

学篮球、学琵琶、学游泳、去旅游……家长晒出孩子暑期账单——

一个多月花了两万多元

本报记者 马晓彤 摄影报道

“暑假简直太烧钱了!”前几天,市民张艳晴在微信朋友圈晒出了孩子的暑期账单,暑期过了一大半,她已经花了2万多元。夏令营、篮球、游泳、编程、旅游……这个暑假孩子过得十分“充实”,而张艳晴的钱包却“瘪”了(右图)。

夏令营、旅游、兴趣班 暑期花了两万多元

“那天我做了一个账单,算了算孩子暑期花销,不算不知道,竟然花了两万多元。”张艳晴说,暑假一开始,她就给孩子制订了暑期计划,为期一周时间的夏令营是5580元,70课时的篮球课5800元,游泳课10节课780元,旅游5天4890元,编程3480元……加起来两万多元,是她和丈夫两个月的工资。

“光想着让孩子暑假过得充实一些,没有考虑自家的情况,感觉有点花超了。”张艳晴说。

市民刘女士也同样在暑期给孩子报了不少兴趣班。除了让孩子学了琵琶、美术、书法,刘女士还带着孩子去了趟北京环球影城,总共花了1万多元。“现在孩子还吵着要去云南旅游,这一趟又



是一笔不小的开销。”刘女士说。

矫正牙齿、体态矫正 花钱更多

除了旅游、兴趣班等项目,

不少家庭把孩子的矫正牙齿、配眼镜、矫正脊柱侧弯等项目也提上了日程。

市民马女士的孩子今年8岁,由于比较在意孩子牙齿健康,定期就会带着孩子检查牙齿。检查出蛀牙后,马女士就

会让医生给孩子补牙。补一次牙基本花费几百元。成为牙科常客的,还有李女士的女儿,暑假进行了牙齿矫正,花了两万多元。“今年学校体检,又查出来脊柱侧弯的问题,准备再带她去医院看看。”李女士说。

“暑假前,孩子查出了近视,趁假期有时间,我带他配眼镜,选了个比较好的,花了2000多元。”市民王先生说,“这个假期还没过完,在孩子身上的投资就超两万元了。”

专家提醒 要量力而行

沧州中西医结合医院东院区心理科医生程亚南表示,暑期区别于上学期间的集体学习,是个性化的成长阶段。

家长可以根据孩子自身情况,培养孩子的兴趣,促进孩子获得个性化的成长。但在具体操作过程中也要做到量力而行,不要拔苗助长,否则不仅达不到应有的效果,还会造成孩子负担过重,产生厌学心理。假期的兴趣拓展更多是个性化的,因此花费也会较大,家长可以根据经济条件,选择适合孩子的兴趣拓展活动,避免给家庭造成过重的经济负担从而引起家长的焦虑。

强制睡午觉近一年,4岁男童基本未发育

医生:昼夜节律被打破,影响孩子夜间分泌生长激素

本报讯(记者 李婉秋)家住市区4岁的小涛,一直就不爱睡午觉。小涛妈妈强制他睡午觉近一年后,她发现小涛的身高竟没怎么长。近日,小涛来到医院检查。医生发现,这竟和“强制性”午睡有关。

小涛上幼儿园之前,一直和爷爷奶奶住在一起。那时,小涛不怎么午睡,晚上八九点便能入睡,且下午精神状态良好。上幼儿园后,小涛中午依然不睡觉,有时还会

打扰别的小朋友午睡。因为这个问题,幼儿园老师也感到头疼。

小涛妈妈觉得午睡有助于孩子成长发育,想尽办法让孩子坚持睡午觉。虽然午睡只有一小时左右,但小涛晚上却要玩到十一二点才睡。近一年过去了,小涛妈妈发现孩子没怎么长个,担心孩子身体出问题,便带着小涛来到市中心医院儿保科检查。主任高超了解了孩子的生活习惯后,告诉小涛妈妈,

孩子身体发育不佳,和她强制孩子睡午觉有关。这种做法打破了孩子的昼夜性节律。

高超叮嘱小涛妈妈要尊重孩子的作息规律,避免强迫改变。高超表示,每个人都有生物钟,孩子困的时候会自然入睡。人在睡眠时大脑会分泌生长激素促进骨骼、肌肉、内脏的生长发育。而生长激素是在夜晚深度睡眠时分泌更多,白天分泌很少。如果孩子在白天被强迫睡了过

多不必要的觉,可能会推迟夜间入睡时间。久而久之破坏了正常的昼夜节律,影响了生长激素分泌。

想要促进孩子长高、发育,关键是保证充足、优质的夜间睡眠。孩子到底是否需要午睡,要看孩子的自身情况。“有些不午睡,下午依然精神头十足,且晚上没有易怒或疲劳的迹象,第二天早上起床后精力也很充沛,这样的孩子不必要求他们睡午觉。”高超说。

新华区欣欣家园社区 举办国学课堂

本报讯(记者 刘冰祯)日前,新华区欣欣家园社区新时代文明实践站举办少儿国学课堂,辖区孩子们跟着老师学习经典古诗词及礼仪,感受传统韵味。

课堂上,孩子们和家长们围坐在桌旁,身穿汉服的老师声情并茂地讲解经典古诗词背后的含义,并带领大家通过“情景重现”学习穿戴礼仪、行坐礼仪、生活礼仪等传统礼仪知识。拱手礼、揖礼、鞠躬礼……孩子们学得有板有眼,纷纷上前用学到的礼仪与老师互动。“孩子今天不光学了知识,还学到不少文明举止和行为习惯,这就是传统文化的魅力。”市民刘女士说。

任丘市33名青少年 成非遗馆志愿讲解员

本报讯(记者 崔春梅 通讯员 金洁)近日,任丘文广旅局和任丘市文化馆等部门举办首届青少年非遗讲解员选拔赛,最终选出的33名优秀选手成为任丘非遗馆的小小志愿讲解员。

正值暑假期间,活跃在任丘非遗馆的33名非遗志愿讲解员声情并茂地向游客讲解任丘音乐会、任丘大鼓等非遗知识,得到大家的一致称赞。据悉,选出的非遗讲解员每三人或四人一组,分别在每天的上午、下午为游客讲解各种非遗知识。小小讲解员落落大方的表现,得到游客的好评。还有些游客特意带着孩子赶到任丘非遗馆,专门听他们的讲解。

还钱

本报记者 崔春梅

日前,市民马女士带孩子到沧州市区颐和文园小区附近的一家螺蛳粉店吃螺蛳粉,吃完饭忘了结账就回家了。

当天晚上9点多,马女士翻看手机的支付记录时,突然想起来吃的3碗螺蛳粉没有结账。

马女士想到,经常有外卖小哥到那家螺蛳粉店给客户取餐,立刻翻找外卖平台,根据地址寻找那家螺蛳粉店的相关信息。马女士找到那家螺蛳粉店的电话

后,立刻拨通电话向店老板说明情况,并连连表达歉意。店老板表示,如果不是接到电话,她还不知道马女士没有结账的事。

随后,马女士添加螺蛳粉店老板的微信,并给对方转账45元钱。“还完钱,心里终于轻松了。不然,我这一晚上都睡不好。”转账之后,马女士心里才踏实。



近日,在沧州市第十中学的操场上,运河区举办了以“百姓健身房,运动促健康”为主题的全民健身日启动仪式,并分别在运河区五家百姓健身房内开展体质检测、运动健康医学讲座等公益活动,吸引更多人走进健身房参与科学健身。

贾世峰 殷实 摄