



暑期“充电”正当时



嘉宾名片

许金鹰
一级教师、晋江市青阳街道中心幼儿园园长

“我是预备小学生”

许金鹰告诉记者,对于幼升小的孩子来说,这个暑期如何安排、规划学习时间很关键,家长可以有意识地培养孩子良好的生活作息,主动向小学生活时间表“靠拢”。除了保证充足的睡眠时间外,午休时间可以循序渐进地缩短,因为小学的午休时间比较短。

在一日生活中,家长还可以从孩子的学习习惯、自我能力培养入手。比如,鼓励孩子扫地、擦桌子、叠衣服等,做些力所能及的劳动;和孩子一同商量、规划暑期安排表;有意识地让孩子养成整理玩具和活动场地的习惯。“如果孩子有一定的自我服务能力,能够收拾好玩具、将东西归类摆放,这对于日后整理、收纳学习用品有一定的帮助。”许金鹰说道。

“我是安全小卫士”

暑假期间,家长还可以有意识地教导孩子学习实用的安全知识。比如,借助安全教育平台上的动画小短片,能够让孩子非常形象地了解到各类安全主题知识。除此之外,家长还可以借助主题绘本,提醒孩子生活中哪些方面可能会有危险的情况发生,增强孩子的自我保护意识。

“居家时家长要将‘安全’意识传递给孩子,并落实于一日生活中。现在正是炎热的夏季,家里常常会开着空调、风扇,家长需要提醒孩子注意用电安全。如,不要将手指伸进转动的电风扇中;玩耍时,要留心地面上的电线,以免被绊倒。”许金鹰分享道,还要避免在护栏或窗户旁堆放物品,避免孩子误爬上去发生坠楼事故。如住在高层小区,应告知孩子高空抛物的危害,避免此类事件发生。

在饮食安全方面,避免让孩子乱吃东西。“夏天到了,市面上的冷饮食品都很诱人,但家长要适当控制孩子的摄入量,以免引发肠胃问题。除此之外,还要让孩子养成饭前便后洗手的好习惯。”许金鹰补充道,外出时除了注意交通安全外,家长还要留心戏水安全。如果要带孩子游泳的话,建议到正规的游泳馆,或到海边的浅滩上戏水、玩沙。



“读万卷书也行万里路”

漫长的暑假生活,如何过得充实而有意义呢?许金鹰认为,亲子共读亦是个不错的选择。“在假期里如何持续性地开展亲子阅读,其实是比较考验家长的。很多家长会选择在晚上的时候陪孩子进行亲子共读,但有时候因为忙碌或其他原因,家长自己‘失约’了。对此,建议家长注意共读的时间点、时长的安排,以及亲子共读的方式。”许金鹰说道。

“亲子共读切忌‘假陪伴’,即孩子在一边看书,家长却在边上刷着手机。久而久之,有可能会对孩子已经养成的阅读习惯造成不良影响。亲子共读时家长和孩子要建立有效的沟通,比如在看完书后有一定的交流,共同探讨故事中的情节或它想要传递的相关知识点。”许金鹰建议道,家长可

鼓励孩子看图说话,这无形当中也能够提升孩子的词汇积累和语言表达能力。

俗话说,读万卷书,行万里路。家长还可以趁着假期,带孩子走出去看看外面的世界。“其实,带孩子出游不一定要去很远的地方,只要是孩子感兴趣的地方就是很好的旅行目的地。出发前,可以跟孩子聊一下他的旅行心愿,再一起做前期的旅行准备。比如,查询当地的天气、收拾行李等。当孩子全程参与进来时,旅行对他来说不再是从一个地方到另外一个地方,会比较有参与感和获得感。”许金鹰提醒道,外出前可事先让孩子熟知同行人员的电话号码,了解自己从哪个地方出发前往哪个目的地,万一和家长走失后才能及时地寻求帮助。

“亲子升温加油站”

暑假期间,和孩子们朝夕相处,正是亲子关系“充电”的好时机。“其实,孩子想要的陪伴很简单,而家长往往容易忽视。现阶段,虽然大部分家长白天仍要工作,但可以利用晚饭后的这段时间陪孩子到小区楼下踢踢球、跑跑步等,尽量做到每天和孩子共同开展一些比较休闲的运动。而在这过程中,家长也能够好好放松一下。”许金鹰认为,家长要真正地把时间留给孩子,放下生活中的琐碎陪孩子一起玩,而不是在一旁刷手机,美其名曰“陪孩子”。

当然,在陪伴孩子畅玩的过程中,家长也需要讲究一些方法。比如,在和孩子玩游戏时,家长偶尔要假装示弱,不要每次都占上风,这样会打击孩子参与互动的积极性。有时候孩子有自己的想法,家长可以按照孩子设定的规则玩,不用急于分出胜负或者谁对谁错,只要保证安全、孩子开心,就是最大的收获。

小贴士

暑假期间,家长可以尝试着多跟孩子聊聊天,了解孩子心里在想什么、需要什么,聊聊孩子开心或不开心的事情,这也是亲子陪伴中很重要的方式。需要注意的是,在聊天过程中,家长应避免“说教”或急着“批判”,而是要鼓励孩子说出内心深处的想法,让他的情绪有一个宣泄口。在建立了良好的沟通关系后,家长可以在恰当的时机,好好地引导孩子。



嘉宾名片

蔡雪晶
晋江市妇幼保健院儿保科医生

亲子健康

“大暑”节气将至 咱厝医生分享保健干货

本周,即将迎来“大暑”节气。面对一年当中气温最高又潮湿、闷热的日子,该如何为孩子的健康保驾护航呢?本期,“亲子健康”栏目邀请到晋江市妇幼保健院儿保科医生蔡雪晶,她将从当季常见疾病、生活起居及饮食等方面,为大家提供实用的保健干货。

及时补充水分 预防上火、中暑

“我女儿前几天喉咙痛、便秘,平时也不怎么喜欢喝水,高温天气下流汗也多,感觉像是上火了。”家住中航城·天悦的王女士说道。对此,蔡雪晶表示,长时间处于空调房内或高温下,身体容易缺水,如果没有及时补充水分,就容易上火。面对孩子不爱喝白开水的情况,家长可以尝试用百香果蜂蜜水、柠檬蜂蜜水替代。需要注意的是,当季的部分食物也较容易上火,比如荔枝、榴莲、西瓜等热带水果。

记者了解到,近阶段该门诊接诊较多的患儿症状以“中暑”为主,主要表现为头晕、出汗、发热等。蔡雪晶介绍道,如果出现中暑症状,家长要及时将孩子转移到阴

凉、通风的环境中,使其平躺、脱去外衣,或者使用冰矿泉水、冰块等冰敷头部,这样能够降低温度、缓解中暑的症状。另外,可给患者饮用淡盐水或温开水,补充机体的水分,缓解不适症状。

“中暑的幼儿通常是体内产生过多的热量,或者从外界获得比较多的热量,导致体温升高引起的。因此,应及时做降温处理。如果症状仍未缓解,建议到医院进一步接受药物治疗。”蔡雪晶补充道。

参与户外活动 饮食营养均衡

除了避免患上季节病外,家长还可从生活起居、饮食等方面着手,助力孩子健康成长。“现在正值暑期,孩子的课业压力不大,家长可以多带孩子到户外开展活

动,比如打篮球、游泳、跳绳等,这对于身体、头脑发育有很大的帮助。”蔡雪晶分享道,户外活动要及时补充电解质、水等,预防中暑。

饮食方面,应以清淡为主。比如,这个季节流行的蔬菜、瓜果、豆类等,如苦瓜、黄瓜、丝瓜、绿豆、黄豆、莲子心都是不错的选择。除此之外,在准备食材时尽量种类多样化,一天内有大米、牛奶、苹果、青菜、猪肉等12种,保证孩子营养均衡。

二实幼开展联合研训活动 线上线下千余人同围观



本报讯 13日下午,晋江市第二实验幼儿园与西藏昌都市第三幼儿园暑期线上联合研训活动启动暨幼儿体验式操作材料捐赠仪式举行。该系列主题活动,充分发挥“闽昌名师工作室”帮扶示范作用,同时推进闽昌学前教育帮扶工作。

对此,晋江市第二实验幼儿园园长何秀凤表示,接下去,该园将与昌都市第三幼儿园共同搭建学习共同体,开展包括专题讲座、线上研讨和年度研讨等多个内容的研训活动,让两地的学前教育分享优质资源,进一步推动促进双方共同进步和发展。

当天,第二实验幼儿园家

委代表向昌都市第三幼儿园捐赠了200份幼儿操作材料。值得一提的是,此次活动还邀请到全国基础教育成果奖一等奖获得者、成都市蒲江县南街幼儿园园长许芊芊到场,为两所幼儿园同步举行了专题培训《幼儿园自主游戏的组织与实施》,从本土资源的构建与价值、立足本土资源开展游戏的园本实践等方面,用大量生动、有趣的游戏案例与参会教师分享。

据了解,此次活动线下观看人数近1400人次,架设起线上互动的闽昌“帮扶桥”,接下来双方将多方位多层次进行研训互动。

晋江经济报亲子驿站 陪孩子遇见更美童年

指导单位:晋江市妇联 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



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

绘本阅读

王依晗小朋友分享



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:《别再说弄人》
绘本介绍:小狐狸是个喜欢搞恶作剧的孩子,他常常捉弄自己的妹妹和学校同学。大家都觉得小狐狸的行为很过分,决定对小狐狸进行反击。一起来听听这个故事,看看小狐狸和同学之间发生了什么事情?

讲述人:王依晗
所在幼儿园:晋江市星星实验幼儿园
互动墙:大家好! 我是来自星星幼儿园中一班的王依晗小朋友。我是一个活泼开朗的女孩子,我喜欢唱歌、跳舞、画画、朗诵等。今天,我分享的《别再说弄人》故事,大家还喜欢吗? 这个故事告诉我们,只有尊重他人、友好待人才能换来别人的尊重与认可。没有人喜欢被捉弄,对别人搞恶作剧只会引起大家的反感和厌恶。快来听听看!

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。

