

萌娃花样表达爱

幼儿园里的多彩“三八”节

一束鲜花，一句问候，一份小手工，一首深情的歌曲……孩子们用自己的方式，表达了对老师、妈妈和长辈的关爱与问候。在3月8日妇女节来临之际，咱厝各大幼儿园开展了丰富多彩的主题活动，一起来看看精彩花絮。

晋江市第二实验幼儿园 孩子变身“孕妈”感受爱

“我表现好就可以得到一朵小红花，我想在妈妈的节日送她一朵小红花，因为妈妈很棒！”日前，为了让孩子们感受亲情、感受养育之恩、表达感恩之情，晋江市第二实验幼儿园各段开展了丰富的“三八”节主题活动。有演唱歌曲《妈咪》《我的好妈妈》等表达心中的爱；有自制的礼物衣服、项链、包包、花束等，孩子们尽情施展“才华”，送给妈妈一份独一无二的礼物。

值得一提的是，为了让孩子们充分理解妇女节这个特殊的节日，该园中三班的老师让孩子们体验了一回“孕妈妈”的辛苦。首先，将气球当作宝宝装进衣服里，孩子们一会下蹲、一会弯腰、如厕、洗手、进餐，全方位感受妈妈十月怀胎时的不便与辛苦，从而理解妈妈、感恩妈妈。

晋江市艺术实验幼儿园 特别的爱给特别的你

日前，为了让孩子学会感恩、表达爱，晋江市艺术实验幼儿园各段开展多样的“三八”节主题活动。小朋友们在老师的帮助下，为妈妈准备了美丽的花篮、漂亮的花，小小的一份礼物让“女神”们脸上乐开了花。除此之外，孩子们回到家中还用行动帮助长辈做力所能及的事情。比如，端杯水、捶捶背、扫地……用行动感恩亲爱的妈妈。

值得一提的是，该园大班段的孩子们为妈妈制作“爱的花束”。除了美丽的花束，孩子们还为妈妈制作美丽的皇冠、手工包包。“当我睁开眼睛第一次看你，那张最美的脸印在我心里。第一次说话，第一次吻你，第一次牵你的手，第一次淘气……”该园大四班的孩子们还集体演唱歌曲《最亮的星星》，用甜美的歌声表达对妈妈们的爱和祝福。

亲子健康

如何避免孩子性早熟？听听咱厝医生怎么说



“我儿子无肉不欢，食量比较大，11岁比同龄人长得壮实，很担心他会提早发育。”“我女儿才10岁，感觉胸部有发育的迹象，正常吗？”“我女儿才7岁多，说乳房有点痛，是性早熟吗？”近年来，儿童性早熟的发生率明显升高，家长该如何提前预防呢？就此，晋江市妇幼保健院主治医师、生长发育门诊负责人王彩云为家长分享实用建议。

门诊随访治疗 分辨真、假性早熟

“我们门诊接诊了一个6岁1个月的孩子，骨龄已经8岁多，提前发育了两年。经过相关检查后，明确诊断为特发性中枢性性早熟，我们进行了干预治疗，上个月复查后骨龄9周岁，而他现在的年纪已8岁3个月，骨龄和真实年龄的差距从2岁缩减至9个月，为孩子多争取了一年多的生长时间。”王彩云说道，性早熟有真性和假性之分，家长如果发现孩子有提前发育的迹象，可以带孩子前往生长发育门诊看看，以免错过最佳治疗期。

王彩云说道，如果是假性早熟的话，正常3个月至6个月内通过调整饮食结构、注意运动生活习惯培养后，症状会自行消失。一般情况下，就诊时医生会对子宫、卵巢、骨龄和性激素进行评估，如果程度不严重的话，医生会建议家长观察答案，如果提前发育的症状没有消失，反而越来越明显，那么家长就可以来门诊做进一步的检查，比如激发实验，明确诊断后，做进一步的干预治疗。”王彩云补充道。

尝试家庭干预 从饮食、运动入手

“有些孩子虽然提前发育，但这个进展过程较为缓慢，像这种情况可以先不用药，家长可以先观察，并进行随访。不过，家长要进行家庭干预。”王彩云说道，比如，控制孩子的体重很重要，肥胖的孩子脂肪多，雌激素也会偏高。而雌激素会促进骨龄发育得更快。为此，家长需要控制孩子的饮食，注意荤素搭配，肉类的摄入量一天控制在50g就够了。如果孩子食量较大，建议多吃些蔬菜。

除此之外，每天至少保持30分钟的运动时间。“运动不仅可以控制骨龄的进展，还可以促进孩子身体里面生长激素的分泌，进

而促进身体长高。所以，运动是除了药物以外效果最好的‘增高剂’。”王彩云分享道，此外保持心情愉悦、充足的睡眠也很重要。需要注意的是，很多长辈会给孩子盲目“进补”，比如吃高丽参、冬虫夏草等，这有可能会引起孩子提前进入青春期。中药的应用建议咨询相关中医进行辨证施治，不要盲目进补。另外，不少小女孩喜欢打扮自己，有时会用到成年人的护肤品或一些儿童化妆品，润唇膏、面霜中可能含有抗氧化、美白等成分，会对孩子发育造成不良影响。该门诊也遇到过女童误服母亲避孕药而引起的假性发育，家长应妥善保管此类药物。

建议家长学会判断 以免错过最佳干预期

那么，家长该如何判断孩子是否提前发育呢？“现在很多孩子9岁多乳房就开始发育，整体来说还是有点偏早，因为女孩正常的发育时间是在10~12周岁。而男孩的发育时间是在12~14岁。”王彩云说道，家长可定期（3个月）帮孩子检查一下身体，如女孩有胸部发育的迹象，男孩睾丸有增大的迹象，就要引起重视。需要注意的是，由于男孩的发育性征比较隐蔽，难免羞于开口，可

由男家长定期与其沟通。除了从性征上判断外，家长还可以定期监测孩子的身高情况。“孩子从3岁以后，会有一个生长速度的变化。比如，出生第一年长高25厘米，1~3岁期间每年长8~10厘米，3岁到青春期末一般一年长5~7厘米。其间，家长如发现孩子长高速度减缓或猛增，都要引起重视。”王彩云说道，如果家长不好进行判断，可带孩子到生长发育门诊进行检查。



紫帽镇中心幼儿园 亲子家庭甜蜜互动

3月8日，紫帽镇中心幼儿园组织了“三八”妇女节特别活动，让孩子们在感恩中收获，在关爱中成长。活动开始前，该园老师为孩子们介绍了“三八”妇女节的由来，让他们了解后更加用心地去表达自己的爱。

“‘三八节’到了，祝所有妈妈、奶奶、外婆、阿姨节日快乐，幸福安康！”当天，该园小班段的孩子们录制了祝福视频，表达对长辈的爱。除此之外，孩子们还用一首首歌，传递对妈妈的爱。值得一提的是，该园还组织丰富多彩的亲子活动。有“心心相印”“幸福传递”“大头顶小球”等亲子游戏，还有一起献花、吃蛋糕等环节，妈妈们脸上洋溢着幸福的笑容，和孩子们一同度过难忘的“三八”节。

池店桥南中心幼儿园 萌娃花式表达爱

日前，池店镇桥南中心幼儿园开展了丰富多彩的“三八”节系列活动，通过各种活动让孩子们了解妈妈、奶奶等人的辛苦。那么，该园孩子们如何用自己喜欢的方式表达爱呢？

3月7日早晨，桥南中心幼儿园大四班的小朋友在国旗下进行“三八”妇女节的精彩表演，用最美最甜的声音表达了对妈妈、奶奶、外

婆最真诚的祝福。除此之外，该园还策划了幸福、感恩、家务、美食等系列活动，鼓励孩子们通过给长辈们捶背，帮助长辈们做家务、制作美食等方式，表达对亲人的爱。此外，节日当然少不了礼物啦！爱心贺卡、百花篮、爱心花、绘画……孩子们自己动手制作各种精美的礼物，送给心中的“女神”。

育儿经

在育儿的过程中，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，还是老一輩？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！

咱厝老师传“经”送“宝”

育儿亦育己。相信，不少家长都有这样的经历：和孩子相处中遇到冲突或矛盾时，该怎么办？来自晋江市实验幼儿园的张露兮妈妈李真真首选在书中寻找答案。用她的话来说，照“书”养让她在抚养孩子的过程中，能够做到心中有数（书），遇“事”不慌。本期，她将分享几本经典育儿书中的精华，一起来看看。

储备育儿知识 做到游刃有余

“育儿是一件很复杂的事情，任何一点都能说一本书。我的育儿经验一直都是看书学习，遇到育儿难题、问题也寻书解答。我的第一本育儿‘经’是李玫瑾教授的讲座，初次听就被她风趣幽默的语言吸引住了。”李真真说道，之后遇到问题就会去搜索相关的片段，越听越觉得豁然开朗。在这个过程中，她不仅解决了育儿上的一些事情，同时也解决了自身的困惑。

为人父母，拥有足够的知识储备，才能在育儿的道路上游刃有余。李真真说道，首推李玫瑾的讲座主要有以下三个方面的原因。

第一，她很多的养育知识较为实用、专业，具有前瞻性。比如，在孩子初生的前三年，父母的陪伴能够获得“心理资

本”，有助于在孩子叛逆期时与其和平相处。

第二，可以避免养育方式不当造成孩子不可逆转的伤害，以及一些短时间内看不见的心理方面的问题。比如，孩子还在襁褓期间要尽量满足其需求，给予足够的安全感。比如，一哭就抱，少哭的孩子以后性情会比较平和。而经常哭的孩子脾气会比较暴躁。

第三，聆听李玫瑾教授系统的讲座，会更清楚地了解孩子的一些问题，其实是来源于父母及家庭环境。比如，孩子遇到生人就躲，不能大方地跟人打招呼，这其实不是孩子的问题，而是他的成长环境造成的。

“除了李玫瑾教授的讲座外，蒙台梭利的书也让我收获颇多。可以说，孩子各个阶段的烦人行为及问题，还有学龄前的各种能力培养及问题，都能在蒙台梭利的书中得到解答。”李真真分享道，从这本书中可以认识各个阶段孩子的特点，以及会出现的行为。同时，了解孩子的敏感期，比如审美敏感期、秩序敏感期、语言敏感期等，家长才能做到尊重孩子，并在此基础上助力孩子成长。



各类书中找攻略 零花费英语启蒙

提到语言敏感期，很多家长都有这样的困惑：孩子要不要学英语？几岁学习合适？对此，李真真也分享了在各类书籍中寻找答案，且实践后的所得。“我认为，英语启蒙宜早不宜晚，最早可以从0岁开始。”李真真说道，在孩子刚出生时，她在喜马拉雅山APP上聆听了北外曹文关于英语学习的音频，他的理论和方法需在幼儿园阶段才能开始施行。

“等不及的我在继续寻找的路上遇到了书籍《响舌英语》。他的观点跟北外曹文大同小异，提倡学语言要多听，遵循听说读写顺序。不同的是《响舌英语》建议从0岁开始，而且独创听‘音素’。”李真真说道，女儿在她三天打鱼两天晒网的坚持下，英语学习还是略见成效，英语发音跟音频一样。此外，她还坚持给孩子听英文绘本。

李真真坦言，通过这样的方式，孩子不用看任何电子产品学习英语，不需要报英语培训班，零基础的奶奶也能陪着她一同练习。可以说，只要家长有心并坚持，购买书籍和点读笔，就能够让孩子在英语的世界里“遨游”了。

分享嘉宾：李真真（张露兮妈妈）
嘉宾职业：小学教师
推荐幼儿园：晋江市实验幼儿园

除了在育儿书籍中汲取养分外，我遇到问题也尽可能在书中寻找解决的方法和答案。如果家长不爱看书的话，该怎么办呢？总结一个万能的公式：耐心+沟通。和孩子相处的过程中，需要无限的耐心和不断的沟通，育儿育己，共同成长。

宝妈干货分享

金榜口腔

—让孩子快乐看牙—

医保定点 8266 3666

微信扫码关注公众号

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

Colin 晋江科林绘本馆

地址：晋江市罗山华泰国际新城20栋D101
晋江市金井豪景嘉园1号一楼35号
晋江市深沪镇狮峰村中垵区96号3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

HAVE FUN TOGETHER 一起玩 更开心

利讯集团·BOOGIE BEAR卜吉熊中国区全品类独家运营商
中国区全品类授权合作，咨询热线：400-127-6888

绘本阅读

共读主题绘本 学会节约用水

在生活中，水无处不在。但因为水无色无味甚至没有固定的形态，故很难引起孩子的注意。在3月22日世界水日来临之际，“绘本阅读”将推荐几本与水有关的绘本，家长不妨和孩子在亲子共读中认识水，并学会节约用水。

绘本名称：《神奇的水》
适读年龄：2~6岁
推荐理由：一杯水被烧开后，升腾起打着转儿的“白烟”，变成高空形态各异的云朵或薄薄的雾，再变成雨、变成雪、变成冰……钻进你的靴子里、掉落在你的身上、融进果汁里。通过阅读这本书，可以了解水循环的过程、水的各种形态，以及关于水的各种科普知识。对水的深入了解，还可以帮助小读者养成节约用水、保护水资源的好品质。

绘本名称：《奇佳和水怪米夏》
适读年龄：3~6岁
推荐理由：洒水车、抽水机、水缸、浴池……奇佳的新朋友水怪米夏可以变成各种模样，还可以随时喷出干净、清凉的水。“吧啦吧啦，变！”一路上，水怪米夏念了好几次咒语，来帮助严重缺水的人们。可谁知，米夏后来险些断送了自己的性命，最后它有没有化险为夷呢？本书以对话的形式，生动形象地描述我们生活中处处都需要水，并告诉读者们要从点滴做起，节约用水，保护水资源。

绘本名称：《我是水》
适读年龄：3~8岁
推荐理由：水是生活中很寻常的东西，寻常到我们常常忽视它。水没有颜色，但遇见颜料，就会变成各种颜色；水没有味道，但遇到或甜或咸的味道，也能散发出各种味道；水没有形状，但遇到寒风，就会变幻出各种形状……本书语言优美，富有东方美学的神韵，画面色彩淡雅而又灵动，可以让孩子认识水，感悟水的变幻，从诗的语言中认识水的美妙与包容，增强孩子的审美意识。