



何秀凤

合理规划时间 充实居家生活

寒假才刚开始,不少家长已叫苦连天,甚至忍不住发朋友圈吐槽。“家里两个熊孩子从早吵到晚,已经把屋顶掀翻了。我大儿子需要安静的空间上网课,但小儿子又哭闹着没人陪他玩,常常打扰到上课的哥哥,这几天家里真的是鸡飞狗跳。”家住格林春天的林女士很苦恼。

何秀凤建议道,寒假期间家长可以给孩子找点事做,在空闲的时间里还可以陪孩子进行亲子互动,充实孩子的假期生活。对此,家长可以跟孩子共同协商,一同制定科学的一日作息。比如,上午可以做些手工活或家务,下

午可以进行运动锻炼,晚间可以进行亲子阅读等。

“居家期间,免不了有些孩子会想看电子产品,对此家长可以用其他的方式来代替。比如,给孩子提供一些纸质书,跟孩子进行有声朗读,也可鼓励孩子自己看图说话,鼓励孩子开口表达。或者,带孩子到空旷的户外场地晒晒太阳、呼吸新鲜空气,当然也有很多居家可玩的亲子运动项目。”何秀凤说道,居家期间,孩子的社交方面会相对弱势,对此家长可以跟孩子进行情景式角色扮演,锻炼孩子的社交能力。

抓住寒假契机 做好幼小衔接

何秀凤分享道,对大班的小朋友来说,眼下正是从身心、生活等各方面做好幼小衔接的好时机。居家期间,家长可以有意识地对其进行引导,比如让孩子帮忙做家务,负责整理家中的某个区域等;在生活自理方面,学会整理自己的书桌或书包,学会熟练地使用筷子吃饭;在学习能力方面,学会正确的握笔姿势、尝试用图文的方式表述自己的想法等。

除此之外,家长还可以陪孩子玩一些益智类的玩具或游戏。“家长给孩子提供的玩具不一定得跟随潮流或是包装精致、高大的,可以选一些富有创造性、可玩性高的玩具,比如魔方、多米诺

骨牌、纸牌等,家长还可以和孩子共同指定游戏规则。在亲子畅玩中,不仅能够提升孩子的专注力,还能够开发孩子的智力、思维能力和想象力。”何秀凤补充道。

值得一提的是,有心的家长还可以购买一些手工类、科创类的材料包,比如万花筒、传声筒、科学小实验等。“孩子天生就喜欢动手,在动手操作的过程中不仅可以打发时间,还能够提高孩子的动手能力和自信心。”何秀凤补充道,家长可以选择操作得跟随潮流或是包装精致、高大的,可以选一些富有创造性、可玩性高的玩具,比如魔方、多米诺

避免包办代替
树立良好榜样

“一到放假,不少家庭白天都由长辈帮忙看管孩子,建议家长跟长辈提前做好沟通,鼓励孩子自己的事情自己做,避免包办代替孩子的吃喝拉撒,比如,在家期间给孩子喂饭、穿衣,等开学后孩子原本已经掌握的生活自理技能全都抛之脑后。”何秀凤说道,可能还会存在部分长辈按照自己当年的育儿经验,提前教授孩子算数、拼音等小学知识,这也是不可取的。

需要注意的是,在家看护孩子的长辈或其他家长,应尽量减少使用电子产品的时长和频次。“如果家里的孩子正在学习或做手工等,家长却在一旁使用手机或看电视,过度的影音刺激会引起孩子的关注,甚至吸引孩子一起观看。”何秀凤建议道,家长要给孩子树立良好的榜样,陪同孩子共度这段寒假时光。

温馨提示

这个寒假里,家长可以和孩子一起定个“小目标”。比如,通过积分奖励的方式,在一周时间内完成多少任务,就可以满足孩子的一个小心愿:一件期待已久的玩具、一顿垂涎已久的大餐等。因为孩子年龄太小,建议家长以“周”为时间单位,设定孩子跳一跳就能够得着的“小目标”,激发孩子的积极性。

亲子健康

孩子如何做好防护?
听听咱厝医生怎么说

随着疫情政策优化调整带来的变化,咱厝不少家长开始担忧:如何帮孩子做好防护呢?万一孩子感染了怎么办?对此,记者采访了晋江市医院儿科副主任兼儿科一区主任林利平,为家长们分享一些实用的亲子保健干货。

做好个人防护

眼下,孩子们已开启“寒假”模式。居家期间,家长该如何帮助孩子做好防护呢?林利平建议,居家期间要定期开窗通风,频次在2-3次/每天,每次20-30分钟。需要注意的是,通风时可以逐间房间进行,把孩子移出通风的房间,以免受凉感冒。

与此同时,家长要教导孩子养成良好的卫生习惯,勤洗手、不乱摸、不吃手、不挖鼻孔、不揉眼睛,并定期消毒孩子的物品、玩具和餐具。家长如有外出,记得做好个人防护,并在回家时做好手部清洗等消毒工作。

“孩子要尽量减少外出,降低被感染的几率。如果免不了外出,记得全程正确佩戴口罩(幼儿如无合适口罩,可佩戴防护面罩),不乘坐公共交通工具,和他人保持至少1米以上的距离,尽量缩短在外逗留的时间。”林利平说道,外出期间家长要教导孩子,双手不要触摸公共设施设备表面,以免接触到感染源。

有异常及时介入

当家中有人出现发热、干咳、咽痛等症状时,该怎么办呢?“患者应立刻隔离,避免与孩子继续接触,并将孩子交由其他人照顾。”林利平建议道,如家中有人感染,就要密切观察孩子的动态,如出现异常情况,家长要及时介入。

“如果孩子发热时体温超过38.5℃,可给孩子口服布洛芬(美林)或者对乙酰氨基酚(泰诺林),家长切记根据孩子的体重范围、年龄、间隔时长,参照说明书给孩子服用合适的剂量。”林利平说道,如孩子出现高烧不退、抽搐、气促、面色发青、不肯吃饭等情况,家长要及时送孩子就诊。

值得一提的是,生病期间,孩子要多喝温开水、多休息,饮食清淡、均衡,衣服穿暖。此外,家长在照护孩子期间也不能过于疲劳,注意合理休息,减少焦虑情绪。如家中有基础性疾病的人或老年人,尽量避免让其看护孩子,以免因感染引发其他的风险。

保健小贴士

- 1.居家期间家长可跟孩子展开各式各样的亲子运动,增强孩子的身体素质。
- 2.家长还可以借助艾灸、泡脚等外用的方法,帮助孩子温中散寒,提升免疫力。
- 3.家长可用山楂、麦芽、陈皮煲汤代茶饮,养护脾胃、防止积食,为健康筑起第一道防线。

五彩驿站

用“仪式感”迎接寒冬

在断崖式的降温天气里,如何驱散冬日的寒冷?上周,咱厝不少幼儿园组织了颇有仪式感主题活动,让孩子们感受到暖暖的爱意。比如,暖冬火锅节、欢度15周年国庆、集体生日派对等,一起来看看精彩花絮。

晋江市第二实验幼儿园
萌娃喜迎暖冬火锅节

“哇,去年的火锅节也太热闹了吧!老师,今年还有没有火锅节呢?”近日,在孩子的期盼中,晋江市第二实验幼儿园迎来了第二届火锅节。在活动来临前,孩子们通过讨论、画画等方式,一起探讨今年火锅计划,如想要什么味道的锅底、要准备哪些食材等。

在活动当天,孩子们带来了琳琅满目的食材,娃娃菜、玉米、豆腐、虾饺、香肠、贡丸……除此之外,该园大班的孩子们还前往幼儿园的农场里采摘亲手种植的油菜花。为大家营造更加喜庆的就餐氛围,孩子们在老师的引导下,贴窗花、做桌飘、摆桌布。

当一切准备就绪,火锅也煮开了。伴随着热腾腾的氛围,孩子们开启难忘的火锅体验之旅,时而举起手中的杯子干杯,时而开心地边吃边聊。对此,该园相关负责人表示,在教室里和小伙伴们幸福地吃着火锅,是一种难得的体验,也是一场文化与美食都不可辜负的盛宴。通过此次活动中,孩子们体验到了自助餐的自主与快乐,了解了各种荤素食物,并提高了生活认知。

灵源街道林口中心幼儿园 不一样的自主“食”光

近日,为了丰富孩子们的“味蕾”,让其体验不同的进餐形式,培养文明进餐的礼仪和自主取餐、就餐的良好习惯,林口中心幼儿园开展了一场“舌尖上”的美味自助餐。在活动开始前,孩子们讨论着用餐礼仪,并用画画的方式制作用餐标语,比如“饭前洗手”“排队取餐”等。

除此之外,该园保健医生还给孩子们上了一堂营养知识课堂,让孩子们了解到荤素搭配的重要性。课后,孩子们兴奋地讨论着此次自助餐中将会有哪些美食。漂亮的桌布、精美的餐具、精心的摆盘……在期待中,孩子们迎来了美好的自助餐时光。

可口的鸡翅、薯饼、好吃的蛋挞、香

晋江市艺术实验幼儿园
开展学园15周岁生日活动

“祝艺幼15岁生日快乐,年年桃李,岁岁芬芳!”近日,晋江市艺术实验幼儿园迎来15周年园庆日,孩子们对这一天的到来充满期待,并提前做好好了准备。然而,突如其来的“假期”却打乱了计划,该如何为幼儿园过个特别的生日呢?

面对这次“挑战”,孩子们还一同站在舞台上,表演精彩的舞台剧,比如《天黑黑要落雨》《一团青菜成了精》《奇妙的太空之旅》《五只兔子》……最后,孩子们围坐在一起品尝美味的蛋糕,共同分享这难忘的一刻。



为跟咱厝的小朋友进行互动,“绘本阅读”栏目全新改版啦!本栏目每周都将分享一位宝贝的绘本阅读花絮,如果你家宝贝喜欢阅读,甚至喜欢讲述自己喜爱的故事,就来加入我们吧!家长可以用手机拍摄孩子精彩的阅读过程,发送至“晋江经济报亲子驿站”后台,我们将选取优秀作品刊发。

本期绘本:樟树公寓系列绘本之《候鸟音乐会》
绘本介绍:一天,下起了暴风雨,樟树公寓管理员阿龔正在巡查的时候,10只旅途中的候鸟冲进了公寓。公寓里的动物都非常热心,猴子木匠让他们用自己的浴室,兔子护士抱来干爽的毛巾,松鼠厨师准备了美味的食物。为了感谢樟树公寓住户们的热情招待,候鸟们决定开一场音乐会作为礼物送给大家,音乐会开得怎么样呢?让我们竖起小耳朵一起去听一听吧。

讲述人:吴润茹
幼儿园:晋江市星星实验幼儿园

互动墙:大家好!这是我最喜欢的绘本之一,大家喜欢吗?通过我的讲述,你们是不是感受到了樟树公寓邻居们的热情?是不是感觉自己也在参加樟树公寓的音乐会呢?期待下次可以跟大家一起分享其他绘本。



投稿须知

请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,并附上孩子的姓名、所在幼儿园、绘本名称、绘本简介、孩子生活照原图及联系方式。