如何培养孩子专注力？

建议：遵循发展规律 从兴趣出发

在幼儿的成长进程中，专注力宛如稳固的基石，对他们的学习与发展起着举足轻重的作用。具备良好专注力的幼儿，在面对新知识时能更高效地吸收，在探索世界的旅程中也能走得更为坚定。那么，究竟该如何在日常生活与教育中培养幼儿的专注力呢？

家长困惑 孩子不专注 不知道如何引导

家长们在日常生活中，通过观察孩子的兴趣爱好，尝试着用不同的方法培养专注力。

家长吴女士发现女儿对拼图情有独钟，她分享道：“刚开始，女儿玩的是简单的6片拼图，没几分钟就会失去耐心。后来，我陪着她一起拼，一边拼一边引导她观察拼图的形状、颜色，帮她找到正确的拼接位置。当她成功完成一幅拼图时，我会给予热烈的掌声和拥抱，告诉她‘你太棒了，这么难的拼图都完成了！’慢慢地，女儿从6片拼图挑战到20片、50片，现在她自己就能安静地坐在那里拼上半个多小时，专注力明显提高了。”

但也有家长在培养孩子专注力时遇到难题。家长周先生表示，儿子总是很难长时间专注于一件事，玩玩具、看绘本都是玩一会儿就丢一边。“我尝试过很多方法，比如给他制定规则，要求他必须玩够15分钟才能换别的玩具，但他根本不听，还会哭闹。我不知道该怎么引导他，真的很发愁。”家长陈女士也有类似的困扰，她说：“每次辅导孩子读绘本，刚读两页，他就开始坐不住，一会儿抠抠指甲，一会儿摸摸旁边的玩具。我尝试用生动的语气和夸张的表情来吸引他，但效果甚微。给他买了各种有趣的互动绘本，他也是翻几下就没兴趣了，真不知道该怎么引导他。”

家长刘先生则提到孩子在吃饭时的专注力问题：“吃饭时，我家孩子总是边吃边玩，把饭菜弄得乱七八糟。我试过各种方法，给他讲吃饭的道理、用动画片吸引他、跟他比赛吃饭速度，可他还是不能专心吃饭，一顿饭能吃一个多小时，真的很发愁。”

记者在采访中了解到，这种情况在幼儿成长过程中并不少见，许多家长都渴望找到更科学有效的方法。

教师探索 打造适宜环境 开展趣味活动

在幼儿园里，教师们也在积极探寻培养幼儿专注力的策略。

晋江一家幼儿园的王老师表示：“首先，要为幼儿打造一个安静、有序的学习和游戏环境。在教室布置上，我们会尽量减少过于花哨的装饰，避免分散孩子的注意力。同时，制定明确的规则，比如在课堂上要安静听讲、举手发言，在游戏区域要有序玩耍等。”

除了环境创设，设计多样化的趣味活动同样关键。王老师介绍说：“我们了解到孩子们对角色扮演游戏十分热衷，于是经常组织这类活动，像‘餐厅小厨师’‘小小医院’等。在游戏中，孩子们要专注于自己的角色，与同伴互动交流，这很好地提升了他们的专注力。而且，我们会根据不同年龄段孩子的特点，设计具有一定挑战性的游戏。比如，小班孩子可以玩简单的配对游戏，中班孩子尝试玩七巧板，大班孩子进行更复杂的拼图挑战。在挑战过程中，孩子们为了完成任务，会努力集中注意力，久而久之，专注力自然得到了提高。”

一家民办幼儿园的李老师则强调了课堂互动的重要性。“在教学过程中，我会运用丰富的表情、生动的语言和夸张的动作来吸引孩子们的注意力。例如在讲解科学小知识时，我会通过有趣的实验演示，让孩子们亲眼看看奇妙的变化，他们的眼睛会紧紧地盯着实验过程，注意力高度集中。同时，我会设置一些互动环节，如小组讨论、问答竞赛等，让孩子们积极参与到课堂中来，这样他们就不容易分心，专注力也能持续保持。”

专家建议 遵循幼儿发展规律科学培养

针对家长们的实践与困惑，晋江市家庭教育名师工作室领衔名师、平山中学心理老师陈红礼指出，家长首先要正确认识幼儿专注力的发展特点。“幼儿的注意力集中时间较短，一般来说，3岁幼儿通常只能集中3—5分钟，4岁能达到10分钟左右，5—6岁可以达到15分钟。家长不能对孩子的专注时间有过高期望，要遵循孩子的发展规律。”陈红礼建议，家长可以通过营造安静有序的家庭环境来帮助孩子集中注意力。家里物品摆放要有条理，减少过多的干扰因素，比如电视、手机等电子设备尽量不在孩子玩耍学习时开启。

在培养方式上，强调要从幼儿的兴趣出发。“就像很多家长发现孩子喜欢画画、搭积木，这就是很好的切入点。家长可以为孩子提供丰富的材料，让他们在感兴趣的活动中自由探索。同时，在孩子专注做一件事时，不要随意打断，哪怕孩子在玩看似无聊的游戏。比如孩子用积木重复垒高又推倒，这其实是他们在探索物体的稳定性，打断会破坏孩子的专注力发展。”

此外，陈红礼还建议，家长采用游戏化的方式培养孩子的专注力。比如“找不同”“听指令做动作”等游戏，不仅能锻炼孩子的专注力，还能增加亲子互动。家长还可以将学习内容融入游戏，比如通过讲故事、唱儿歌的方式教孩子认字、学数字，这样孩子会更愿意投入精力，在轻松愉快的氛围中提升专注力。

“培养幼儿专注力，需要家长持续努力，并与幼儿园保持良好沟通。家长可以将孩子在家的表现反馈给老师，了解孩子在园的专注力情况，共同探讨培养方法。同时，家长自身也要做好榜样，在孩子面前专注做事，比如专注阅读、认真工作，让孩子在潜移默化中受到影响。”陈红礼表示。

快乐跑步 健康成长

在全民健身理念深入人心的当下，咱厝幼儿的体育锻炼也愈发受到家长的重视。

跑步作为一项基础且有效的运动方式，对幼儿园小朋友的身体发育和身心健康有着重要意义。然而，家长们如何科学合理地引导小朋友进行跑步锻炼？

热议▶跑步后 身体素质提高了

许多家长意识到跑步锻炼对孩子成长的积极作用。

家长柯女士表示：“我家孩子以前体质比较弱，经常生病。自从幼儿园增加了跑步活动，孩子的身体素质明显提高了。以前跑一小段路就气喘吁吁，现在能跟着老师绕着操场跑好几圈，感冒发烧的次数也减少了，精力也更充沛，晚上睡觉也更香了。”家长王先生也分享道：“孩子跑步后性格变得更加开朗活泼，以前在幼儿园不太爱和其他小朋友交流，现在跑步时和小伙伴们一起你追我赶，交到了不少好朋友，社交能力也得到了锻炼。”

与此同时，家长们也存在诸多担忧。家长陈女士忧心忡忡地说：“我担心孩子跑步时不小心摔倒受伤，毕竟幼儿园小朋友的平衡能力和协调能力还不健全。而且现在天气变化大，孩子跑步出汗后如果不及时处理，很容易着凉感冒。”

建议▶培养兴趣 收获快乐与成长

针对家长们的看法和担忧，晋江一家体能培训机构的张教练介绍，幼儿园小朋友进行跑步锻炼，科学的规划至关重要。

“首先，要根据孩子的年龄和身体发育状况制定合理的跑步目标。3—4岁的幼儿，单次跑步时间以3—5分钟为宜，随着年龄增长，逐渐增加跑步时间和距离。比如4—5岁的孩子可以延长到5—8分钟，5—6岁的孩子可以尝试10—15分钟。同时，跑步的强度也要循序渐进，避免一开始就进行高强度的跑步，给孩子的身体造成负担。”

在激发孩子跑步兴趣方面，张教练给出建议：“可以将跑步与游戏相结合，比如开展‘接力赛跑’‘追逐游戏’等。孩子们对游戏充满热情，在游戏过程中，他们会不自觉地投入到跑步运动中。还可以设置一些有趣的奖励机制，比如完成一定的跑步任务后，奖励孩子一个小贴纸或者小勋章，让孩子在成就感中爱上跑步。”此外，张教练还强调家长的陪伴作用：“家长可以在周末和孩子一起进行户外跑步，比如去公园跑步，让孩子感受大自然的同时，享受亲子跑步的乐趣，这也能有效提高孩子跑步的积极性。”

关于跑步安全问题，张教练提醒：“幼儿园和家长要为孩子准备合适的跑步装备，比如舒适、合脚的运动鞋，吸汗透气的运动服装。在跑步前，一定要做好热身活动，像活动手腕、脚踝，拉伸腿部肌肉等，避免运动损伤。跑步过程中，要时刻关注孩子的状态，如果孩子出现面色苍白、呼吸急促等不适症状，应立即停止跑步。跑步结束后，也要进行适当的放松活动，帮助孩子缓解肌肉疲劳。”

张教练表示，跑步锻炼是幼儿成长过程中不可或缺的一部分。通过科学的规划、有趣的方式和安全的保障，幼儿园小朋友不仅能在跑步中增强体质、培养兴趣，还能收获快乐与成长。

“五一”假期晋江楼市人气旺

成交面积同比增长54.78%

“五一”期间，晋江楼市迎来了一波热潮。晋江组织25个主要在建在售房地产项目开展“缤纷五月·筑梦家园”商品房促消费活动，为楼市注入了一剂强心针。

此次活动力度空前，在售楼部原有优惠折扣基础上，部分房源额外享受购房10个点的折上折优惠，这意味着购房者能以较低的价格拿下心仪房源。同时，房地产开发企业还叠加赠送家电、物业费等礼包，进一步降低了购房者的成本，极大地拉动了购房需求。

从5月1日至5日的楼市数据来看，此次活动成效显著。参与活动项目的客户到访量约为平时的两三倍，共售出住宅87套，成交面积11161.43平方米，较去年同期增长54.78%，成交金额1.44亿元，较去年同期增长52.65%。晋江市多个项目销售数据亮眼，如罗山中海学仕里售出30套，面积3725.56平方米，金额4474万元；池店建发·和悦售出20套，面积2600平方米，金额3780万元等。

建发·和悦项目销售负责人林宇阳表示：“这次‘五一’购房福利超多，我们推出清盘特惠，首付7万元起，还有限量5套特惠房8.5折入手。此外，购房还能参与抽华为问界首付，以及‘五一’天天抽小米家电、华为手机的活动。项目开盘至今，去化率已经超90%，目前房源不多，此次活动也是为了回馈广大消费者。”

对于购房者来说，这样的优惠活动极具吸引力。一位刚在晋东新区购房的林先生兴奋地说：“一直有买房的打算，这次‘五一’假期来看房，没想到碰上这么大力度的优惠，不仅房价有折扣，还送了家电和物业费，算下来省了不少钱。今天能挑到自己满意的房子，真的很开心。”

晋江市住建局相关负责人表示，举办“缤纷五月·筑梦家园”商品房促消费活动，是推动房地产领域消费扩容提质的重要举措。活动以“真金白银”的优惠政策，精准释放居民刚性和改善性住房需求，有效激活了房地产消费市场。“五一”假期楼市成交量与到访量的显著提升，正是消费潜力加速释放的有力证明。“接下来，我们还将积极搭建促消费平台，推动房企与购房者高效对接，让市场各方感受到政策的积极导向与支持力度，进一步提振房地产市场信心。”

磁灶大埔中心幼儿园：“童”享好时光 一起“趣”劳动

本报讯 在“五一”国际劳动节来临之际，晋江市磁灶镇大埔中心幼儿园开展了丰富多彩的劳动节主题系列活动，让孩子们在实践中体验劳动的快乐，感悟劳动的价值。

活动在庄严的升旗仪式中拉开帷幕。大四班小朋友在国旗下讲话，号召大家牢记“一分耕耘，一分收获”，在劳动中成长，用勤劳双手描绘祖国美好未来。小班宝贝们活力四射的舞蹈《爱劳动快乐多》，更是将对劳动的热爱展现得淋漓尽致。

为让孩子们深入了解劳动节，该园各班开展主题教育活动，讲述劳动节由来，介绍不同行业劳动者的贡献，引导孩子自己的事情自己做，激发尊重劳动者的情感。在“寻——劳动之美”环节，孩子们化身“小记者”，绘制采访计划，寻访身边劳动者；还亲手制作劳动勋章，向辛勤付出的劳动者送上祝福。在“践——劳动之乐”活动中，孩子们积极参与各项实践。任务集赞打卡让孩子主动承担家庭劳动；化身“小小清洁员”，在园内认真清扫垃圾；“快乐打工记”的角色游戏里，孩子们体验服务员、厨师等职业，感受不同劳动的辛苦与乐趣；在“落叶大作战”中，孩子们收集落叶用于资源循环利用；各班级的大扫除活动，孩子们分工明确，有的擦拭桌椅，有的整理玩具，干劲十足。

生活即教育，教育即生活。此次劳动节主题系列活动，让孩子们在亲身体验中感受到劳动带来的快乐与成就感。

一季度福建省个人按揭贷款同比增长2.9%

本报讯 日前，福建省统计局发布了今年1—3月房地产市场基本情况。数据显示，第一季度，福建省个人按揭贷款增长2.9%。

数据显示，今年1—3月，我省新建商品房销售面积同比下降17.0%，其中，住宅销售面积下降18.4%。新建商品房销售额下降13.1%。其中，住宅销售额下降15.5%。3月末，商品房待售面积同比增长8.7%，其中住宅待售面积增长15.6%。

在房地产开发投资完成情况方面，1—3月，全省房地产开发投资同比下降31.4%，其中住宅投资下降29.8%。房地产开发企业房屋施工面积同比下降18.5%，其中住宅施工面积下降19.7%。房屋新开工面积下降48.3%，其中住宅新开工面积下降42.6%。房屋竣工面积下降18.2%，其中住宅竣工面积下降30.9%。

在房地产开发企业到位资金情况方面，1—3月，我省房地产开发企业到位资金同比下降29.4%。其中，国内贷款下降23.2%；自筹资金下降41.6%；定金及预收款下降19.3%；个人按揭贷款增长2.9%。

购房问答

买卖二手房违约金如何约定？

市民：我准备要签一份二手房买卖合同，其中，有关于违约金的条款。我对违约金并不是很清楚，请问，违约金该如何约定？

福建一脉律师事务所律师李耿佳：违约金的数额完全可由买卖双方依据自身意愿协商确定。在许多中介提供的房屋买卖合同格式条款里，常将违约金约定为总房价的20%，但这并非固定标准。

从法律角度看，违约金是一种补偿手段，旨在弥补守约方的损失，而非惩罚性赔偿。如果合同中约定的违约金高于实际损失的30%，法院一般会认定违约金约定过高，从而进行适当调低；若违约金低于实际损失，守约方除可主张违约金外，对于不足以弥补损失的部分，还可要求违约方赔偿，即参照实际损失调高违约金。

此外，在合同履行过程中，不同违约情形对应的违约金责任也有所不同。比如，若一方只是轻微违约，未导致合同解除，此时违约金可能会参照合同中类似“滞纳金”的条款来确定；而当一方严重违约，致使合同无法继续履行时，才会涉及按合同约定的较高比例违约金进行赔偿。

在此提醒，二手房交易双方在约定违约金时，应充分考量各种因素，结合实际情况，使违约金条款既能保障自身权益，又具备合理性与可操作性，避免因约定不当引发不必要的纠纷。

本版由本报记者陈青松采写