺激脸部血液循环，最好敷一下脸，按摩5分钟，来补充缺水的肌肤。

2、抵抗力下降

在熬夜对身体造成的多种损害中，最常见的就是使人经常疲劳，精神不振，身体抵抗力随之下降。而对于抵抗力比较弱的人来说，感冒等呼吸道疾病、胃肠等消化道疾病也都会找上门来。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/04/23/14519002.html）

5个健康贴士 送给“熬夜族”（下）

支招：坚决抵制“非正当性熬夜”，建立规律的作息时间。如果因为工作关系不得不熬夜，中间应休息一段时间，另外要注意营养的补充。

3、记忆力下降

正常来说，人的交感神经应该是夜间休息，白天兴奋，来支持一天的工作和生活。而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋，这样人在白天会出现没精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等问题。时间长了，还会出现神经衰弱、失眠等问题。

支招：如果为了工作不得不熬夜，每周最多1到2次。另外，夜班族白天最好充分休息，而不要再安排其他工作。多吃肉类、鱼类、奶制品等食物可增强记忆力。

4、阴虚火旺

对于熬夜者来说，身体是在超负荷工作，因此容易出现功能紊乱，中医上认为是阴虚火旺，也就是人们常说的上火。另外，熬夜时人的生活往往不规律，因为要熬夜，有的人晚餐会吃得比较多，因此熬夜者也常有肠胃毛病。

支招：可通过食疗改善，达到保护肠胃的目的。

5、视力下降

长时间超负荷用眼，还会使眼睛出现疼痛、干涩、发胀等问题，甚至使人患上干眼症。眼肌的疲劳还会导致暂时性的视力下降。如果长期熬夜、劳累还可能诱发中心性浆液性视网膜炎，使人出现视力模糊、视野中心有黑影，视物变形、扭曲、缩小，视物颜色改变等问题；视力还可能出现骤降，下降幅度最低可至0.1。

支招：建议每间隔40分钟休息10分钟左右，或者每隔一小时休息15分钟左右。可以选择远眺、做眼保健操等方式，并适量补充维生素A

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/04/23/14519002.html）

健 康 休 闲

返回首页

AVIS×Red collection“租车总动员”，精美限量版汽车模型轻松得！

自2012年1月15日—2012年12月31日，凡参与AVIS安飞士租车“租车总动员”活动，即可获赠AVIS安飞士租车全国限量定制的“Red collection”汽车模型系列一款（共12款），每月分别送出一款，全年集齐整套，还可获赠年终神秘大礼！

心动不如行动，快快加入AVIS安飞士租车的租车队伍中来，“租车总动员”期待您的参与！

详情请关注我们的**官方活动页面**http://www.avischina.com/LatestOffers/PromotionInfo.aspx?ID=493

AVIS安飞士租车在2012年推出了“Red Collection” 限量版汽车模型系列，旨在答谢客户长期以来的信任和支持。12款车型外观均为红色，线条生动充满现代感；做工细腻逼真，细节一丝不苟，车厢内部部件一应俱全；车身由合金打造，原材料经过严格把关，整体手感厚重。无论是给小朋友玩，还是大人自行收藏，都具备纪念价值。

业务联系电话：24591738-0　66309832-0

FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（上）

育婴师主要从事 0-3 岁婴幼儿的照料、护理和教育，而目前本市从事这方面的人才严重缺乏，家长不惜重金聘请专业的育婴师照顾和教育孩子，很多幼儿园也急需这样的专业人才，形成了巨大的就业市场。

培训班型

班型	育婴师（中级）
特点	从零开始，理论和技能的全面学习
适合人群	无基础，热爱育婴事业，希望从事该职业的有志之士
周末班	周日 9:00-16:30　5 月 27 日开班　常年滚动招生　随到随学　推荐就业
日常班	周一至周五 9:00-16:30　常年滚动招生　随到随学　推荐就业
价格	1800 元
考试时间	天津市人力资源和社会保障局统一安排考试，
成绩公布时间	考试结束后 2 个月电话通知
证书发放时间	成绩公布后 3 个月

FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（下）

培训内容：

0—3 岁婴幼儿的生理、心理发育特点；日常生活照料，活动设计；玩具和读本的选择；婴幼儿动作训练，智力开发，交往能力的培育，婴幼儿异常行为的纠正；婴幼儿营养需求及营养餐的配置。

鉴定方式：

考试为天津市人力资源和社会保障局组织的统一考试，考试分为理论考试和技能考试，成绩均到达 60 分合格，可获得育婴师国家职业资格证书。

★考试未通过可免费重修

报名条件：

有耐心和责任感；口齿清楚、会说普通话、表达能力较强，并有一定的学习能力；报名时请携带：身份证复印件 1 张、学历证书复印件 1 张、1.5 寸黑白照片 1 张，一寸彩色照片 2 张、并填写《国家职业技能鉴定申请表》。

培训地点及咨询：

地址：开发区三大街 22 号，滨海职业技能培训鉴定中心

负责人：董老师　　**报名及咨询电话：66217333-8032**

户外活动激发宝宝3种能力（上）

亲近自然，是孩子们最向往和渴望的事情。人与自然本身就应该是融为一体的。而如今由于社会的压力，现代家庭中的父母亲都只片面的重视对孩子进行智力方面的早期教育，除了周一至周五将孩子送到幼儿园接受教育外，还利用双休日将孩子送到少年宫、艺术学校等参加各类兴趣班，培训班，孩子与自然接触的机会甚少，即使有机会带着孩子外出，也只是完成任务似的和孩子到某个公园，将每个游乐设施让孩子玩一遍就算结束了。

其实，户外活动是一种很好的促进父母亲与孩子情感的方式，同时在这过程中也能培养孩子的多种能力。户外活动的形式是多种多样的，比如：散步、亲子体育游戏、外出郊游等。其实在户外活动过程中，父母亲可以从以下3方面入手，积极培养孩子的多种能力。

1、观察力

1)年龄越小的孩子对外界事物的一切越是感到好奇，什么都想知道。孩子通过自己的观察会向父母亲提出各种各样的问题，比如最简单的：“这是什么呀？”这时，作为父母亲就应该及时给予积极的回应，详细解答孩子的疑问，以进一步激发孩子观察的兴趣，而不是草草的应付或只是不耐烦的回答。

2)有意识的引导孩子进行观察，父母亲可以向孩子提出问题，如：“你猜猜那是什么呀？”根据孩子的年龄特点，和孩子进行一些小游戏，如：让孩子和父母亲进行比赛，看谁先找到红颜色的花。对于已经能认字的孩子来说，在带孩子外出的过程中可以和孩子比赛“认相同字”的游戏。经常性的通过游戏引导孩子观察周围的世界，孩子的观察能力就会越来越强，同时求知的欲望也会加更加强烈。

（信息来源：http://baobao.sohu.com/iqt/）

户外活动激发宝宝3种能力（下）

2、交往能力

如今的孩子，大部分是独生子女，平时与其他小伙伴交往的机会也比较少，虽然在幼儿园里会有许多同伴，但那都是自己所熟悉的人，所以，父母亲可以利用孩子到户外活动的时间鼓励他们主动与其他小伙伴交往。对于一些性格相对内向的孩子来说，也应该鼓励他乐于接受他人的邀请、与他人交往。此时的父母亲不需要过多的干预孩子的游戏活动，有成年人的加入只会增加孩子的拘谨感，因为孩子彼此之间有他们独特的交往方式。

3、自我保护能力

从诞生那一刻起，父母亲都是十分关注孩子的一举一动，使孩子在父母的保护下有了极大的安全感。但在户外活动中，孩子难免会发生一些小意外。特别是在体育游戏中，摔跤、碰撞等常有发生。这个时候，父母亲就要注意对孩子自我保护意识和能力的培养。如在孩子游戏前教导他：摔跤时用双手撑地，追逐游戏中如何躲闪，平衡时借助其他物体保持平衡等。

温馨提示：

通过户外活动，孩子们不仅开阔了眼界，认识外界许多事物，同时还能从中发展语言表达能力，例如，回家后父母亲可以和孩子一起交流，回顾一天活动中的所见所闻和所想；培养孩子的探索精神、规则意识，获得成就感，从而树立自信心。不要忽视户外活动，这是父母亲和孩子交流情感的好机会，也是发展孩子各种能力的好时机，帮助他们更多地认识多彩的世界。

（信息来源：http://baobao.sohu.com/iqt/）

谢谢观看！

2012-10（总第40期）

联系人：信息管理部 范津
电　　话：022-83287616
邮　　箱：fanjin@feesco.com.cn