



巧手绘色彩 绘本寻

春光

春暖三月,山西省图书馆少儿馆里童趣盎然。一场服装色彩设计的手工创作,一次邂逅春光的绘本共读,让孩子们在动手实践与趣味互动中,收获独特的成长体验。

童绘服装 巧搭色彩

3月7日,以“服装效果图设计:色彩搭配”为主题的手工课堂在省图少儿馆开展,让孩子们在色彩创作中提升动手能力,涵养审美素养。

活动伊始,讲解老师王婕婷围绕服装色彩搭配、设计巧思展开趣味讲解,鼓励孩子们大胆畅想:“小朋友们可以按自己的想法来,把喜欢的颜色和 design 都画出来。”话音刚落,孩子们立即拿起画笔,在卡纸上认真涂色,化身小小设计师,沉浸在创作的乐趣中。

说到设计初衷,孩子们的回答很有趣,有的想给妈妈设计温柔的穿搭,有的为爸爸打造帅气的造型,还有的专门为哥哥勾勒个性服饰。6岁的高铭鑫偏爱金色搭配偏红的撞色设计,色块拼接的巧思让老师连连夸赞。7岁的徐依佐是馆内手工活动的常客,她为哥哥搭配了白上衣和绿裤子的独特款式,边画边说:“我想让哥哥穿上我设计的衣服,肯定特别好看。”

从配色设计到工具使用,活动全程让孩子们独立完成。山西省图书馆少儿部副主任王冬冬表示:“我们以趣味手工活动为载体,让孩子们在自由创作中提升美育素养,在互动协作中学会分享交流,希望小读者们能在沉浸式体验中收获快乐与成长。”



孩子们正在进行色彩搭配



孩子们展示自己的绘画作品

绘本寻春 手绘四季

“小朋友们,你们眼中的春天是什么样子的?”3月8日下午,省图少儿馆绘本馆里,讲解老师樊晓娟的提问刚落,小朋友便纷纷高举小手,声音此起彼伏,“我看到小草发芽了”“有黄色的迎春花”“柳树长出绿叶子啦”,一场以“遇见春天”为主题的亲子绘本活动在热闹的互动中拉开帷幕。

樊老师以小熊玛库和玛塔从冬眠中醒来为开端,带孩子们踏上了寻找春天的旅程。当讲到小熊蹲下来探寻春天时,她便跟着蹲在地上,孩子们的脑袋也齐刷刷低下,眼睛跟着老师的动作移动;当讲到小熊爬上大树找春天时,她也模仿着做出攀爬动作,引得孩子们纷纷跟着模仿……温柔的熊爸爸、奶萌的熊宝宝、慵懒打哈欠的青蛙、活泼可爱的小女孩,一个个绘本角色被生动诠释,孩子们开启了有趣的寻春之旅。

在领略到春日的美好与生机后,孩子们迎来了最喜爱的创作环节。大家拿起画笔、捏起黏土,在彩色卡纸上创作“我眼中的四季”,将自己对春夏秋冬的理解与想象融入作品中,每一幅作品都充满童真与创意。

恰逢春日,此次绘本活动以趣味阅读为媒,让孩子们在故事里邂逅春光,在创作中描绘四季,唤醒了孩子们对自然的感知力与探索欲,也让亲子时光在书香与创意中变得更加温暖。

记者 张晓丽
见习记者 刘苗苗 文/摄



抓住春季长高“黄金期” 专家支招助孩子“蹿个儿”

饮食调养 打好营养地基

“想要孩子长得高,营养均衡是第一步。”侯文华指出,孩子的食谱应坚持主食粗细交替、荤素搭配,引导孩子不偏食、不挑食。

医生推荐三类助长食物,一是含钙丰富的食物,如牛奶、奶制品、豆制品、虾皮、芝麻等,为骨骼生长提供原料;二是优质蛋白,如鸡肉、牛肉、鱼虾、鸡蛋等,它们是构成生长激素的基础物质;三是富含维生素的蔬菜,如白菜、胡萝卜、番茄等,有助于维持身体新陈代谢。

随着气温回暖,万物生机勃勃,正是孩子们长身体的“黄金窗口期”。世界卫生组织有关研究证实,孩子的成长发育有明显的季节性,其中春季身高增长速度是其他季节的2倍至2.5倍。如何抓住这大好春光助力孩子科学长高?3月16日,万柏林区医疗集团中心医院儿科专家侯文华提醒,抓住三个关键点,孩子春天“蹿个儿”不再难。

适量运动 激活生长潜能

运动是身高的“催化剂”。经调查研究,同龄儿童中,经常参加体育锻炼的比不爱运动的平均身高相差4厘米至8厘米,甚至更多。

侯文华建议,根据孩子的年龄和兴趣选择适合的运动方式,如跳绳、摸高跳、打篮球、游泳等。这类纵向运动可以对骨骼产生良性刺激,促进生长激素的分泌。

家长可以和孩子共同制定运动计划,从每天15分钟至20分钟开始逐渐延长,以运动后精神饱满、不感到过度劳累为宜,避免因过量运动造成损伤。

充足睡眠 抓住分泌高峰

“睡眠在生长发育中扮演着不可替代的角色。”侯文华表示,生长激素的分泌与睡眠深度密切相关,孩子在深度睡眠时,生长激素分泌量是清醒时的三倍。

侯文华提醒,生长激素有两个分泌高峰,一个是晚间10时至次日凌晨2时,另一个是清晨5时至7时,且均需深度睡眠状态。因此,孩子最好在晚上9时左右入睡,大约1小时后进入深度睡眠,从而获得更多的生长激素。养成规律的作息,不仅能助力长高,还能提高免疫力,让孩子少生病。

同时,家长要密切关注孩子的成长发育曲线,若发现年生长速度低于5厘米或明显落后于同龄人,应及时就医寻求专业帮助。

记者 刘涛