



《亲子周刊》
官方微信公众账号

育儿经

在育儿的进程中,家长就像在升级“打怪”,虽晋级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题,你是请教老师、专家,还是老前辈?或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点?然而,也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中,摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊,快来收下这些干货吧。

学习传统文化在路上 让孩子做个地道闽南娃

- 分享嘉宾:陈淑敏(许艺桐妈妈)
- 嘉宾职业:老师
- 推荐幼儿园:晋江市梅岭街道桂华中心幼儿园

身为闽南人,如何让孩子心中从小播下闽南文化的种子?作为学习闽南文化的践行者,陈淑敏以孩子的兴趣为出发点,将平日生活中的点滴与探索闽南文化无缝衔接。比如,品闽南小吃后能DIY一本《寻味闽南古早》的绘本,逛五店市还能探寻非遗文化。也想让你的孩子做个地道闽南娃娃?一起来瞧瞧她怎么做。

品尝闽南小吃 自制主题绘本

“我们都知道闽南文化历史悠久,内容丰富,在其漫长的发展过程中,逐步形成了独特的文化内涵。”陈淑敏告诉记者,作为桂华中心幼儿园的一名教师,她本身有在做闽南文化课题的研究。而作为一名家长,她在日常生活中,有意识地将闽南文化背景下的各项活动整合各个学科,激发孩子主动探索,让孩子在快乐的活动中获得有效的学习经验。

陈淑敏分享道:“有一次周末我带女儿到五店市散步,经过美食街时她看到了各种各样的小吃,便开口说道:‘香喷喷的菜糰、甜甜的四果汤,幼儿园老师有给我们看过图片了。’为了让孩子对闽南小吃有更深

刻的认识,我就借此契机带她品尝了菜糰、四果汤、润饼菜。品尝过后,我女儿笑着说原来闽南的小吃这么美味。”

舌尖上的闽南魅力,一定要吃过才知道。“回到家我女儿跟我说:‘不如我们把好吃的闽南小吃留在绘本里吧!’”陈淑敏说道,经过一起探讨,寻找生活中的半成品,通过撕、贴、画、粘等形式,一本亲子DIY的《寻味闽南古早》绘本就完成了。每当打开这本专属的绘本进行亲子阅读,里面有家乡的古早味,还有孩子甜甜的记忆。

闲逛五店市 体验非遗文化

学习、传承闽南文化,渗透到生活的点点滴滴中。“一次偶然,我在五店市公众号上看到‘小小非遗传承人’文化艺术公益活动,为了让孩子进一步了解闽南非遗文化的魅力,我就把活动内容跟孩子说了,没想到孩子十分感兴趣,对于看高甲戏、制作脸谱非常感兴趣。”陈淑敏告诉记者,当天的活动以“柯派高甲”为主线,让孩子感受非遗文化的魅力。

“活动中,我们共同完成了手作课程‘彩绘高甲脸谱’,生旦净末丑,各式各样高甲行当,始于孩子的小小画笔。虽说彩绘水平参差不齐,但一笔一画、一色一搭中皆是对闽南高甲戏初始启蒙。”陈淑敏补充道,在日常生活中,以孩子为本,发现孩子的兴趣点,并结合平时生活中的点滴,与孩子共同探索,了解闽南文化的内涵。

宝妈育儿干货

孩子的成长离不开生活与学习的环境,家庭环境对于孩子发展有着极其重要的作用,良好的环境也能更好地开发孩子的智能,促进孩子个性化发展。在家庭教育中,我一直秉承“身教重于言教”这一理念,因为我深知父母一言一行就是孩子的榜样。为了更好地成为闽南文化的践行者,我陪着孩子一同学习,在探寻闽南文化的道路上不断前行。



五彩驿站

户外趣学 消防课堂 早操评比 瞧,萌娃的多彩校园生活

孩子们的在园点滴,和你想象中的一样吗?为了让孩子们能够全面发展,幼儿园的老师们做足了“功课”。比如,晋江市第二实验幼儿园的老师就把课堂搬到了世纪公园,让孩子们探索大自然的美妙;晋江市艺术实验幼儿园的老师邀请消防员叔叔进校园,为孩子们带来生动的安全知识课堂;青阳街道中心幼儿园的老师们组织了早操评比,让孩子们在运动中感受快乐、收获健康。



晋江市第二实验幼儿园 户外教学发现季节之美

近日,晋江市第二实验幼儿园中班开展户外教学活动,在户外徒步旅行中,感受季节变化的美好。在这个过程中,也为孩子提供锻炼的机会,增强体质。同时,也让孩子对绿色出行有初步的体验,并乐于参加体育锻炼。

旅途中,可爱的交警叔叔、热心的家长义工们为孩子们旅程保驾护航。孩子们唱着歌、聊着天,怀揣着那颗迫不及待的心,一起奔赴目的地——世纪公园。秋日舞会、影子游戏、树叶锤染、放飞纸飞机、秋日写生、落叶皇冠……在老师的引导下,孩子们通过各种课题的体验活动,度过了美妙的户外学习时光。

最后,孩子们还置身于大自然当中,和亲爱的小伙伴们一起分享美味的零食和水果。老师们忙前忙后为孩子们“咔嚓咔嚓”拍下了“全家福”,记录和保存这些美好的精彩片段。

晋江市艺术实验幼儿园 消防安全知识走进课堂

日前,为提高孩子们的防火逃生意识,遇到突发事件的应变能力及自救自护能力,晋江市艺术实验幼儿园邀请了晋江陈村消防救援站站长许友兵及其同事,为该园中班的孩子们做了一堂生动又有意义的消防安全知识讲座。

讲座中,孩子们了解到火警电话是什么,要如何拨打这个电话,预防火灾的注意事项,以及火灾来到时要如何逃生。厚厚的防火衣,重重的头盔、腰带、氧气瓶……这些特殊的消防装备引起了孩子们的兴趣,并好奇地提出许多与消防相关的小问题。

瞧!消防员叔叔还带着他们的救援“百宝箱”来了,孩子们睁大眼睛,聚精会神地听消防员叔叔介绍神奇的宝贝:灭火战斗服、消防头盔、空气呼吸器、直流水枪、水带。现场,孩子们穿上了工作服,体验了一回“小小消防员”。

最后,该园的老师们撑开一个大约10平方米的“火灾逃生体验通道”,组织孩子们进行逃生演练。该园园长蔡彩萍表示,此次活动的开展,孩子们通过现场聆听、亲身体验等多种方式更亲切、更全面地了解了各种消防器材和消防安全知识。



青阳街道中心幼儿园 开展幼儿早操评比活动

近日,青阳街道中心幼儿园举行了幼儿早操评比活动。瞧,首先上场的是大班的孩子们,他们个个昂首挺胸,每个动作都准确整齐有力、富有节奏。他们跟随着音乐的节奏,快乐地做操,展示他们的自信和快乐;中班的小朋友也不甘示弱,精神抖擞地迈开步伐,动作熟练协调;而小班的孩子们早操充满了童趣,别看他们年龄小,都能跟随着音乐节奏,用稚嫩的小手、小脚,在音乐声中快乐地摆着、跳着。

比赛现场,孩子们跳出了欢乐,跳出了他们对早操的喜欢。最后,该园的评委老师分别从教师的着装、动作示范、师幼互动、幼儿的精神面貌、听信号口令等方面进行评价。该园园长刘美智表示,此次活动展示了孩子们健康活泼、积极向上的风采,培养了他们的集体荣誉感,并让他们体验到运动的快乐。

亲子健康

冬天来了,这些方法帮孩子滋润降燥

“到了冬季,孩子喝水少了,再加上排便不规律,最近有点便秘,不知道怎么办?”相信,不少家长都有陪孩子“喂喂”的经历,尤其是孩子如果便秘的时候,使劲使得满脸通红,甚至大哭,家长却不知道该如何着手。干燥的季节里,该如何预防孩子便秘呢?

●现象: 偏食不爱饮水 导致频频便秘

“我儿子从小就被便秘困扰,一到冬天感觉症状就更明显了。他比较喜欢吃肉类,少吃甚至不吃蔬菜、水果,这很让我头疼。”家住奥林匹克的庄女士苦恼地说道,孩子偏食,摄入的纤维素较少,导致便秘怎么办?张女士遇到了同样的烦恼,她说她女儿平时在家并不会主动喝水,需要家长在一旁不断地提醒,到了幼儿园喝水

频率相对就更少了。孩子偏食、孩子不爱喝水……导致孩子便秘的常见原因,还有哪些呢?其实,孩子如果食量太少,食物被消化吸收后的残渣少,会导致大便减少、变稠。另外,肠蠕动弱,可使大便干燥造成排便困难。持续饮食不足,会导致肌张力减低、收缩力减弱,从而造成恶性循环。

●对策: 多吃润肠食物 补充应季汤水

那么,该如何从生活习惯、饮食上尽量避免幼儿便秘呢?不少家长反映,孩子一到幼儿园想大便就会忍住,长此以往会造成大便不规律,甚至导致便秘。其实,家长可以让孩子养成晨起在家排便的习惯。遇到孩子便秘,家长可以帮助孩子揉腹,在手掌心涂抹茶油、搓面,自孩

子右下腹向上绕脐顺时针轻轻按摩十余次,以达到加快肠蠕动、利于排便的目的。

在三餐中,适当加入一些润肠的食物,比如香蕉、芹菜、韭菜及粥类等。如果孩子不喜欢喝水,可以用可口的应季汤水代替,比如当季可以煮一些银耳莲子羹、金汤扇贝汤、南瓜羹等,既美味又营养,还能补充孩子身体所需的水分。此外,由于孩子胃容量较小,在家期间家长可以按照“少吃多餐”的原则为孩子提供一些易消化的食物。

小贴士

- 1.如果实在得借助“外力”排便,家长可以用“蜂蜜栓”代替儿童开塞露,尽量减少副作用。
- 2.晨起让孩子喝一杯温开水,养成按时大便的习惯。
- 3.尽量少吃油炸、饼干、糖果类的热性食物。



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、旗袍礼服高端定制
旗袍出租、复古写真拍摄、婚纱摄影等



电话:18659595408王小姐;1378854423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

晋江科林绘本馆

地址:晋江市罗山华泰国际新城20栋D101
晋江市金井家景嘉园1号一楼35号
晋江市深沪镇锦峰村中垵96号三楼
晋江市英林镇英林村龙英路968-3号

SM三楼 小小世界亲子街区

24家亲子品牌 伴你成长

绘本阅读

孩子玻璃心咋办? 一起在绘本中寻找答案

“我家娃感觉很玻璃心,遇到一点点小挫折就开始闹脾气,真不知道拿她怎么办。”生活中,如何让孩子善于发现美好的同时,拥有遇到挫折或冲突懂得处理不良情绪的能力呢?其实,当孩子知道生活中无法避免冲突,学会感恩、包容和理解后,很多问题就能迎刃而解。一起来看看本期的主题绘本吧!

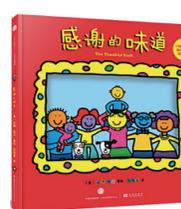
绘本名称:
《市场街最后一站》
适读年龄:3-6岁
推荐理由:每个星期天,小杰都和奶奶一起搭乘巴士到市场街的最后一站。途中,他会问奶奶很多问题,比如“下这么大的雨,我们为什么还要等巴士呀?”对于每个问题,他的奶奶都会给他一个富有启发性的回答,这让他发现原来日常生活中,有那么容易忽略的美好和快乐。这本书可以启发孩子们,只要拥有一颗发现美好的眼睛,就能够感受到人与人之间的温暖。



绘本名称:
《南瓜汤》
适读年龄:2-6岁
推荐理由:华丽的画面,充满戏剧性的情节,一个吵吵闹闹又无比温馨的爱情故事开始啦。猫、松鼠和鸭子住在一起,他们每天分工做出世界上最好喝的南瓜汤,其中猫负责切南瓜,鸭子负责加盐,松鼠负责搅汤。直到有一天,鸭子因不满分工和朋友们吵架,离家出走了。这本书描述了孩子之间的冲突,告诉孩子即使是和谐完美的生活也无法避免冲突,冲突的化解需要理解和相互包容。



绘本名称:
《感谢的味道》
适读年龄:3-7岁
推荐理由:感谢是什么味道?像苹果的味道的甜甜的?还是像冰淇淋,充满开心和幸福的味道?不管是感谢的人还是被感谢的人,在说出和听到感谢的话时,脸上一定会带着微笑,而心里的滋味是甜甜的,这也许就是感谢的味道吧!那么,生活中除了爸爸妈妈和我们身边的,还有什么值得孩子们感谢的呢?



本版由本报记者 张清清 采写