



《亲子周刊》
官方微信公众账号

叮咚！这封春日来信请查收
亲子驿站线上主题互动抢先看

早春三月，草长莺飞。在这个美好的季节里，不妨带着孩子出门踏青，感受春日的美好气息吧！即日起，本报亲子驿站发起“探寻春日好光景”线上主题活动，征集孩子们春天里的所见、所闻、所感。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：邂逅春天

春天里，最不缺的就是阳光和鲜花。在周末或闲暇时光里，家长不妨带着孩子走进大自然，去邂逅那盛开的鲜花，去寻找站在枝头吟唱的小鸟，去发现春天里的一切美好。当然，家长还可以备好野餐垫，以及各类孩子们喜爱的健康零食、水果、饮料等，来一场惬意的户外野餐。

投稿方式：请家长分享最近带孩子春游的经历，可以是小区楼下的探寻之旅，也可以是周边公园、农场的踏青之行。届时，挑选两三张较有代表性的照片（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：定格春天

在孩子们眼中，春天是五颜六色的。这段时间，家长不妨鼓励孩子拿起手机去拍下自己眼中的春天。或春和景明，或百花齐放……随便选个角度，都可以拍下一张美美的照片。当然，家长也可以让孩子与春天同框，定格这个季节里的灿烂笑脸。

投稿方式：请家长或孩子拍下符合以上主题的照片，并将原因发送至“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：记录春天

春天的天气变化多端，晴天、雨天、雾天、打雷天……家长可以有意识地引导孩子注意观察，聆听“春分”过后的第一场雨水，留意春天里的第一声“春雷”、第一道闪电，并鼓励孩子用绘画等方式记录这种气候现象，引导他们用心去感悟，了解大自然的神秘现象。

投稿方式：请家长拍下孩子记录春天里天气变化的绘画作品等，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。

投稿须知

- 1. 以上三个活动均可参与，也可选择其一参加。
2. 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。
3. 截稿时间：即日起至3月31日。

育儿经

在育儿的过程中，家长就像在升级“打怪”，虽等级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题，你是请教老师、专家，还是老前辈？或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点？然而，也有部分家长在和孩子们斗智斗勇的过程中，摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊，快来收下这些干货吧！

“食”在春天 “育”见美好
咱厝宝妈分享育儿干货

春风和煦，万物生长。“惊蛰”时节已悄然而至，如何带着孩子快乐地“食”在春天，“育”见美好呢？本期，“育儿经”栏目邀请到晋江市第三实验幼儿园家长苏晓静，她将结合自己的带娃经验，分享春日里实用的育儿干货，快来收下吧。

分享嘉宾：苏晓静（许允晨妈妈）
嘉宾职业：主管护师、国家二级营养师
推荐幼儿园：晋江市第三实验幼儿园桂山园区

科学喂养 改善胃口有妙招

“很多忙碌的双职工家庭，平时基本上都是靠家里的老人准备食物。就此，建议家长可以将不同种类的食物需求做成采购清单和菜单，在日常生活中尽量给孩子准备营养均衡的食物。”苏晓静说道，如果孩子胃口不太好，建议在制作饭菜时做一些酸甜口味、红烧的菜，增加色香味。平时，还可以煮些苹果山楂红枣水、山楂太子参瘦肉汤、雪梨山楂水等消食化滞、健脾开胃的食物。

除此之外，家长还要有意识地让孩子养成健康饮食的习惯。“我

家小晨也是长辈带得多，长辈喜欢帮忙喂，边喂边给孩子看电视、手机，这容易分散孩子的注意力，并逐渐让孩子缺乏自主进食的动力。”苏晓静说道，她会给长辈分享一些育儿和科学喂养的小视频，让长辈逐渐接受科学的喂养方法，给孩子营造独立进食的环境。

此外，建议家长让孩子参与食物的选择与制作，增进孩子对食物的认知和喜爱，学会爱惜食物。吃饭时间尽量控制在30分钟左右，逐渐养成定时自主吃饭的好习惯。

玩在春天 探寻周边亲子游

随着初春时节的到来，春暖花开季指日可待。空闲时间，家长不妨带着孩子去踏青，感受季节变换的美好。“我们每个周末都会带孩子出去玩，品尝各种美食。两个孩子都对美食很感兴趣。”苏晓静建议道，带着孩子出游可以带免洗手消毒液、防蚊虫贴、足够的温水、围兜、便携碗筷等。

“车程在30分钟内的，家长可以选择周边的公园、农场等；车程在1小时左右的，家长可以选择的范围更广，比如厦门的植物园、泉州的花田小镇、南安的天柱山都是当季亲子踏青不错的选择。苏晓静认为，周末时光带娃出游，慢慢地将成为孩子的朋友，有助于培养更加亲密的亲子关系，也让孩子更加开朗乐观。



晋江经济报亲子驿站
陪孩子遇见更美童年

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——

莱德队长 莱德队长儿童运动中心
体能（跑酷）+跳绳+篮球+平衡车

一店地址：晋江市罗山街道SM国际广场3060（肯德基扶梯上3楼）
二店地址：晋江市梅岭街道梅岭路565号聚星商业6楼301-304（装修中）
联系电话：180 1665 5201

灵源街道中心幼儿园
仪式感满满迎接萌娃



本报讯 春回大地，万物复苏。日前，晋江市灵水中心园总园、小浯塘园分别开展了以“热辣滚烫”闹新春 灵动萌娃迎开学”为主题的开学典礼。为迎接孩子们的到来，该园老师精心布置，仪式感满满，幼儿园的每个角落都洋溢着喜气洋洋的红色氛围。

当天，两园区的孩子穿着喜庆的红色衣服走进幼儿园，开启新学期。瞧，可爱的吉祥物灵灵、水水正站在门口迎接孩子们，并为他们送上新年祝福。孩子们的到来，为幼儿园增添了生气，园内处处洋溢着欢声笑语。

在参与了“龙”光焕发”签到仪式后，各班还准备了妙趣横生的游戏。除此之外，孩子们还收到一份龙年大礼包，有寓意“大吉大利”的砂糖橘、“红红火火”的红枣、“好事发生”的花生……孩子们在接过礼物的那一刻，脸上洋溢着兴奋和喜悦。

绘本阅读

吴冰芸小朋友分享
绘本《贪吃的小熊》



在亲子阅读中，遇见美好的自己。“绘本阅读”栏目每周刊发一名孩子的绘本阅读花絮，激发孩子的阅读兴趣。如果你也想让孩子大方地展示自己，就快来投稿吧！家长可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：吴冰芸
所在幼儿园：晋江市英林镇达德幼儿园
绘本名称：《贪吃的小熊》
绘本介绍：故事里的小熊因为馋嘴，被蜜蜂蜇得满头包，这可真是又好笑又值得教育的一只小熊。小熊贪吃，不去考虑是否会遇到危险。这个故事告诉我们，在日常生活中可不能像小熊这样，要懂得保护自己，也要懂得辨别事情的真伪。

互动墙：大家好，我叫吴冰芸，我是一个活泼可爱的小女生，在家里是全家人的开心果。我最喜欢动脑筋了，上课时我会大声回答问题。我还喜欢和小朋友一起做游戏，喜欢听故事、讲故事。今天，我给大家分享我的绘本是《贪吃的小熊》，大家快来听听吧！

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、姓名简介、孩子生活照原图及联系方式。



五彩驿站

学雷锋做好事 咱厝萌娃在行动

3月是学雷锋月，咱厝各大幼儿园举行了“学雷锋”主题系列活动，而萌娃们也在实际行动中，争当小小雷锋。

晋江市第二实验幼儿园萌娃争做小小雷锋

“我有参加义卖活动，将自己的零花钱捐给山区的小朋友。”“看到小朋友摔倒，我会帮助他站起来。”日前，晋江市第二实验幼儿园小班段开展了“学雷锋”系列活动，带领幼儿重温雷锋事迹，学习助人为乐的美好品质，争做小小雷锋。

在各班老师的带领下，孩子们充分了解了雷锋叔叔的事迹后，纷纷开展丰富的学雷锋主题活动。瞧，小一班的孩子们则纷纷在“学雷锋做好事”打卡单上写写画画了自己力所能及的事情；小二班的孩子们出动啦，他们喂弟弟妹妹吃饭，陪弟弟妹妹玩玩具；小六班开展了绘画“雷锋”主题活动，孩子们用五彩画笔认真描绘着自己心中的雷锋叔叔；小四班的小朋友们在了解雷锋叔

叔的故事后主动学做小雷锋，演绎了生动的情景剧……大家在争当小小雷锋的过程中，感受到了奉献的快乐与温暖。

春风化雨，滋润童心。在此次“学雷锋”系列活动中，该园小班段的孩子们亲身感受到帮助他人的快乐，并在心底播撒下一颗颗爱的种子。该园“小小雷锋”们将持续行动，续写新时代的雷锋故事，用自己的小小力量温暖更多的人。



晋江市星星实验幼儿园
学园传递雷锋精神

讲雷锋故事，传递雷锋精神。日前，晋江市星星实验幼儿园开展了关于“学雷锋、文明实践我行动”的主题晨会，让孩子们了解雷锋的生平事迹，争做新时代的好娃娃。

瞧！在该园的升旗仪式上，升旗手个个昂首挺胸，他们讲文明、懂礼貌，是全体小朋友学习的好榜样。随后，该园大三班的孩子们化身小雷锋，他们用舞姿向大家展示了雷锋精神代代相传。

随风潜入夜，润物细无声。该园园长吴玉倩表示，雷锋精神是一种永恒的助人为乐、为人民服务的精神。接下来，该园将以学雷锋系列活动的开展为契机，为创建文明校园、和谐社会贡献青春力量，展现青春担当，让雷锋精神传承下去。



晋江市艺树实验幼儿园
开展学习雷锋主题活动

日前，晋江市艺树实验幼儿园大班段开展了“雷锋精神”的主题活动。该活动让孩子们更加深刻地认识雷锋、熟悉雷锋，并用实际行动学雷锋，弘扬雷锋精神，倡导人与人之间互相关爱、互帮互助的传统美德。

据了解，该园有的班级老师通过谈话、讲故事、看视频等多种形式让孩子认识雷锋，萌生学习雷锋的情感，懂得在生活中帮助他人等；有的班级的孩子通过小记者采访记录的方式，培养孩子们“奉献、友爱、互助、进步”的雷锋精神；有的班级通过制定学做小雷锋计划，鼓励孩子们用实际行动践行雷锋精神；有的班级通过系列实践活动，让孩子们用自己的行动感受帮助他人、关心他人的快乐……此外，还通过调查问卷的形式，让孩子们真正认识雷锋、了解雷锋。

该园园长蔡彩萍表示，接下来，全园师生将用实际行动争做雷锋精神的倡导者、践行者、推广者等。

