

“我有话要说！”

——美中实验学校洛城校区英文演讲和主持课程简介



“Whoever Tells the Best Story, Wins!”这就是在美国出类拔萃的秘诀！能胜任演讲的孩子们都可在学校、事业、和生活中获得成功！

上周四，美中实验学校洛城校区邀请到 Coach George 乔治博士 (Dr. C.J. George Chang) 为学生和家长们举办了一次 Public Speaking 英文演讲公开课，主要讲解了优质的演讲和即时反馈的结构及要素。互动环节中，乔治博士在与孩子们一问一答间，游刃有余地调动了孩子的表演欲。他还根据孩子们的回答做了全面的解析和点评，指出可取之处以及一些有待改善的地方。更值得一提的是，乔治博士在示范、点评以后，即时让孩子们尝试发表观点，实时理解和消化所学的技巧，既具挑战性，又有趣味性。当天，待家长和孩子们收获满满地下线后，注册部就收到了多位学生报名的消息。在接下来的两天，报名情况仍然十分火爆，学校更是在家长的强烈要求下一连开设了两个班。

这门英文演讲课程侧重演讲的基础知识及临场演练，同时建立学生的自信和领导技能。学生将在小班组中精练以下三种基础演讲：1、准备好演讲；2、即时反馈；3、即智问答。这3种类型的演讲技能，是孩子们无论走到哪里，都能取得成功的关键。只要孩子在班上愿意主动发言，他们已经成功了一半。同时，为了保证教学质量，老师采取小班授课，每个班最多10位学生。这意味着每位学生将获得充足

的演讲时间，并能拥有更多与老师沟通互动的机会，保证学生们个性化的学习体验。

负责授课的乔治博士目前是美国 FDA 药物评估审批员。在过去5年多的时间里，乔治教练一直在华府地区的几所中文学校和社区学校教授公开演讲课，我们社区1-12年级的华裔青少年和其他种族的学生在他的帮助下受益良多，其中有不少学生在当地的公开演讲比赛中得奖，获得奖学金。在过去的20年里，乔治博士一直在各种非营利组织的董事会任职。他曾两次担任 FDA White Oak Toastmasters Club 的教育主席 (VP-Education)。2008年至今，担任美国质量协会当地分会(第509节)生物医学/生物技术特别兴趣小组的首任主席。2020年至今，担任 RhoPsi 协会公共演讲奖学金竞赛的首任协调员。

上课时间：10月11日-12月20日，每周一晚上7-8点(美东时间)，共十次课

上课形式：网课

招生对象：年龄为六岁以上适龄学生，有无演讲经验者均可参加！

学费：\$80

另外，肢体语言对语言表达以及建立良好自我形象的重要性是不言而喻的，对此，我们的主持朗诵班是孩子们能够得到有效锻炼的好地方。负责授课的柳红伟老师极其看

重孩子的成长教育，希望孩子不仅学到主持朗诵的技巧，更能从中锻炼智商、情商和逆商。朗诵其实是话剧里面重要的表演元素之一。柳老师根据自己作为话剧演员的经验，把表演元素带到课堂中，更鼓励孩子们编写属于自己的小品，切实地享受学习、创作和表演的经历。她认为，通过个人和集体的主持朗诵训练，孩子们能有充分的空间发挥，解放自己的小宇宙，同时也学到互相协调合作的精神。除了合作以外，孩子们也会互相点评，一方面能培养他们独立思考 and 审美的能力，另一方面能帮助他们树立挑战自我的信心，而且对同学们的中文学习也会有很大帮助！

如果您也希望孩子敢于自信地表达自己、展示自己，千万不要错过这两门优质课程哦！我们期待并欢迎更多学生的加入！

扫码注册：

报名咨询：

冯老师：240-401-1195

徐老师：301-820-8897

戴老师：240-467-7768

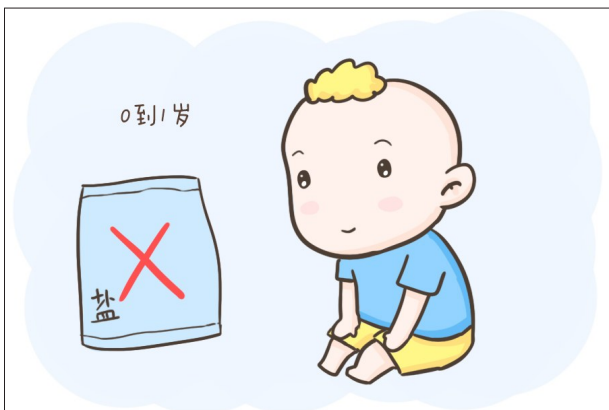
崔老师：240-638-6102

何老师：571-598-8288

(美中实验学校洛城校区宣传部)



1岁前吃这个影响宝宝长高,90%的家长都不知道



一岁前的孩子到底能不能吃盐，这是很多妈妈和奶奶在带娃上的分歧，奶奶觉得娃不吃盐，就没力气，长不好，妈妈则按照科学喂养的原则，吃盐会伤害孩子的味蕾。那么，到底哪个才是正确的呢？

一、钠的摄入和吃盐是两个完全不同的概念

盐的主要成分是氯化钠(NaCl)，但Na不只存在于食用盐中。蔬菜、水果、五谷、肉、蛋、奶……中都存在。1岁以内的孩子，正常饮食，平时从一日三餐的食材中，就能摄取到足够的钠。

小于6月龄的宝宝，还没有开始添加辅食，只吃母乳或者奶粉。以奶粉为例，在营养成分表中，在矿物质栏，就能看到钠的含量，因此，并不是只有吃了盐，才算摄取到钠。

同样的道理，母乳喂养的孩子，只要母亲在三餐的摄入中，做到营养均衡，摄入足够的钠，宝宝就能从母乳中，摄取到他一天所需要的钠含量。

满6月龄的孩子，开始添加辅食，这时候，食材开始变得丰富多样起来了。

一个6-12月龄的宝宝，正常食量下，每天大概能吃下600-800毫升的奶、40-80克的蔬菜、50克的蛋奶、40-80克的谷物以及40-80克的水果。而这些食物中，所含的钠含量在300毫克左右。

《中国居民膳食指南》指出，12个月以下的婴儿，每天需要的钠含量，小于400毫克。因此，孩子完全可以，从每餐的新鲜食材中，摄取到一日所需的钠含量，不需要再额外补充盐。

二、孩子过早吃盐的危害，超乎你的想象

孩子过早地吃盐，是有很多危害的。尤其时一岁前的宝宝，肾脏还没有发育完全，过早吃盐，无法完群代谢出体外，会加重肾脏的负担。

最直接的影响，就是宝宝的味蕾敏感度降低，口味变得越来越挑剔，渐渐就会养成让家长更头疼的，挑食、偏食等坏习惯。

这个非常好理解，我们都有过这样的类似经历，如果在外面连续吃上几顿，立马就会觉得，自己家的那些家常菜，不再可口了。那是因为酒店厨师做的菜肴重油重盐，而家里的菜在调味料的添加上比较清淡。

正常吃饭，就能摄取到足够的钠含量。如果再额外添加的话，妥妥的盐摄入过量。

盐摄入超标的危害，比过早吃盐的危害更加大。他不仅会抑制钙的吸入，不同程度影响孩子个子发育，还会增加患心脑血管疾病的风险。

三、1岁前不吃盐，如何吃科学又美味

在知道了1岁前吃盐的危害后，如果依旧不放弃给宝宝，做口感好的健康食物，让宝宝吃得更香，这里还有一个很棒的方法，就是善于利用食物本身的味道。

我们在给宝宝做辅食的时候，可以选择，食物本身就具有专属味道的食材，比如虾米、番茄、柠檬……

在炖蛋羹的时候，加几个小虾米，就是天然的“提鲜调

料”，这里要注意的是，不能贪多哦，不然一天的钠摄入也很容易超标哦。

番茄自带酸酸甜甜的味道，天生受到宝宝们青睐，做法也很多样，可以炒蛋，也可以炖土豆牛肉。柠檬也有很多的妙用，放一点在水中泡水，不爱喝水的宝宝也会多喝上几口，在做鱼虾时，挤上几滴，立马成了天然的除腥剂。

所以，不额外吃盐，不等于吃下的食物，都是没有味道的。善于利用食材本身的味道，宝宝也能吃得美味，胃口棒棒。

当宝宝有了一定的咀嚼能力，不再需要将食物打碎加工，这时候就可以吃“大人饭”了，在家做饭的时候，可以先给宝宝舀出一部分，没有加过调味料的食物。在菜肴出锅前，再加入调味料，装盘后给家人食用。这样子，不再需要单独给宝宝做辅食，高效便捷。

如果我们在外面就餐，也可以给宝宝点一些清蒸鱼，清蒸虾，这些调味料比较少少的食物，在吃的时候，去掉外面有调味料的鱼皮、虾壳，里面的肉会非常原汁原味。宝宝的饮食无小事，吃进去的每种食物，前提是确保之前尝试过，并且没有过敏反应。

如果餐厅没有这样的菜肴，可供选择，那可以吃点米饭、面条、蒸红薯、蒸南瓜这样的碳水，不要因为一顿外食产生焦虑情绪，一天有很多餐，完全可以通过其他的几餐，调节与平衡，当然也可以提前准备一些宝宝的小零食。

还有很重要的一点，平时很容易被大家忽视，要警惕。

有些家庭比较喜欢用酱油、豆瓣酱等来调味。觉得里面没有盐，但其实酱油在发酵制作的过程中，为了防止变酸，就已经添加过盐了，所以它就相当于是加过盐的综合调味料。从厨房拿一瓶酱油，看看成分表，就能很直观地看到盐含量。

在使用这些调味品的时候，一定要注意用量。