



瞧,我们的多彩假期 萌娃齐晒暑假瞬间

了解中国航天知识,参观长富牛奶生产基地,观看奥运会为中国健儿加油……日前,由本报发起的“晒精彩暑假瞬间”线上活动,收到了咱厝不少亲子家庭的投稿。从分享的照片和文字中能够看出,孩子们过了一个十足精彩的假期,一起来看看!



盛夏里挥洒汗水

关键词:运动

在暑假里,除了电子产品外,还有什么能够吸引咱厝的小萌娃呢?来自陈埭镇的桐桐和哼哼,便向奥运健儿们看齐,在家挥洒汗水。瞧,姐弟俩正在阳台上一同跳绳呢。“成长不止眼前的作业和书本,还有阳光和汗水。电视里,中国的奥运健儿们在东京为国争光,我家娃儿居家锻炼身体。”桐桐、哼哼妈妈分享道,虽然汗流浹背,但不负盛夏。

来自池店镇的林俊右小朋友,也在这个暑假爱上了运动——篮球。“儿子说很喜欢篮球,就让他报了篮球培训班,除了每周的篮球课外,我们每天早上还会到公园的篮球场玩半小时的篮球。在亲子畅玩的过程中,也帮孩子复习了篮球课的内容。”林俊右妈妈分享道,童年只有一次,成长不会再来,所以用心记录孩子每一个成长的瞬间,好好珍惜当下。不管未来遇到什么,健康和心态最重要。

趁着假期在玩中学

关键词:研学

如果说这个假期里有什么值得一提的事情,那么爸爸妈妈带着孩子去研学,必定是难忘的一笔。来自陈埭镇的林锐钧小朋友,在家人的陪同下前往长富牛奶生产基地,了解到平日里喝的牛奶是怎么被生产出来的。林锐钧妈妈说道:“在这趟研学之旅中,孩子品尝到了刚挤出来的牛奶,参观了一只只母牛排队等待挤奶的过程,还跟可爱的奶牛们合影打卡,玩得非常开心。”

无独有偶。来自罗山街道的柯海铭小朋友,就在这个假期“打卡”了一件特别有意义的事情。“这个假期让我们又爱又恨,爱是乖巧懂事时能帮忙做家务,恨的是做作业时需要一直催促。但我发现,在玩中学习孩子就很喜欢。”柯海铭妈妈说道,假期里她陪孩子一起参加“我是小小宇航员”的活动,孩子穿上航天服的那份激动,开心的表情让她印象深刻。通过这种“研学”的方式,孩子也了解到了航天知识。



孩子一逛商场就想“买买买”? 如何帮宝贝树立正确消费观

炎热的天气里,想带娃出门溜达一下,很多父母认为商场是首选。然而,面对琳琅满目的玩具、美食等诱惑,家长的烦恼也随之而来。“妈妈,我想玩一下卡丁车。”“我想买那个奥特曼的玩具。”“我想吃一个甜筒。”……为了达到“目的”,有的孩子甚至会靠撒泼来让家长妥协。对于这种常见的场景,家长该如何处理呢?



现象▶“孩子想‘买买买’怎么办?”

“我现在特别害怕带娃去商场,一旦遇到了他喜欢的东西,就好像被现场点了穴位一样,脚步都挪不开了,不给他买就开始闹脾气,作为家长站在旁边真的很为难为情。”家住中航城天骏的曾女士说道,如果给他买了就怕以后会变得更加骄纵,想要什么就一定要得到满足。如果不给他买,这趟“出行”又变得很不愉快,不知道该如何收场。

当父母的都遇到过类似的问题。“有一次我跟女儿逛超市,跟她说只能选择购买一样东西,结果她想买沙滩玩具又想买变形金刚,我看她纠结了老半天后开始哭,说为什么不可以都买呢?我的内心虽然有点动摇,但还是让她选择了最想要的,另外一个等她下次存够钱了再来买。”杨女士认为,这样的做法能够延迟满足孩子,不过分纵容孩子想“买买

买”的购买欲,从小培养孩子正确的消费观念。然而,更多的家长面对这种场景时都无从下手。有的为了让孩子停止“撒泼”,一次又一次地满足孩子提的无理要求;有的则是呵斥孩子,并迅速带孩子离开现场。这两种做法,其实都不可取。那么,家长应该要怎么做呢?

亲子健康

多吃应季蔬果 注意换季温差 这份入秋保健参考请收好

下周,将迎来“处暑”时节。俗话说,“处暑天还是暑,好似秋老虎。”细心的家长会发现,咱厝白天的气温有稍微回落,到了夜晚已慢慢转凉。处于过渡性季节,家长需要注意哪些问题呢?本期,“亲子健康”将从饮食、起居等方面为家长提供一些实用的幼儿保健参考。

调整饮食结构 以润肺食物为主

“秋天到了,建议家长不要给孩子吃寒湿的食物,引发脚湿就容易有痰,从而导致咳嗽。《黄帝内经》里提到,秋伤于湿,冬必咳嗽。”希蕾儿推负责人宋宪香分享道,这段时间家长可以适当调整孩子的饮食结构,以秋季的应

季水果代替夏天的瓜果。比如,尽量避免再给孩子吃西瓜,可以吃梨、桃子、葡萄等酸味水果,接下去还有柚子等应季水果。在饮食方面,家长避免给孩子吃凉菜,以免伤及孩子的脾胃。与此同时,应尽量避免给孩子吃一些辛辣、上火的食物,如体内津液不足容易出现流鼻血、干咳、大便干燥等症状。随着天气逐渐干燥,秋季的饮食建议以润肺为主,比如莲藕、白木耳、山药、百合等。随着孩子胃口逐渐变好,切忌食量适度,避免出现积食的情况。

注意温度变化 预防季节性感冒

入秋后,天气逐渐转凉,是流行

性感冒的多发季节,家长应根据天气变化给孩子穿衣,以免着凉生病。需要注意的是,随着天气变得干燥,家长在给孩子护理皮肤时可以选择柔软的毛巾,注意不要用力擦洗。清洗完毕后,记得给幼嫩的肌肤涂上含有天然滋润成分的儿童护肤品。

另外,有些孩子口干舌燥会用舌头去舔,这样做容易引起干燥皲裂,应让孩子及时补充水分。如果孩子排斥白开水,家长可以让孩子喝些菊花茶、乌梅汤、金银花露等,也是补充水分的重要手段。秋天是收获的季节,大量应季水果上市,家长可以采购一些,让孩子通过食补增强免疫力,预防季节性感冒。



小贴士

- 1.天气转凉,建议大家少吹空调,晚上睡觉给孩子穿长袖的薄款透气睡衣,小心着凉、感冒。
- 2.从冰箱拿出的饮料、酸奶最好放置在室温下15分钟后食用。
- 3.热量过高的油炸食品和一些热性水果,如荔枝、桂圆、橘子等,也应尽量少吃。

家长手记

我亲爱的女儿,你的暑假已经快结束了。妈妈注意到,每天早上叫你起床来读英语的时候,你起床的速度越来越快,这叫自律;起床后,喝完奶你就开始读英语,这叫好的晨读习惯。而且妈妈还发现,你现在的吃饭速度是越来越快了,这叫效率。如果吃水果也能自己吃得这么快,那效率就太高了,你就有更多的时间做其他事情啦!

对待弟弟,你的包容心特别强,我看到他打你、抢玩具、抓你的头发,你都能包容他,好脾气对待他、爱他。你真的特别有爱心,这一点妈妈得向你学习!你的进步,爸爸妈妈和爷爷奶奶都看在眼里,我们为你的进步点赞!(林诗凡妈妈)

建议▶

尝试延迟满足 让孩子学会自己管钱

当孩子提出想要买一件东西,但家长不想满足时,可以这么说:“宝贝,我知道你很想要这个东西,但是……”在给予理解和共情的基础上拒绝,孩子的接受度会高一点。值得一提的是,如果家长已经决定给孩子买了,就不要再再说一些不情不愿的话。比如,“你这么不乖,还整天想买东西。”“这个太贵了,我们挑便宜点的买。”家长无意的一句话,可能会中伤孩子,引发其他的问题。

当孩子想要“买买买”的时候,家长也可以借机帮孩子树立正确的消费观念。首先,让孩子知道应按需购物,学会延迟满足。比如,想要买一件东西时,可以和家长讨论是否需要,如何理性做好金钱规划,避免冲动消费。同时,还可以和孩子讨论物品的价格、质量,同一类商品价格为什么不同?要怎么做选择?如果要购买的商品超出了约定的价格范围,那么就让孩子学会延迟满足,多攒点钱再买,或等到节日时再购买。

对于年纪稍微大点的孩子,家长可以尝试让孩子自己管钱,并制定消费计划。平日里,家长给的零用钱、红包及其他奖励,都可以让孩子尝试自主管理。当孩子有了购物需求,就可以自己制定计划去实现。

金榜口腔

—让孩子快乐看牙—

医保定点 8266 3666



晋江经济报亲子驿站 实践基地

—中国品牌之都·亲子推荐品牌—

培养2-8岁儿童
阅读兴趣、习惯、能力

海贝湾悦读中心

【晋江馆】瑞璟香榭花都二楼 85480800

【石狮馆】世茂摩天城幸福坊三楼 83010800



巧缘文创

刺绣文创产品定制与课程教学、少儿刺绣培训
成人刺绣培训、团建派对定制、旗袍华服高端定制
旗袍出租、复古写真拍摄、婚纱照等

电话: 18659595408王小姐; 13788854423吕小姐

地址: 晋江市国际工业设计园6号楼103单元 巧缘文化创意有限公司



绘本阅读

共读主题绘本 赶走孩子坏情绪

暑期接近尾声,不少家长表示“电量”即将耗尽。孩子长时间在家,情绪变得反复无常,很容易发脾气,一点点小问题,小挫折就发脾气,有时候面对突如其来“情况”,家长也变得手足无措。本期,“绘本阅读”将介绍几本跟情绪有关的绘本,陪孩子一起打开绘本,教他们学会认知情绪吧。

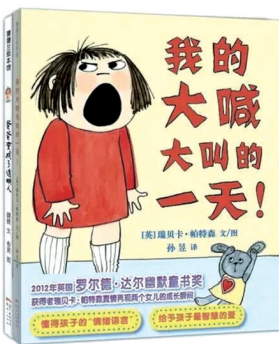
绘本名称:《生气也没关系》



适读年龄:3~6岁

推荐理由:孩子们能从这本书中找到极强的代入感,故事情节融合了进入集体生活后的孩子们必须要面对的一系列问题:被同学欺负想哭,被误会和忽视很生气等。鲜活的故事和简明的说理性语言相结合,让孩子认识到生气、难过、害怕、沮丧等所有这些情绪都是合情合理的,让他们学会正视和调节情绪,克服恐惧、学会豁达地看待事物,找到成长的信心和力量,变得更加勇敢、自信。

绘本名称:《我的大喊大叫的一天》



适读年龄:2~6岁

推荐理由:小女孩贝拉度过了糟糕的一天——她几乎事事不顺心,唯一能做的就是大喊大叫。在孩子的世界里,再微不足道的的事情,一旦冲垮了脆弱的心理边界,就会产生情绪波动。故事中,贝拉发飙的事情完全就是孩子生活的真实写照,我不要穿鞋子,我不要上床睡觉,我要出去玩,我不要上课……这些场景被作者描绘得趣味盎然,每个小孩都会在贝拉身上看到自己的影子。

绘本名称:《并不坏坏的情绪》



适读年龄:2~7岁

推荐理由:坏情绪真的很可怕吗?从前有一朵坏情绪,谁要是生气了,它就会飘到谁的头顶上。它从一个生气的小女孩,飘向了一个生气的妈妈,又飘向……谁也没想到,因为这朵坏情绪,发生了各种美妙的事情。一个个可爱而有趣的故事告诉孩子们:坏情绪并不可怕,跟它好好相处,一定会给你带来许多意想不到的惊喜。该系列绘本还有《有一个朋友叫悲伤》《不再找借口的小鸭子》《再见啦,不开心》等3本书,四步让孩子告别坏情绪。