



晋江经济报亲子驿站

陪孩子遇见更童年

指导单位：晋江市妇女联合会 主办单位：晋江经济报社

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 ——

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

© 2007, 2021 BOOGIE BEAR BRAND CO., LIMITED

安泰地址：晋江SM·安泰天街62# 电话：0595-85018666
百宏地址：晋江百宏御景天下17# 电话：0595-82007666

三实幼500多名萌娃 共享美好“食”光



本报讯 “今天是我最高兴的一天了，我吃了好吃的！”日前，晋江市第三实验幼儿园举行了“留住‘季’忆，共享‘食’光”2023届大班段毕业自助餐活动。现场，该园4个园区500多名大班幼儿齐聚桂山园区开启美好“食”光。

活动开始前，该园教职工精心布置了优雅温馨的用餐环境，桌布摆盘、满桌佳肴、鲜花、气球点缀其间，给孩子们满满的就餐仪式感。当轻快的音乐响起，一场色香味俱佳、让人垂涎欲滴的美味盛宴开始啦！慕斯蛋糕、脆皮泡芙、寿司、香肠、薯条、绣球菌炖肉汁、水果等数十种美食应有尽有。

“我很开心，可以跟我的好朋友一起吃自助餐！”“我吃了西米露、香肠还有寿司，太美味啦！”夏日的微风轻轻吹拂，孩子们边品尝美食，边惬意地聊着天。活动最后，各班孩子们开启美美的拍照模式，定格快乐的瞬间。该园相关负责人告诉记者，此次毕业自助活动，孩子们有序地自主挑选喜欢的食物，开心地与同伴分享美食与欢乐，为最后的幼儿园时光留下美好回忆。

绘本阅读

张沐钊小朋友分享 《爸爸是我的天空》

为跟咱厝的小朋友进行互动，“绘本阅读”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：《爸爸是我的天空》
绘本介绍：这是一本超有爱的绘本故事，讲述了孩子在爸爸妈妈的爱中健康成长。爸爸爱妈妈，妈妈爱我，我有好多好多的爱，被爱包围的孩子才是最幸福最快乐的！愿所有的宝贝们，都有一个“天空”似的爸爸，“大地”似的妈妈。

讲述人：张沐钊
所在幼儿园：晋江市星星实验幼儿园
互动墙：大家好，我是来自晋江市星星实验幼儿园小四班的张沐钊。我今年5岁啦，是一个活泼开朗阳光的小男生。我和爸爸妈妈生活在一起，在家里我会帮妈妈扫地、擦玻璃等。平时，我喜欢去图书馆看绘本，还喜欢踢足球、骑滑板车。如果要问我最喜欢的户外运动是什么，那非轮滑莫属啦！

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。



暑假怎么过更充实？ 咱厝园长分享实用干货

本周末，咱厝小萌娃将正式迎来暑假生活。面对长达两个月的假期，家长如何避免“鸡飞狗跳”，开启高质量带娃模式呢？就此，记者采访了晋江市第四实验幼儿园园长、高级教师、泉州市幼儿园学科带头人丁姗莉，为大家分享实用的假期“遛娃”攻略，快来收下这些干货吧！



嘉宾名片

丁姗莉（晋江市第四实验幼儿园园长）



攻略① 提前做好规划

丁姗莉告诉记者，合理、科学的活动安排，能够让幼儿度过一段既愉快又充实的假期生活，这能为孩子提供不同的交往和成长空间，使他们拓宽视野、收获经验。家长可以从生活、学习、活动等方面着手，对孩子加以引导、规划。

首先，可以陪着孩子一起商讨，拟订一份假期生活安排表。需要注意的是，暑假时间比较长，家长应根据孩子的年龄、兴趣爱好及学校的要求等，协助孩子做一个时间明确、事件明确的安排表。

其次，保证孩子有充足的睡眠和运动时间。不少孩子会在假期里晚睡晚起，打破现有的作息规律，这并不利于孩子的成长。丁姗莉建议道，家长可制定一份合理、可行的生活作息制度，培养孩子按时入睡、起床的好习惯。此外，每天预留出2个小时的户外运动时间，可打球、游泳、跑步等。

第三，有计划地安排孩子的娱乐时间。丁姗莉认为，适时地安排孩子与同龄的小伙伴玩耍，这对孩子来说亦是不可或缺的假期体验。当然，家长也可以和孩子开展一些亲子游戏，让孩子体验家庭的温馨与乐趣。

攻略②

为幸福“家”油

暑假里，家长和孩子朝夕相处，正是亲子互动最紧密的时间，也是亲子关系最佳的修复期。丁姗莉分享道，家长可以尝试在家开展亲子游戏、亲子阅读等互动，在增进亲子关系的同时，也能够促进孩子观察力、想象力、知识迁移能力及语言表达能力的发展，更重要的是能培养孩子良好的非智力品质。

值得一提的是，家长还可以利用假期时间，多带孩子参加社会实践，增添孩子的生活情趣。比如，带孩子到周边的农场溜溜，体验采摘瓜果的乐趣；还可前往展览馆、博物馆、植物园等地参观，或参观书法、绘画、摄影展等，有助于开阔孩子的视野，增加有关科技、天文、地理、历史、文物等方面的知识及学习兴趣。

攻略③ 不断充实自己

暑期中，正是“充电”的好时期。丁姗莉告诉记者，家长可以结合孩子的年龄特点，适当做些适宜的学习规划。比如，在阅读方面，可根据孩子的年龄特点及兴趣，引导孩子多阅读绘本故事；在兴趣培养方面，每天安排一些时间让孩子感兴趣的事情。比如，每天安排一定的时间让孩子画画，或和孩子商量是否报个兴趣班学习。

对于即将开启小学生活的大班幼儿，家长可以从认知准备、社交准备、情感准备、生活自理能力准备等四个方面合理地安排孩子的生活。比如，在生活自理能力方面，可以在暑期中培养孩子自己的事情自己做，学会收拾玩具、文具，以及做些力所能及的家务等，培养幼儿爱劳动的好习惯。

此外，家长可以在假期里有意识地教导孩子提高自我保护的技能。比如，通过各种途径对孩子进行安全教育，做到不私自下河游泳、不到危险的地方玩、不跟陌生人外出、不玩火玩电，尤其不要让年幼的孩子单独外出、上街，以免发生不测。最后，让孩子学会慎重交友与合理消费。

小贴士

假期里，建议家长为孩子营造宽松的心理环境，合理定位与孩子之间的关系，尊重他们，了解他们，成为他们最信赖的朋友，既不要“高控约束”，也不要“放任溺爱”。此外，还可以多抽些时间陪陪孩子，减少孩子使用电子产品的时间，积极引导与正确地教育孩子。



亲子健康

如何给眼睛“放假” 这份防近视攻略请查收

热议：
“孩子一看电视就停不下来”

“一放假在家，女儿经常喊无聊，有时候大人忙着做事，会让她看一会儿电视。但是，电视一打开就很难关上，看完一集动画片还有下一集，中途喊停孩子还会发脾气甚至哭闹。”家住格林春天的林女士苦恼地说道，很担心长时间观看电视会对孩子的视力造成影响。

除了长时间地观看电视外，亦有不少小朋友喜欢刷小视频、玩游戏。“孙女经常使用手机，吃饭的时候常常吵着要边看手机边吃饭，外出期间也经常找我拿手机。除了担心观看的部分内容会对孩子造成负面影响外，我也挺担心长时间近距离使用手机会造成近视。”家住西园街道的赖女士说道。

就此，胡俊松告诉记者，家长应该培养孩子良好的用眼卫生习惯，每次看电子产品的时间不宜超过半小时。同时，家长们应该避开一些用眼误区，孩子不只是少看电子产品就可以控制近视的发生。长时间、近距离地用眼，如看书、写字、画画、下棋等，以及不良的阅读写字坐姿，也是造成近视的诱因。

建议：
“培养良好用眼习惯”

那么，家长该从哪些方面引导孩子科学用眼、护眼呢？胡俊松建议道，家长要培养孩子良好的用眼习惯，即“看书半小时，远眺五分钟”，避免孩子持续长时间地近距离用眼。第二，要养成端正阅读、书写的习惯，即眼离书本一尺，手离笔尖一寸。

在饮食方面，建议孩子减少甜食的摄入，注意营养均衡，多吃蔬菜、水果。此外，还要多带孩子到户外运动，让孩子“目浴”阳光。

值得一提的是，当孩子出现视力下降或疑似近视的情况，家长应陪孩子到专业的眼科门诊就诊，进行睫状肌麻痹的检查（即散瞳检查），以鉴别真性或者假性近视，并根据医嘱开展防治措施。

小贴士

- 如孩子在家中看书、写字，光线要充足，选择不带频闪的台灯；
- 注意手部卫生，避免用手直接接触眼睛，以免造成感染；
- 可带孩子参与乒乓球、羽毛球等小球类运动，锻炼眼睛远近调节的灵活度，缓解眼疲劳。



家庭幸福空间

弘扬传统美德，树立良好家风

主办单位：晋江市妇女联合会

张秀清：打造一方绿色家园



正值盛夏，蚊虫出没。在不少人的认知里，花草多的地方蚊虫势必也多。然而，家住安海镇瑶前村的张秀清一家，却巧种花草驱蚊，美化环境，并热心地与邻里分享绿色、健康生活之道。日前，在2023年福建省“绿色家庭”评选的获奖名单中，张秀清家庭榜上有名。

“在庭院里种植一些花草草，感觉住处蚊虫会少很多，空气也很清新。我们一般会栽种鱼腥草、薄荷草等具有驱虫功效的绿植，还会种植一些有清热解毒、美容养颜功效的绿植。比如，茶花就具备观赏性和药用价值，我们经常将茶花洗净后晒干，闲来无事时沏一壶花茶，和家人、亲戚或朋友坐在庭院里品茶、聊天。”张秀清说道，呼

吸着新鲜的空气，惬意地聊着天，简直是人生美事。

由于工作需要，张秀清一家也在晋江市市区安家。“我们家在二楼，刚好有一个公共露台。露台上除了物业种植的爬山虎外，我们也会在这个区域种植一些绿植，有芦荟、吊篮、多肉、荷花、绣球花、虎皮兰、仙人掌等。除此之外，我还会栽种一些可食用的蔬菜，比如葱、姜等，临时要用的时候走几步路现摘，食材十分新鲜。”张秀清笑道，她今年开始尝试种植草莓、西红柿、火龙果等水果。

“孙女放学后总是嚷嚷着要来这个区域，一把小挖铲，一个小花洒就足以让孩子开心地捣鼓半天。孩子常常放学后

直奔该区域，给绿植浇花、除草等。偶尔看到枝头刚冒出的鲜果，便迫不及待地采摘下来品尝。”张秀清分享道，她每天清晨醒来的第一件事便是到露台上照料花花草草，而该区域也成为孩子接触大自然的乐园。

在生活起居、饮食方面，张秀清一家崇尚绿色、健康的生活方式，并热心与邻里分享经验、交流心得。“我们家经营着一家药店，平时遇到邻居前来咨询健康问题，我们也会尽力帮他们科普。有时候，遇到邻居老人拉肚子、小孩子发烧等，如果家里刚好备有对症的药品，邻居有需要就会无偿赠予，解决他们的燃眉之急。”张秀清说道。