



## 晋江市第六届亲子阅读节

主办单位：晋江经济报社 支持单位：晋江市新华书店

共沐书香 陪伴成长  
第六届阅读节获奖名单公布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(肯德基手扶梯上3楼)  
二店地址：晋江市梅岭街道梅岭路565号晋置置业8号楼301-304(装修中)  
联系电话：180 1665 5201

绘本阅读

张沐歌小朋友  
分享《我和我的祖国》

为跟咱厝的小朋友进行更密切的互动,本栏目每周将分享一位宝贝的绘本阅读花絮。如果你家的宝贝也喜欢阅读,甚至喜欢讲述自己喜爱的故事,就来加入我们吧!用手机记录孩子精彩的阅读过程,并发送至“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:《我和我的祖国》

绘本介绍:祖国是哺育我们的母亲,是我们生命的摇篮。有了祖国才有了我,我和我的祖国,就像那座座高山、条条江河、寸寸土地,一刻也不能分割。《我和我的祖国》这本绘本以简洁、明快的语言,运用不同的比喻深刻诠释了我和祖国的深厚情感。内容积极向上,画面丰富多彩,传递着浓浓的爱国情。

讲述人:张沐歌  
幼儿园:晋江市第四实验幼儿园

互动墙:大家好,我是晋江市第四实验幼儿园中一班的张沐歌小朋友。我爱唱歌、跳舞和画画。去年暑假,妈妈带我参观了伟大的长城和故宫,让我惊叹不已。爸爸告诉我,我们中国是一个拥有壮丽山河的国家。我也觉得我们的祖国真的很了不起!今天我给大家带来绘本故事《我和我的祖国》。



## 家庭阅读角获奖名单

名次	学校	姓名
一等奖(1名)	晋江市青阳街道中心幼儿园	丁忻妤
二等奖(2名)	晋江市实验幼儿园	陈昕怡
	晋江市第二实验幼儿园	李晚棠
三等奖(3名)	晋江市实验幼儿园	王子兮
	晋江市实验幼儿园	庄苡柠
	池店镇状元里中心幼儿园	郭凯阳
	晋江市第三实验幼儿园	黄彦晰
	晋江市第二实验幼儿园	洪启垣
优秀奖(5名)	晋江市实验幼儿园嘉天下分园	王茉
	晋江市深沪镇中心幼儿园	陈柏皓
	晋江市紫帽镇中心幼儿园	陈浩天

## 入围“绘本故事小达人”名单

学校	姓名
晋江市实验幼儿园	陈可馨
晋江市实验幼儿园嘉天下第二分园	杨干滢
池店镇状元里中心幼儿园	涂钰煊
晋江市第九实验幼儿园	洪昕蓓
池店镇状元里中心幼儿园	吴均烁
晋江市深沪中心幼儿园	陈好汐
池店镇状元里中心幼儿园	卢清锐
罗山街道苏前幼儿园	洪艺琳
池店镇状元里中心幼儿园	孙干予
池店镇状元里中心幼儿园	庄沐航



绘本故事小达人陈可馨

本版由本报记者张清清撰写

## 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。



## 育儿经

在育儿的过程中,家长就像在升级“打怪”,虽晋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,还是老一輩?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的斗智斗勇的过程中,摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊,快来下载这些干货吧!

倾听孩子 尊重孩子  
咱厝宝妈分享育儿干货

分享嘉宾:杨婉玉(庄东茏妈妈)  
嘉宾职业:教师  
推荐幼儿园:晋江市第二实验幼儿园

如何跟孩子打成一片?怎么和孩子一同成长?本期,“育儿经”栏目邀请到晋江市第二实验幼儿园崑崙分园庄东茏小朋友的妈妈杨婉玉,她将结合自己多年来的带娃经历,分享实用的育儿干货,一起来看看!

## 营造和谐亲子关系

“陪妈妈散步,一下午说了最少十次‘妈妈我爱你!’”“这个假期带娃到周边逛逛,整个沙滩任你驰骋……”翻开杨婉玉的朋友圈,欢乐和温馨的气息扑面而来。在朋友圈中分享和孩子相处的快乐点滴,已经成为她记录生活的途径之一。

在杨婉玉看来,快乐是家庭教育的前提。“家长想要教育孩子,必须先尊重孩子,倾听孩子,没有什么比亲子关系更重要。在和孩子的相处过程中如果遇到问题,我一定是先处理心情,再处理事情。让情绪平复后,再来就事情本身展开讨论。”杨婉玉认为,消除孩子负面情绪的关键是父母对孩子情绪的接纳和承认,并通过具有共情作用的积极倾听传达给孩子。

“当然,有时候我也会被孩子吵到情绪崩溃,但这个时候我会努力让自己平静下来,离开那个让我崩溃的场景,尝试着转移自己的注意力,比如去进行一些比较放松的活动,到小区楼下散散步或听一些舒缓的音乐。但是,我最终会去了解孩子吵闹背后的原因,并



因,并以合适的方法去应对。”杨婉玉分享道,自己也会有意识地不断学习亲子教育,让自己不断成长。

## 给孩子成长空间

“我是两个孩子的妈妈,两个相差了足足15岁的男孩的妈妈。我要感谢我的大儿子天天,是他给了我机会,让我知道做妈妈的不容易,以及做妈妈的不易之处,从而学习如何去做一个较为合格的妈妈;我也要感谢我的小儿子天天,是他的出生让我有机会把养育大儿子的过程中踩过坑的坑得以完美避之。”杨婉玉坦言,和孩子一起长大是一件非常幸福的事情。

杨婉玉分享道,作为父母经常想给孩子最好的东西,怕他们犯错,怕他们走弯路,但有时候父母过分地介入,或太过果断的一些做法,会不知不觉

剥夺了孩子去经历自己人生的机会。“如果孩子正在玩一把锋利的小刀,家长可以给他一把钝刀,或者给他一把儿童安全剪刀;如果孩子想用彩笔在墙上画画,家长可以给他一张大一点的画纸,让他自由地发挥。”杨婉玉说道,如果在没有给孩子提供另一种活动选择之前,就阻止他做一件事情,通常会给孩子带来挫折和眼泪,家长可以创造相应的环境去接纳孩子的行为。

## 宝妈加油站

身为母亲后,如何在生活当中带孩子正能量呢?我总结了五点,首先在日常生活中要保持积极和乐观的态度;第二,要支持孩子的好奇心,鼓励他们去尝试新的事物,即使失败也要从错误中学习;第三,就是我们必须要以身作则,通过自己的行为让孩子懂得如何去面对挑战,积极地解决问题;第四,要理解和倾听孩子,给予孩子表达自己感受的机会,以及情感上的支持和理解;第五,要教育孩子学会感恩,珍惜身边的人和事,培养孩子的感恩之心。

●洪启垣:在书本的世界里,我跟着超级飞侠环游世界,跟着小猪佩奇嬉笑打闹,也跟着14只老鼠体验乡村野趣,“悦”读小脚是我的好朋友!

●庄苡柠:小小的阅读角,是小小的世界,是小小的梦想。在这安静的角落,在阳光洒落的时候,选一本喜欢的书,坐下慢慢读,便是最美好的事。

●陈浩天:读书是一种享受,阅读更是一种幸福!这是我的阅读小天地。大部分时间是妈妈陪我一起坐在这里看绘本,偶尔我也会在床上看。书架上有很多我喜欢的绘本,绘本里有很多有趣的故事。小小的书籍里面有大大大的世界。

## 萌娃阅读墙

妈妈分享道。在此次投稿中,来自池店镇状元里中心幼儿园的涂钰煊小朋友邀请爸爸一同出境,两人共同讲述《小猫钓鱼》这个故事。轻松愉快的家庭氛围,父女俩颇有默契的互动,将绘本故事更好地呈现在读者面前;而来自罗山街道苏前幼儿园的洪艺琳小朋友的视频中,剪辑技巧为作品加分不少。“我先将《我的影子朋友》中的图案抠出来,再借助剪映App插入画中画,整个视频会比较活泼、生动。”洪艺琳妈妈说道。



## 亲子健康

## “小满”时节将至 这些保健干货别错过

俗话说,“未吃端午粽,寒衣不可送。”“小满”节气将至,咱厝气温明显提升,雨量增多,但早晚气温仍然较凉。当下时节,如何给孩子做好防护和日常保健呢?一起来看看本期“亲子健康”的干货分享。

不吃生冷食物  
以健脾利湿为主

“小满”作为夏天的第二个节气,天气逐渐炎热起来,很多人已经迫不及待地上冰西瓜、喝冷饮。“我儿子上周日喝了一罐冰可乐,隔天就开始频繁地咳嗽,喉咙里的痰咳不出来,吞不下去,大人看着都难受。”家住中航城天骏的王女士担忧地说道,现阶段气温变化较大,还不适宜让孩子喝冷饮,可能会引起身体不适。

当季,孩子如过多地食用冷饮,容易引起肠胃不适,而出现腹泻、消化不良、腹痛、积食生虫等问题。为此,在饮食方面,家长应注意避免过量进食生冷食物,可适当多吃些炒白扁豆、粳米、茯苓、陈皮等健脾的食材。此外,还可多补充清热利湿的食物,比如赤小豆、薏米、绿豆、冬瓜、黑

木耳、胡萝卜、山药、鲫鱼等。随着天气逐渐炎热,孩子容易因为出汗导致身体的水分和各种矿物质的流失,尤其是钠和钾。在体内缺钾时,孩子很容易发生中暑。为此,家长可以让孩子多吃些应季水果,有空闲的时间可以晒晒晨间的阳光,补充氧气。此外,还可准备营养丰富的汤粥,在养脾胃的同时补充各类微量元素。

注意早晚保暖  
保护娇嫩皮肤

“昨天穿短袖,结果降温了。今天穿了一件薄款毛衣,太阳出来了。”这段时间,咱厝气温起伏不定,雨量增多,早晚较凉,且气温日差仍然较大。就此,建议家长根据当天的气温为孩子准备合适、透气的衣服。尤其是降雨过后气温下降,要注意给孩子及时添加衣服。晚上睡觉时,要注意保暖,避免着凉而感冒。

随着气温升高,人体排汗增多,再加上外环境湿热,蚊虫滋生,就容易产生皮肤病,比如蚊虫叮咬、湿疹等。对此,家长可以给孩子准备好花露水、无比滴、防蚊贴、VE保湿霜等。此外,还可以通过食疗清热除湿,比如煮薏米赤豆汤,或泡点淡竹叶茶喝。值得一提的是,随着紫外线逐渐增强,家长可以通过物理防晒保护孩子娇嫩的皮肤,比如防晒衣、防晒帽等,避免晒伤。

## 推荐食谱

① 薏米绿豆豆浆  
做法:备好绿豆、红豆、生薏米,淘洗干净后用清水浸泡5小时至软;将泡好的绿豆、红豆、薏米一同倒入全自动豆浆机中,加入适量清水煮成豆浆。该食谱含有丰富的植物蛋白、三者搭配食用可健脾利湿、清热解毒,增强孩子的机体抵抗力。

② 胡萝卜山药粥  
做法:备好胡萝卜、山药,小米适量;将胡萝卜和山药去皮,切成小块,小米淘洗干净,连同切好的山药块、胡萝卜块一同放入锅中,加入适量的清水;大火煮开,煮至40分钟左右,转入小火煮10分钟即可。该道美食中胡萝卜富含胡萝卜素和各种维生素,山药有着良好的养胃功能,提升孩子食欲。

③ 冬瓜豆腐鲫鱼汤  
做法:备好冬瓜、鲫鱼、食盐;将冬瓜去皮、洗净切块,豆腐切小方块,鲫鱼刮净,留尾洗净待用;先用油将鲫鱼煎至金黄色,取砂锅一个,放入适量清水;把鱼、冬瓜、豆腐一同放入砂锅内;大火烧开后,改用小火炖至1小时左右,汤变白色后加入食盐、鸡精调味即可。该道美食含有丰富的蛋白质和维生素,可清热解暑、健脾和胃。