



萌动春天 拥抱美好

亲子驿站春日主题互动来袭

如何在元气满满的季节里,留住美好的春天呢?日前,由本报亲子驿站发起的线上主题活动“探寻春日好光景”一经发布,立即收到近百份亲子家庭的来稿,孩子们分享春天里的所见、所闻、所感。一起来看看美好的春日见闻吧!



邂逅春天

笑容如花般灿烂

在浪漫的春日里,百花盛开了。在投稿中,有不少亲子家庭分享了踏青时的精彩瞬间。“春天像是位优秀的魔术师,她大手一挥,小草就悄悄地钻出来了,嫩头嫩脑地打量着你。风也突然温柔了起来,吹开了一朵朵小花。周末,我们一家人随心所欲地逛着,突然路边的一片虞美人闯入我们的世界,不小心被春天狠狠地撞了一下腰。”晋江市第二实验幼儿园洪启垣妈妈分享道。

无独有偶。来自梅岭中心幼儿园的李言瑾小朋友前往晋江世纪公园,和山茶花来了一场美丽的邂逅。“瞧,孩子正在认真地拾捡地上的山茶花花瓣,说要带回家做手工,让春天里盛开的花朵保存得更久一点,让美丽得以延续。”李言瑾妈妈分享道,此次踏青之旅,孩子也认识了

晋江市区周边的其他公园,亦是咱厝诸多亲子家庭踏青的热门之选。读者颜婷在投稿中分享道,八仙山桃花林的桃花都盛开了,一家人漫步其间,呼吸着新鲜的空气,映入眼帘的是生机勃勃的景色,大家的心情也跟着明朗起来了。



小贴士

- 带孩子寻找春天是一件特别有意思的事情,家长可以借助一些工具和孩子展开活动,比如树枝花朵相框、寻找春天的颜色、把春天装进瓶子里等等。
- 随着气温回暖,带着孩子到户外走动,尽量穿透气、舒适的衣服,既防蚊虫又便于活动。此外,还可以提前做好好蚊虫贴、防晒霜,以备不时之需。
- 当季气候多变,如想带孩子到户外踏青,家长可提前查看天气预报,选择天朗气清的日子出行。

定格春天

留住春天的美丽

“趁着晴空万里的周末,我和孩子一同开启寻觅春天之旅。一路上,孩子发现了树上长出了新的绿叶,路边也开出了美丽的花朵。为了留住春天的色彩、定格春天的美丽,我们还带了彩笔、画板、画纸。坐在绿油油的草坪上,柔和的春风轻轻吹拂,孩子沉浸在绘画的世界中,而我就在旁边陪着,这一刻如此美好。”晋江市实验幼儿园嘉天下分园小朋友汪其羽的妈妈分享道。

来自晋江市第三实验幼儿园中南园区张有散小朋友的分享,亦令人眼前一亮。瞧,张有散小朋友蹲在桃树下小心翼翼地拾捡一朵朵飘落的桃花,把它们粘贴在爱心框里带回家。瞧,春天的美丽被定格啦。在张有散分享的另一幅作品中,她通过图文结合的绘画方式,呈现了春雨淅淅沥沥的场景。“春雨让小草喝个饱,让大树长得更绿。我和姐姐撑着爱心雨伞在雨中散步,脚下溅起了一朵朵小水花。”作品中,春天的气息扑面而来。

亲子健康

“谷雨”节气话养生 这些保健干货别错过

下周,我们将迎来“谷雨”时节。作为春季的最后一个节气,正是“雨生百谷”的时节。随着气温快速回升,空气湿度逐渐增大,如何帮助孩子祛湿、健脾?一起来看看本期“亲子健康”的干货分享。

春日食疗 健脾祛湿

连日来,咱厝阴雨天气居多,天地之间湿气较大,导致人体容易湿气多。中医认为,孩子湿气重,会在身体细节表现出来,比如舌苔滑腻、大便黏腻难冲、睡很久还是很困,身上长各种红疹子(湿疹、小疱疹等)、感觉没劲、汗比较黏;而孩子积食则会舌苔厚腻,晨起容易有口气,睡觉翻来覆去睡不好等。

当季,如果孩子有这类症状,家长可以通过食疗的方法帮助孩子健脾祛湿,比如食用冬瓜、南瓜、海带、薏米、山药等,不宜进食羊肉、辣椒、花椒等大辛大热之品。除此之外,家长还可以煮山楂荷叶茶,有利于消食、清湿热。如果炖汤,可以选择五指毛桃茯苓汤、四神汤,补脾胃同时祛湿气,增强体质。

除此之外,还可以煮利于健脾化湿的赤豆薏仁粥。准备赤豆、薏仁、大米各100克,将大米、薏仁、赤豆洗净。之后,锅烧热水,倒入大米、薏仁和赤豆,用大火熬成粥,小火慢熬至赤豆和薏仁软烂即可。

防寒保暖 疏肝理气

眼下,不仅早晚温差大,每日气温波动也较大。这段时间,家长切忌将秋冬衣服收起来,让孩子提前穿上短款或薄款衣服,寒气容易从裸露的皮肤进入体内,引起感冒、咳嗽或其他身体疾病。

谷雨过后,气温回升较快,但并不会一下子转暖,而是早晚冷、中午热。为此,建议家长根据气温、风力指数帮孩子穿搭衣物,防寒保暖。

除了及时增减衣物外,这段时间可以尽量带孩子到户外走走,让心态调整至放松状态,尽量减少因学习或工作引起的过度疲劳或紧张,疏肝理气,减少易怒、烦躁情绪或睡不安稳等情况,帮助孩子顺利度过换季时节。

小贴士

- 带孩子多到户外运动,多去大自然呼吸新鲜的空气,强壮体魄。
- 引导孩子早睡、睡饱觉,这对处于生长发育高峰期的孩子来说非常重要。
- 日常饮食结构均衡,晚餐尽量不要吃太饱,避免出现积、痰、湿等症状。

五彩驿站

学民俗 润童心 咱厝幼儿园萌娃欢乐多

走进大自然,和春天撞个满怀;和小伙伴一起学民俗,制作青团、润饼菜、风箏、花草蛋……日前,咱厝幼儿园开展了丰富多彩的节日主题活动,让孩子们在美好的春日里感受传统历史文化。



晋江市星星实验幼儿园 举行清明节主题系列活动

日前,晋江市星星实验幼儿园开展了清明节主题系列活动,让孩子们感受浓厚的传统文化氛围,了解清明节的习俗。自古以来,人们就有清明放风筝的习俗。为让孩子们感受这一清明习俗,该园大三班邀请家长入园开展了美术助教活动“绘纸鸢 寄相思”,带领孩子们动手制作出独一无二的专属风筝。绘制好后,孩子们迫不及待地跑到操场上放飞风筝,风筝摇着长长的弯尾迎风飘扬。

除了踏青、放风筝、祭祖外,包润饼菜亦是闽南地区不可缺少的传统活动。为了让孩子们感受闽南的民间习俗,该园中班邀请家长入园与孩子们共同制作润饼菜。在孩子们的巧手制作中,不一会儿,一卷卷润饼菜新鲜出炉。此外,中一班的孩子们则一起动手制作了青团。该园的孩子们还尝试制作花草蛋,将叶子和花的图案印在鸡蛋上,一起欣赏、探索、感受传统习俗之美。值得一提的是,该园幼儿用稚嫩的童声和优美的舞蹈表演古诗《清明》,弘扬传统文化,感受古诗中的清明意境。



晋江市艺树实验幼儿园 开展传统节日系列活动

为了让孩子们体验丰富的传统节日文化,加深对传统节日的认识,晋江市艺树实验幼儿园开展以“扣好人生第一粒扣子”为主题的清明节活动。活动前,学园组织开展“清明节知多少”调查活动,鼓励孩子们在调查表上记录自己了解的清明节习俗。



晋江市第四实验幼儿园 组织亲子家庭踏青活动

日前,晋江市第四实验幼儿园党支部联合西园街道屿头社区“党建+”邻里中心开展“寻找春天·拥抱自然”亲子踏青活动,带领社区亲子家庭一同走进八仙山公园,让孩子们亲近自然,体验低碳生活的乐趣。

活动现场,亲子家庭一起畅玩“珠行万里”“不倒森林”等形式多样的趣味游戏,在和煦的阳光中和春天撞个满怀,现场洋溢着一片欢乐的氛围。随后,孩子们在家长的陪伴下“制作”属于自己眼中的春天。当天,该园的党员老师也积极参与其中,他们不仅是活动的组织者,更是孩子们的快乐伙伴和心灵的引导者。

该园园长丁姗莉表示,此次“党建+”邻里活动,加强了邻里间亲子家庭的交流与互动,增进了彼此的了解与信任。在共同参与活动的过程中,家长们感受到了社区大家庭的温暖与和谐,孩子们也学会了团结、友爱和互助,同时在他们心中播下了对大自然的热爱与敬畏的种子。

其间,孩子们还开展了“感受历史遗迹,触碰千年文明”的清明踏青活动,度过一个有意义、充实的清明节。除此之外,孩子们还参与了制作艾草冻、青团、花草蛋、风箏等手工活动,朗诵有关清明的诗歌,在体验中国传统习俗时,也感受清明时节别样的情境。

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

体适能(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号聚置业8号楼301-304 (装修中)
联系电话: 180 1665 5201

晋江市第二实验幼儿园 开展反恐防暴实战演练



本报讯 日前,晋江市第二实验幼儿园联合青阳派出所警力组成“3分钟应急单元”开展“反恐防暴”无预警压力测试,引导师生注重加强日常自我管理,增强知悉、识恐、防恐、反恐意识,提升防范恐怖袭击和自救技能。

活动现场,该园除了开展反恐防暴实战演练外,还组织全体教师、职工学习防暴盾牌、警用钢叉、警棍等常用防御器材的功能及正确使用方法。此外,此次演练,该园特邀泉州机场公安巡特警反恐大队一行讲解各类器械制服歹徒的技能、要点和注意事项,提升教师应对突发事件时沉着冷静、合理处理的能力,确保在突发情况下,能第一时间充分发挥防暴器械作用。

该园园长何秀凤表示,通过此次反恐防暴安全疏散演练,提升了全体教职工和幼儿在面对突发事件时的应对能力,有效地推动了幼儿园反恐防暴工作的扎实开展。今后,该园将一如既往地保持高度警惕性,细化幼儿园安全管理工作,为孩子的健康成长保驾护航。

晋江市第四实验幼儿园 开展安全主题教育活动



本报讯 日前,晋江市第四实验幼儿园开展了2024年中小學生(幼)“安全教育日”主题教育活动,进一步防范和遏制幼儿园欺凌事件发生,切实保护幼儿身心健康。

据了解,该园召开了安全教育部署会,部署落实安全教育(日)的相关活动。比如,各班开展了以消防安全、交通安全、食品安全和防溺水、防暴力伤害、心理健康、防欺凌为主题的安全教育活动。此外,大班段还开展了安全教育日设计宣传海报,分发宣传海报;小班段开展了防拐活动,让爸爸妈妈扮演人贩子对幼儿进行糖果、玩具等诱惑,及时对幼儿进行安全教育等。

该园园长丁姗莉表示,该园围绕活动主题和重点内容,开展了形式多样、内容丰富的活动内容,把“安全教育日”活动与解决当前学校安全热点、难点问题相结合,确保活动有力有序开展,切实提升活动实效。