



《亲子周刊》
官方微信公众账号

如何做“学习型”父母？ 咱厝这家幼儿园有妙招

父母不断学习，孩子茁壮成长。在日常生活中，如何做一个“学习型”的父母呢？就此，晋江市第二实验幼儿园的家长们有发言权。积极参与家长学校、家教沙龙、育儿讲座、户外研学、家长助教……为更好地促进家园共育，助力家长更深入了解幼儿教育，二实幼做足了功夫。



家园互动推陈出新 首创家长继续教育证书

上周，咱厝幼儿园刚结束了本学期的学习生活。在这之前，二实幼积极开展多场家庭讲座，邀请了晋江市妇幼保健院儿保科科长黄兰兰、晋江市第二实验小学副校长（晋江市家庭教育名师）黄玲玲等专家，先后分享了“如何帮助孩子塑造坚强的内心”“如何培养自信自律的孩子”等专题讲座。讲座现场，在场的家长分享宝贵的家庭教育理念和实践方法。

该园园长何秀凤告诉记者，该园历年来都非常重视家长教育工作，获评“福建省家庭教育实践创新单位”荣誉称号。“每个职业上岗前都需要考取职业资格证书，比如律师需要律师证，教师需要教师证，驾驶员需要驾驶证，唯独父母不需要持证上岗。很多父母都是凭借着经验在实践中摸索，但新时代的家庭需要科学育儿，父母也需要不断成长。”何秀凤说道，该园为每个家长颁发了一本“家长继续教育证书”，内设有选修课和必修课，比如选修课有家教沙龙、家长助教、参加家长义工活动等，必修课有家庭学校讲座、家长开放日、亲子户外研学活动、家长会、园内亲子活动等。

在孩子就读幼儿园的三年期间，家长只要完成“家长继续教育证书”中的学习“任务”，就可以获得一张“小学家长通行证”。“这能够促进家长在这段时间内更好地参与进来，每个年龄段我们有设置不同的家庭学校课程，比如小班段侧重关注儿童科学启蒙，中班段侧重关注孩子学习品质、心理健康、注意力等方面的养成，大班段则更侧重幼小衔接方面的能力养成。”何秀凤补充道，每学年家长都会提交该证书，达到合格以上的学园会给与盖章，也会作为评优优秀家长的凭证。

营造亲密互动关系 获得家长一致好评

据了解，该园做幼小衔接试点校已经两年，会定期邀请小学一年级有经验的语文老师、数学老师或小学校长进园，开展专题培训或者家长沙龙。去年10月，该园邀请了10位毕业生的家长返园，与10位大班段的家长面对面交流，分享孩子在上小学时出现了哪些问题、有哪些可取之处、如何做好幼小衔接等。

该园持续开展的系统化家园互动，深受家长的认可和好评。



“我们每学期期末家长会参与率达到97%，每学期家访率达到百分百（通过个别家访、小组访谈、面对面交流等形式）。在最近的一次家访中，我们分发了700多张无记名家长问卷调查，满意度指数达97.53%，家长对学校工作较为认可。”何秀凤说道。

家长黄煦宜妈妈告诉记者，家长经常借助该园家长学校开展的系列活动入园，可以密切了解孩子的在园情况。比如，在家长会中，老师会提及学园活动及现阶段幼儿的培养目标，家长就可以有针对性地配合学园培养小朋友各方面的能力；在家长座谈会中，细心的老师会针对每个小朋友现阶段的表现与家长沟通，并做扬长避短的建议，对于个别隐私问题会私聊处理，真的是很贴心、很细节、很有效的一个家园共育环节。

“家长继续教育证书上记录着我们整个幼儿园阶段的亲子时光，是孩子和家长的专属回忆。等小朋友毕业以后随时拿出来翻看，满满的都是幼儿园的幸福时光。”



黄煦宜妈妈补充道，在家长开放日中，所有活动始终贯彻着学园“亲自、亲历、亲为”三亲的劳动理念，比如在“火锅节”中从食材准备到下锅下肚，都是孩子们自己备餐、参与劳动的呈现。学园和老师则在每一次小型的活动中，对孩子进行日积月累的引导和重复示范，最终内化成小朋友的一种行为习惯。

家长声音

许晨霖妈妈：我经常参加学校组织的家长开放日、家长助教等活动。最近，我进园和孩子们分享了过年主题绘本，还在学校组织的家长学校讲座中学到了亲子沟通、培养孩子自主阅读的技巧。幼儿园通过开展各种各样的家园活动，拉近了家长和学校、老师、孩子之间的关系，也可以更深入地了解孩子在园生活。

黄煦宜妈妈：在最近的一次家长开放日，我看到孩子在职业体验中扮演“滴滴司机”。虽然她看到了我，但仍坚守着自己的岗位，心无旁骛做好服务，我不得不感叹小小年纪的他们真的懂得“爱岗敬业”。回到家后，我女儿骑自行车也会把车放在指定线内。



绘本阅读

苏昕恬小朋友分享 绘本故事《分享很快乐》



为跟咱厝的小朋友进行互动，“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：苏昕恬
所在幼儿园：晋江市青阳街道中心幼儿园
绘本名称：《分享很快乐》
绘本介绍：这个故事讲的是霸道的小老鼠不愿意和大家分享骨碌碌车，谁知，骨碌碌车在下坡的时候撞到了石头上，轮子全滚跑了，零件也散了一地。小老鼠该怎么办呢？谁会来帮助它呢？大家一起来听我讲一讲吧！

互动墙：大家好！我是中三班的苏昕恬小朋友，我今年5岁了。我喜欢唱歌、画画、和小朋友玩游戏，还喜欢和妈妈一起品尝美食。今天，我给大家带来的绘本故事是《分享很快乐》。不知道你们有没有发现，一起分享能获得更多的快乐！比如，分享能让我们更好地融入集体，交到更多的好朋友。生活中，不妨做一个乐于分享的人，会拥有更多的快乐哦！

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。



搞定“熊孩子” 家长看过来

“放假10来天，孩子已开启放飞自我模式，开始睡懒觉、玩电子产品、作业也不好好做……”寒假期间，不少亲子关系正经历着考验。如何利用好寒假这一契机，帮孩子养成好习惯的同时，增进亲子互动和交流呢？

热议 “熊孩子出没家长很头疼”

“我已经连续好几天骂孩子了，现在想想内心有点愧疚，但是在当下又忍不住。刚放假一两天时，孩子表现还行，但这几天我仿佛变成了‘复读机’，同一件事情得说好几遍，孩子听了回应一下又继续看他的电视，把我的话当作耳边风，真的太气人了。”家住格林春天的林女士抱怨道，偶尔睡醒一觉问题不大，但天天晚睡晚起，孩子作息全乱了。

无独有偶。市民王女士这几天也很苦恼，家里的三个孩子快把屋顶“掀翻”了。“平日里，三个孩子还算自觉，上学、放学一日作息安排一气呵成，但是放假后完全放飞自我了，作息混乱、‘讨价还价’……孩子仿佛一夜之间被‘打回原形’。”

面对这样的情况，有的家长选择放任，认为孩子开心就好；有的家长则认为，寒假正是孩子各方面习惯养成的好时机，如果方法对了将会事半功倍。前提是孩子的状态需要调整好。你是否也正和孩子“斗智斗勇”呢？你们打算如何过好这个寒假呢？

建议 “抓住假期关键期”

在面对孩子各种“状况”时，家长产生生气、急躁等负面情绪都是正常的反应，无须自责。但需要注意的是，家长尽量避免自己正处于情绪波动时说教、打骂孩子，这不仅容易引起亲子冲突，家长也很难有效地教育孩子。家长不妨在情绪恢复稳定后，再和孩子好好沟通。

首先，在假期刚开始时和孩子进行一场平等的交流。聊天中，可以引导孩子说一说自己的假期计划、心愿，并鼓励孩子通过制定计划表的方式，将自己每日必做的、想做的罗列进去。之后的每一天，鼓励孩子按照计划表执行。如果孩子相对自律，家长可以通过积攒、购买小礼物的方式进行鼓励；反之，如果孩子无法坚持，则需要根据实际情况

修改计划表。

在作息方面，建议家长让孩子保持早睡早起，良好的作息能够保证孩子的睡眠质量。在假期结束后，孩子也能更好地适应新学期的学习生活；在日常饮食方面，建议家长让孩子按时进餐，逢年过节期间避免暴饮暴食、少吃糖果等零食，养成良好的饮食习惯；在培养自理能力方面，建议家长和孩子拟定一份劳动计划书，鼓励孩子从简单的整理被褥、洗刷袜子、穿衣服等小事做起，再慢慢地让孩子参与到力所能及的家务中。比如，擦洗门窗玻璃、洗碗、炒家常菜等，做到“自己的事情自己做，大人的事情帮着做”，让孩子在实践中感受成长和进步的喜悦。

小贴士

1. 寒假里，家长不妨根据孩子的年龄和兴趣，为他挑选合适的绘本，和孩子约定好每天的阅读时间，享受亲子阅读的乐趣。值得一提的是，阅读前家长可给孩子布置任务，让其带着任务听故事，培养他们的有意注意力。
2. 假期里，面对孩子的“十万个为什么”，建议家长陪孩子通过查阅资料、动手做小实验等方式一起寻找答案，而不是敷衍了事，随便糊弄过去。
3. 在鼓励孩子自主自立、尝试劳动时，很多孩子一开始会产生抗拒心理，甚至直接拒绝说“我不会”。对此，建议家长保持耐心，不要急着代替包办，帮助孩子拥有克服困难的勇气。
4. 鼓励孩子保持运动，在寒冷的天气或出门不便时，可以利用家里的一些常用物品和材料开展居家锻炼或亲子游戏，在强身健体的同时，还有助于培养亲子关系。

亲子健康

假期“护眼” 你家宝贝做对了吗？

合理规划假期生活

假期里，当带着孩子走亲访友闲聊时，孩子如果在一旁闹个不停，你会不会用手机把孩子打发？恰逢春节，家庭聚会增多，孩子容易出现长时间近距离用眼、缺少户外活动等情况，一不小心就容易产生近视。就此，建议家长和孩子做好约定，合理规划假期生活，安排适当的时间参加社会实践。

除此之外，家长还可以跟孩子一起制定寒假规划，把这个假期里要做的、想做的事情列出来，比如亲子阅读、劳动技能等方面，既能丰富孩子的假期生活，还能减少孩子沉迷于短视频、电视节目的时间。

增加户外活动频次

眼下，咱厝处处洋溢着过年的氛围。家长在闲暇时光里，可以带着孩子四处逛逛。比如到五店市打卡，开启“寻龙”之旅，和已经精彩亮相的“舟舟龙”“将军龙”“绿缘龙”（龙宝）合影留念；前往八仙山公园、世纪公园等周边的公园打卡，畅玩亲子园项目；还可以相约爬爬山，登顶紫帽山、罗裳山、灵

源山等。一年之计在于春，在“立春”来临之际许下新年愿望。

值得一提的是，户外活动是有效预防近视的方法之一。在惠风和畅的天气里，家长可以带着孩子到户外阳光下活动，每次活动时间在1~2小时，每周累计时间不少于10小时。天气较冷时，建议在做好防寒保暖的情况下，也要经常带孩子到户外活动，可以选择跑步、跳绳、玩游戏等，阴冷天气到户外活动对防控近视仍有帮助。

注意科学用眼

在假期里，陪孩子展开亲子共读，仍需要科学用眼。不少人会选择用平板等电子产品进行阅读，但与看电子屏幕相比，阅读书对眼睛的伤害相对较小。需要注意的是，孩子如果阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长，会造成眼睛疲劳。为此，家长要及时提醒孩子注意适时休息，持续用眼时间最长不超过40分钟。而且，年龄越小的孩子，持续用眼时间应越短。

那么，寒假在家阅读时，该如何保持正确的坐姿呢？首先，书写阅读时要保持用眼

距离合理，坐姿端正，坚持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔的手指离笔尖一寸。其次，及时提醒孩子不要趴在桌上或躺在床上、沙发上看书，更不能在行进的车里看书。值得一提的是，孩子阅读时需要有良好的光照，光照不合理也会给孩子眼睛造成不良影响。

合理使用电子产品

如果无法避免孩子使用电子产品，建议适当控制孩子观看电子屏幕的时间，比如看屏幕20分钟后抬头远眺20秒以上。需要注意的是，年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品，学龄前儿童尽量少使用电子产品。

在选择电子产品时，建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板，不建议用手机。如果周围环境较暗，要打开房间灯光照明，避免在较暗的环境下使用电子产品。此外，观看电视时，眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度，使用电子产品的时间应根据孩子的年龄段进行把控。



又是一年寒假时。孩子们回归了松弛的假期生活，如果作息不规律，经常使用电子产品，容易对双眼造成负担。如何科学用眼，防止孩子视力下降？本期，“亲子健康”将分享一些实用的假期护眼知识，快来收下吧！