

《亲子周刊》
官方微信公众号

孩子暑期在家变“小魔王”？

业内人士：“陪”娃规划好所剩假期

“放假前,我儿子是个守规矩、懂礼貌、不挑食的小暖男。放假在家快一个月,他变得非常懒散、爱耍性子,俨然成为一个‘小魔王’。”快乐的暑假时光即将过半,你家娃是否也存在同样的情况呢?为此,本报记者采访了咱厝幼教行业专业人士,为家长们提供一些实用的参考建议。趁着假期“余额”还比较充足,赶紧做个调整吧!

热议▶ 暑假过半 亲子关系紧张了

“孩子刚放假时,我憧憬着假期里母慈子孝的画面。然而,这种美好的亲子关系维持不过一周的时间,随着相处时间的拉长,再加上家里有三个娃,每天都有新的问题和矛盾出现,我现在已经开始盼着快快开学。”家住晋江桂华苑的吴女士苦恼地说道,放假初她就给孩子们制定了“完美”的暑期计划,但由于假期大家都比较懒散,慢慢地就没跟着计划执行了,孩子晚睡晚起、沉迷电子产品,每天都需要开启“吼叫”模式。

对于吴女士的苦恼,相信不少家长深有共鸣。暑期生活,似乎在父母和孩子之间拉起了一场耐力赛,相处得愉快的亲子关系将更和谐,但如果遇到问题没有妥善处理,也会加剧亲子间的矛盾。“我女儿的暑假生活基本被兴趣班填满,原本她还上得开开心心的,但前几天在小区楼下碰到同班同学,得知人家不用上兴趣班,父母还带他去旅游后,她开始有厌学情绪了。”家住中航城天骏的黄女士说道。

眼下正值“三伏天”,高温天气或许不适宜让孩子在各个兴趣班的路上奔波;但让孩子彻底放飞自我,亦不是一个好的选择。家长该如何利用暑期增进亲子关系,并为孩子合理规划好接下来的暑期时光呢?

亲子健康

天气炎热孩子没食欲? 不妨试试“妈妈牌”开胃美食

“天气太热了,我儿子最近食欲不太好。”“我女儿很喜欢喝冷饮解暑,我怕市面上的冷饮成分不太健康。”俗话说,“小暑大暑,上蒸下煮”。随着“大暑”节气的到来,咱厝进入一年当中最热的时候。孩子食欲不振怎么办?本期“亲子健康”将推荐几款适合儿童的开胃、养生食谱,一起来看看。

天气炎热食欲差 避开这些饮食误区

眼下正处于“中伏”,炎热的天气很容易引发孩子食欲不振。暑假期间,不少家长放松了紧绷的神经,在孩子的饮食问题上不再那么“苛刻”,会选择一些孩子喜欢的食物,比如冰西瓜、冷饮、零食等。然而,孩子肠胃较为脆弱,经常吃冰容易出现问题。

盛夏时节,瓜果蔬菜种类较多,家长可以多选择一些应季蔬果给孩子食用。在保证食品种类多样化的前提下,烹饪手法尽量清淡、少油腻,多补充鱼类、瘦肉、蛋类、奶制品和豆制品,保证优质蛋白的摄入。值得一提的是,由于气温较高,食物容易变质,隔夜、隔顿的饭菜最好不要吃了,注意饮食卫生和安全。

另外,由于天气炎热,出汗较多,孩子应及时补充水分。需要注意的是,有些家长因孩子不喜欢喝白开水,用各类汽水、果汁、可乐等饮料代替,但这类饮品含糖量较高,孩子摄入过多会影响消化功能,甚至引起肥胖。

自制养生食谱 好吃开胃又健康

那么,如何给孩子制作既可口又开胃的健康食物呢?冰激凌是孩子们的最爱,那有没有冰激凌的替代品呢?其实,家长可以试试无糖酸奶杯,再加点桑葚酱或蓝莓酱,一杯好吃的夏日甜品就出炉啦!喝一口,浓郁的奶香扑鼻而来,无数细碎的小果粒在口中化开,馋坏了隔壁家的小孩。

如何解决孩子不喝白开水的问题?有饮料替代品吗?酸甜又回甘的酸梅汤,就是个不错的选择。家长可以在家中自备食材,具体包括乌梅10克、山楂干15克、甘草5克、橘皮5克、桑葚干5克。先在锅中加入800毫升的清水,倒入准备好的食材,开大火煮至沸腾,再加入适量冰糖,转小火再煮20分钟,一锅可口的酸梅汤就出炉啦!



建议▶

规划好所剩假期 做到真正“陪伴”

就此,本报记者采访了晋江市教育局初幼教科幼教干事张红玲,以她多年的一线工作经验,为家长提供实用、可操作性强的建议。

张红玲认为,孩子在上学期间有严格、规律的作息时间表,但在放假后家长会有所松懈,孩子因为看电视、串门、玩耍等情况出现晚睡晚起的现象。为了让孩子更好地过渡到开学季,张红玲建议家长根据孩子的实际情况,培养孩子良好的作息习惯。睡觉时间可适当延后,重要的是培养孩子能够按时入睡、按时起床的好习惯。

另外,建议家长为孩子制定一个劳逸结合的暑期安排表。“其实现在很多家长给孩子报各种各样的兴趣班,但这得有个前提,就是要充分尊重孩子的意

愿,在此基础上给孩子留出一段自由的活动时间。”张红玲说道,除了学习各项技能外,家长可以为孩子安排一些放松身心的“项目”,比如游泳、跑步、打球等。在制定安排表时,多倾听孩子的想法,家长做适当引导。

最后,暑期其实是增进亲子感情的好时机。虽然有的家长要上班,但仍可以利用好下班和周末时段,陪孩子进行互动。“家长可以陪孩子一起去完成一些想做的事情,或者尚未完成的心愿,比如和爸爸妈妈一起去旅行,一起制作完成一件工艺品,一起游泳、阅读打卡等。”张红玲补充道,暑期是孩子增长阅历、愉悦身心、家长可以试试把“看孩子”调成“陪孩子”模式。

延伸阅读

在每天的行程安排中,建议家长进行“动静”搭配。比如,今天上午时段安排了亲子阅读时间,那么可以在下午太阳不那么刺眼的时候,安排一些户外活动,做到动静、劳逸相结合。

值得一提的是,在暑期接近尾声的时候(开学前半个月),建议家长把孩子的作息时间表调整到与幼儿园的作息时间表同频,并在和孩子交流的过程中给孩子“打好预防针”,让孩子做好身体和心理准备,以便更好地融入新学期的学习和生活中。

暑期年年有 今年这样过 带娃打卡咱厝“好所在”

快乐的时光总是过得飞快。这个暑假,有的孩子在家“避暑”,冷饮、西瓜配电视,好不惬意。而有的孩子天天穿梭在各个兴趣班的路上,依然十分忙碌。在仅剩的一个多月假期里,家长不妨到咱厝适合带娃打卡的地方走走,开阔视野的同时,丰富暑期生活。



海浪轻拍抓螃蟹 地点:金井镇塘东村、南江村

没去海边的夏天是不完整的。作为一个靠海的城市,这个夏天如果还没带孩子去海边吹吹风、踏踏浪,感受细软的沙滩,那就找个天气晴朗的日子走起吧!家长可以掐准时间,抵达海边时在下午5点30分过后,这个时间段的阳光不那么火辣了,海风轻抚脸颊,十足惬意。出发前,带上一些玩沙的铲子、水桶等,给孩子备一套换洗的衣服,选一个中意的目的地就可以驱车前行了。

金井镇的塘东村,作为网红旅游地,一到下午就人山人海,如果运气好遇到退潮,还能够看到蜿蜒入海的白沙堤。甚至,可以花上十几分钟,牵着孩子的手漫步于白沙堤的尽头,感受大自然的鬼斧神工。退潮后,不少螃蟹探出了小脑袋,在滩涂上横着走,就连跳跳鱼也出来透气了。家长可以鼓励孩子,拿起自带的小工具拾捡,体验赶海的乐趣。如果想找一处游客较少的海边,南江村的海景不可错过。湛蓝的海水,偶尔有海船出没,运气好还能“霸占”整个海滩。

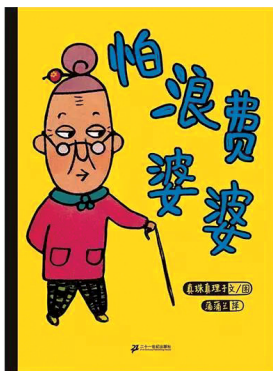
小贴士

- 1.盛夏蚊虫较多,出行前记得给孩子备好防蚊扣或防蚊贴,或带上无比滴等驱蚊药。
- 2.夏季户外活动孩子容易流汗,切记给孩子用吸汗巾,多补充水分。
- 3.出行时避开日光曝晒时段,注意给孩子做好防晒,如撑伞、戴宽边帽、穿防晒服;如外出时间较长,建议使用高倍数的儿童防晒霜。

紧跟时事逛世遗 地点:五里桥、草庵、磁灶窑址

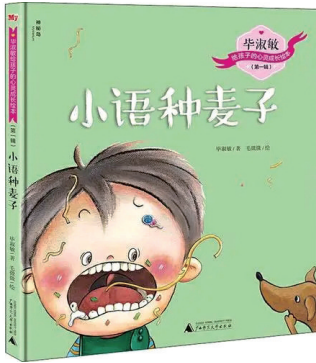
日前,“古城泉州”刷爆咱厝人的朋友圈。其申请的“泉州:宋元中国的世界海洋商贸中心”列入世界文化遗产名录。值得一提的是,在22处代表性古迹遗址中,有三处位于晋江,具体包括草庵摩尼光佛造像、磁灶窑址和安平桥。家长不妨趁着暑期,驱车带孩子到各个点打卡,了解咱厝厚重的历史文化,感受古城的魅力。

比如,素有“天下无桥长此桥”之称的五里桥(安平桥)就很有得逛。家长可以选在下午5点后抵达,避开高温时段。牵着孩子的手,一步步悠闲地行走在石板之上,用脚步丈量历史的厚度。又或者租一辆两座自行车,绕着整个五里桥公园骑行,感受夏日的晚风吹拂过脸颊的惬意。如此自在的时光,相信会是孩子们暑期生活里难忘的一帧画面。逛累了,还可以到安海的老街小巷,品尝土笋冻、菜粿、面线糊等当地的美味小吃。



能将“不浪费”的精神进一步在孩子心中延续。

绘本名称:《小语种麦子》



对话,他们之间会有什么精彩故事呢?本书侧重实践教育,启发孩子通过观察、思考解答疑惑,让孩子学会感恩自然,珍惜粮食。

绘本名称:《盘中餐》



分别用雨水、惊蛰、清明、立夏、小满、大暑、立秋、秋分、寒露和霜降这几个节气为记录结点,将农民种植水稻的几个主要阶段,通过日记叙述和画面的方式为孩子们呈现了出来。