



如何度过充实愉快的寒假？ 这份家庭教育攻略请收好

“一放假，家里的熊孩子似乎被打回了‘原型’，做事拖拉、晚睡晚起，一言不合就想看手机……我每天都在和孩子斗智斗勇。”本周起，孩子们喜提40多天的寒假生活，如何让孩子过个充实、快乐、健康的假期呢？就此，记者采访了晋江市第二实验幼儿园园长、晋江市家庭教育领衔名师何秀凤，为家长们分享实用的干货，快来收下吧！

人物名片

何秀凤 晋江市第二实验幼儿园园长、晋江市家庭教育领衔名师



01 树立劳育观念

“经过一个学期的学习，小朋友不管是体能运动、语言发展、社会交往、艺术表现等方面都取得一定的进步和提升。比如，在幼儿园内他们养成了许多良好的生活习惯和自理能力，包括整理图书角、生活区、盥洗室，参与种植、养殖、照料小动物等，不仅能够做到自我服务，还能够服务班集体和幼儿园。”何秀凤介绍道，劳动对幼儿来说不仅是一件粗浅的“工作”，有效、科学的引导能够助力孩子快速成长。

然而，放假回家后，许多家长会担心孩子不会做、帮倒忙，或者舍不得孩子动手。这样的现象较为普遍，你“中招”了吗？“有些家长会担心孩子年龄小，认为一些家务存在一定的风险，比如在使用一些工具时方法不当可能会导致受伤；有些家长则认为，孩子只会越帮越忙，凡事包办代替；当然，也有部分家长觉得孩子只要多弹会儿琴、多看会儿书、多学一些技能等，都比参与劳动更有意义。”何秀凤认为，家长在劳育方面的观念单薄，一定程度上也剥夺了孩子参与劳动的权利和机会，可能会导致孩子在幼儿园学到的一些本领退化，出现四肢不勤、五谷不分的现象。

“劳动不仅是动手出汗，还是个劳心劳力的过程。在动手过程中，孩子会去创造、思考，能够以劳育美、以劳健体、以劳启智，在劳动中不断成长。比如，在幼儿园开展的‘我是小木工’的劳动中，孩子想要帮小猪盖房子，就需要学习测量技巧、空间建构，以及工具的选择和使用等。从一次次失败中获取经验，并不断尝试团队合作。”何秀凤介绍道，美好的生活都需要靠双手去创造，孩子在家中习得的劳动技能，对今后更好地融入社会有所帮助。

02 创造劳动场域

那么，家长该如何为孩子营造能动手、会动手、爱动手的劳动场域呢？何秀凤认为，因为孩子年纪还小，家长一开始可以通过陪伴和引导，为孩子创造更多的劳动机会和空间，激发孩子热爱劳动的情感，提升孩子的劳动技能。

首先，家长可以尝试陪伴式劳动。通过亲子劳动，和孩子一起做家务，比如一起扫地、整理书籍、打理花草、照料家中的宠物等。

其次，家长可以尝试激励式劳动。比如，当孩子做好了一件事情后，家长不吝啬对孩子的夸赞，把孩子一些良好的行为和家人、好友交流，让孩子认为劳动是一件非常光荣且有意义的事情，从而提升孩子劳动的内驱力。

再次，家长可以尝试游戏式劳动。比如，陪小龄段的孩子一起收纳时，可以“送某某东西回家”的形式，激发孩子的劳动兴趣。当然，对于中大班的孩子还可以积攒的方式，实现“任务打卡”后可满足孩子一些心愿。

“大班的孩子还可以做一份寒假劳动计划书，规划每天要完成的‘小任务’，比如自己绑鞋带、拉拉链、系扣子、整理书包等，这些生活习惯及自理能力的培养，能够为幼小衔接打下良好的基础。”何秀凤告诉记者，二实幼在此次寒假中推出“新春纳福”的打卡活动，孩子们可以收集健康福、学习福、成长福、感恩福和新年福，以集五福兑礼品的方式促进家园共育，鼓励孩子们度过一个快乐充实、有本土特色的中国年。



03 注重亲子陪伴

“这个寒假，家长可以列一份‘生活小达人’通行证，跟孩子共同探讨一起要做的的事情有哪些，每当孩子完成一项时就打钩，最后再一起看看寒假里做了多少，孩子得到了哪些成长和发展。”何秀凤提醒道，在假期里除了培养孩子的生活技能和各方面技能外，家长还需要注意一些安全事项，引导孩子过一个健康的假期。

在视力保护方面，家长要注意控制孩子每日使用电子产品的时间，连续性使用电子产品的时间一次不要超过15分钟；在居家安全方面，要及时给予孩子防火、防电、防水等方面的教育；在食品安全方面，逢年过节尽量减少摄入一些高糖高热量的食物，三餐尽量规律进餐。当下，孩子的龋齿率一直处于上升趋势，这和饮食习惯有很大的关系，建议家长帮助孩子树立科学的饮食观。

“在这个假期里，家长能够暂时从繁忙的工作中抽出一些时间来，可以有意识地开启高质量的亲子陪伴时光。高质量的亲子陪伴是指家长暂时放下自己的事情，不边陪伴边打电话，或是在场心在手机。”何秀凤建议道，家长可以陪孩子一起阅读、搭积木、做游戏等。在浸润式的亲子陪伴中，和孩子同频共振，一同发现问题、讨论问题、解决问题。在良好的互动中，孩子各方面的能力都能够得到较好的培养，还能增强孩子的安全感、幸福感和自信心。

延伸阅读

何秀凤告诉记者，二实幼针对幼儿的身心发育特点，有针对性地列出不同年龄段幼儿的居家劳动指导要点、学习品质目标，从自我服务和他人两大路径，明确了23条幼儿家庭劳动内容，涵盖幼儿园、家庭、社区三个维度，从一日生活、健康、科学、艺术、语言、种养、游戏等多领域、多场景，给出“我会做、我要做、我想做”具体化、游戏化的教育建议。

比如，小班孩子爱模仿，喜欢模仿家人做事的动作，且有较强的动手尝试需要，家务劳动可以提高自我意识为主。中班孩子做事的有意性增强，能够接受父母的建议或完成一些力所能及的任务，喜欢独立做完一件事情，此时家务劳动应注重孩子动手能力的培养。大班孩子的生活自理能力较前阶段更独立，对劳动持认真态度，关心劳动结果，也能初步理解劳动的社会意义，在劳动中表现出一定的目的性行为，此时家务劳动应注意幼儿社会情感的培养。

有时候家长会疑惑孩子在幼儿园里怎么那么棒，就此，建议家长也按照孩子在园可以达到的标准来引导孩子。在这个过程中，建议家长学习做智慧型的父母。比如，在和孩子收纳、整理衣服时，可以引导孩子根据衣服的款式、长短、颜色等进行分类，孩子能够潜移默化地学会数量和分类，劳动的智慧就是在日常生活中有意识地培养起来的。



绘本阅读

绘本故事《猴子捞月》 陈嘉麒小朋友分享



为跟嚼屑的小朋友进行互动，“绘本阅读”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。

讲述者：陈嘉麒
所在幼儿园：晋江市青阳街道中心幼儿园
绘本名称：《猴子捞月》

绘本介绍：猴子捞月的故事讲的是一群猴子在森林里玩耍，一只小猴忽然大叫月亮掉到井里去了！众猴加入捞月的队伍中。小猴子将手伸到井水中，怎么也抓不到月亮。老猴子也渐渐腰酸腿疼，它刚一抬头发现月亮依然在天上，众猴都抬头朝天上看，月亮真好像挂在天上呢。

互动墙：大家好，我是大三班的陈嘉麒小朋友，今年我6岁啦！我是个活泼开朗可爱的小男孩！我喜欢听故事，更喜欢讲故事。今天我给大家分享的是《猴子捞月》，这个故事告诉我们一个道理：对待任何事物，特别是复杂的事物，我们不能光有敏锐的观察力，更要有真实的观察力，大家一起来听听吧！

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。



这份过节仪式感清单 快陪孩子一起打卡

何为年的味道？它或许藏在春节的仪式感里。不少人感慨，年的味道是越来越淡了。佳期将至，如何陪着孩子沉浸式地感受过年的喜悦呢？这份过节“仪式感清单”别错过！

阅读主题绘本 营造过年氛围

寒假来了，家长不妨带孩子到图书馆借书，共同阅读和春节有关的绘本，比如《过年啦》《小年兽》等。在这个过程中，和孩子聊聊春节习俗，并介绍传统年俗的寓意。此外，家长还可以鼓励孩子学唱新年儿歌，比如《腊月歌》《过年问答歌》《新年好》等，不仅能增加过年的年味，还能增长孩子的知识。

居家期间，如无法避免让孩子使用电子产品，那么家长可以有选择性地为孩子挑选几部与春节有关的动画片，比如《元日》《小门神》《年兽大作战》《十二生肖闯江湖》等，让孩子享受观影快乐的同时，感受传统文化和节日的喜庆。

制作节日手工 期待佳期到来

假期里，家长还可以和孩子一起动手做做和春节有关的小手工，比如灯笼、舞狮等，为家里增添过年的气氛。在这个过程中，不仅能够增进亲子情感，还能提升孩子的动手能力。对于年纪稍大些的孩子，家长还可以引导孩子写对联和福字，或DIY新年贺卡、龙年主题剪纸等，让过节充满仪式感。

除此之外，家长还可以带着孩子前往超市采购年货。出发前，可以和孩子制定一份年货清单，罗列必买的食物、干货、礼品等。前往超市时，可以让孩子挑选年货，让孩子更有参与感。

添新衣拍全家福 大扫除迎新纳福

好日子，总值得被期待、被纪念。为迎接传统中国年，家长们都有为孩子添置新衣、新鞋的传统，就此家长可为孩子精心挑选过年的新衣服，让孩子期待感满满。此外，还可以在过节期间，全家人一起换上美美的新衣裳，拿起手机定格一家人在一起的美好幸福瞬间。

有人说，过年的仪式感少不了全家大小齐动手，一起把家里打扫得干干净净的，迎接新年的到来。那么，家长不妨分配一些打扫的“小任务”给孩子，擦擦玻璃、桌子、椅子，整理家中的餐边柜、书柜等，在大扫除中和孩子一起迎新纳福。

缤纷寒假 等你分享 本报亲子驿站精彩互动来袭



往届活动投稿作品

本周，孩子们最为期待的寒假如约而至。即日起，本报亲子驿站发起“我的快乐寒假生活”线上主题活动，征集孩子们分享这个假期里难忘的、有趣的、开心的见闻和趣事。投稿一经选中刊发，主办方将送出精美礼品，快来参与吧！

互动1：喜迎中国年

寒假来了，意味着新年的脚步声更近了。辞旧迎新过大年，走亲访友迎新春。为过一个更有仪式感的中国年，你们家都做了哪些准备呢？不妨让孩子参与进来，一起采购年货、大扫除、贴春联、放烟花……细心的家长不妨拿起手机，记录孩子们一岁一欢喜的精彩一刻吧！

投稿方式：请家长拍下孩子喜迎中国年的精彩瞬间，并将照片（原图）发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台，附上不少于50字的图片简介，以及小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式。

互动2：我是小能手

假期伊始，你打算让孩子如何度过这个寒假呢？就此，家长不妨和孩子共同讨论，罗列一份计划清单。比如，学会骑自行车或跳绳，学做几道家常菜，做了哪些家务，共读哪些书籍等，鼓励孩子在实践中充实自己。在这个过程中，家长不妨做一个有心的父母，帮孩子拍下值得记录的一刻。

投稿方式：请家长拍下孩子习得技能、参与劳动、积极学习的精彩画面，并将照片（原图）发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台，附上不少于50字的图片简介，以及小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式。

互动3：享假期见闻

“这个寒假，爸爸妈妈带我回老家了，我见到了小时候的玩伴。”“爸爸妈妈带我出门看世界啦！”……这个假期

里，相信会有诸多美好、惊喜的时刻发生。就此，家长可以拍照记录，也可以引导孩子通过画画分享。当然，还可以通过视频拍摄，鼓励孩子通过口述的方式，分享假期里的美好见闻。

投稿方式：家长可拍照、拍视频记录，或鼓励孩子作画分享，将照片、视频或画画作品（照片原图）发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台，附上不少于50字的图片简介，以及小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式。

互动须知

- 以上三个活动均可参与，也可选择其一参加。
- 本报将选取部分优秀投稿作品刊发于晋江经济报《亲子周刊》、“晋江经济报亲子驿站”公众号，并送出精美礼品。
- 截稿时间：即日起至2月25日。

