

星期一

旅游

星期二

饮食文化  
教育与学习

星期三

时尚消费

星期四

理财与投资

星期五

超级市场

星期六

男女世界

星期日

财运与你  
保健明日  
预告

介绍失传的海南菜。

# 3大练习 增强 孩子的集中力

集中注意力对孩子吸收知识，认识世界非常重要。

同样的时间，有的孩子可以学到很多东西，有的则一无所获。

精英培训中心的“注意力集中培训课程”可以帮助孩子。经过三个月的密集培训后，能够提高注意力集中的能力。

## 练习①：间歇式训练法

如果你的孩子无法集中注意力做作业，你干脆规定他做作业的时间，比如：认真做5分钟作业，然后玩半个小时，再做5分钟作业，玩半个小时。时间一到，手上的一切全部停，绝不拖延。

这样一来，孩子在心理上反而会珍惜做作业的时间，最后，有的孩子甚至会提出：让我接着做完这道题目吧。

接下来的训练中，家长可以稍稍延长做作业的时间，缩短玩耍的时间。慢慢的，你会发现，孩子做课时专注多了。

## 练习②：听觉训练

例子1：家长念出1, 2, 3, 4几个数字，告诉孩子，一听到2这个数字时就马上拍手。家长在念出数字时，可以把数字的顺序打乱。每天做5至10分钟的训练。

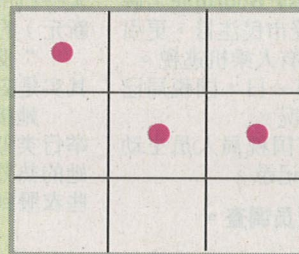
如果孩子可以做到3分钟不出错，就可以提高难度，比如：听到2拍手，听到3点头等等。

例子2：念出有情节和数字的一句话，如：昨天，玛丽去超市买了1公斤草莓和2公斤苹果。

念完之后，故意和孩子说些不相关的事，几分钟后，再回来问孩子一些与那句话有关的问题，比如：玛丽什么时候去的超市？她买了什么回来？

## 练习③：视觉训练

例子：在白板上画上下图这个表格，任意地在其中1个或多个格子里放置贴片。



如果放置一个贴片，便停1秒钟，然后收起贴片，让孩子凭记忆，从左到右说出“有贴片”还是“无贴片”。

比如上图的表格中，三个贴片分别在第一排左1格子、第二排中间格子及右1格子。

孩子应该凭记忆说出：有、无、无、无、有、有、无、无、无。

如果孩子能够准确记忆下来，就慢慢增加贴片，加多一个，给多1秒钟的时间。还可以加入不同的颜色，增加难度。

## 注意力不集中有药医

很多家长都因为自己的孩子无法集中注意力去做一件事或是注意力集中的时间很短，而认定

孩子得了“注意力缺失症”(ADD)。

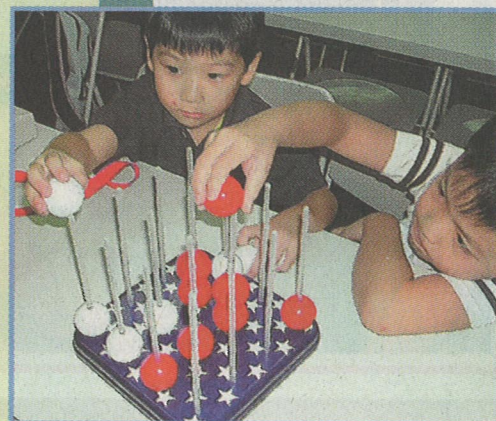
其实，这样的判断并不科学。孩子是否患“注意力缺失症”必须到医院通过医学测试才能下结论。

如果经过测试，你的孩子确实得了“注意力缺失症”和“注意力缺失及多动症”(ADHD)，父母亲也不必担心，只需带孩子去看医生，让孩子服食一种可以让他们安静下来、集中精力的药，便会有帮助了。据了解，这种药物没有副作用。

连老师提醒家长，注意力不能集中的问题应及早纠正，最好是在8岁之前就解决，当然越早越好。

记者 吴希萍

精英培训中心  
545 Orchard Rd  
#B1-06/08  
Far East  
Shopping Centre  
电话：67372588



视觉训练项目之一。这个训练对6岁以下的孩子，效果显著。



利用孩子对玩具的兴趣培养儿童注意力的集中能力。



一对一的听觉训练。