



暑期里想“阅读超车”？ 听听咱厝阅读达人怎么说

“我女儿很不喜欢阅读，不知道怎么引导才能让她爱上阅读。”很多家长想利用暑期这个“阅读超车”的好时机，却不懂该如何着手。怎么帮助孩子选择适读的书呢？如何在日常生活中培养孩子的阅读兴趣？就此，记者采访了咱厝资深阅读指导师，为家长分享实用的阅读指导干货。



热议 | “想带孩子阅读却无从下手”

“由于平时工作比较忙，没什么精力和时间陪孩子进行亲子阅读。这个暑假，想趁着和孩子相处的时间比较多，带着她一同阅读，培养她的阅读兴趣，但一提到阅读，女儿就比较抗拒，不知道该如何着手。”家长王女士苦恼地说道。

无独有偶。“女儿似乎对绘本很感兴趣，但是无法静下心来听故事，不知道是不是家里可供选择的绘本比较多，全部摆在那里让孩子自己选，她就会和着一起玩。”家长林女士告诉记者，她买了很多经典绘本，孩子看着都很感兴趣，但在阅读时都拿出来乱翻，没有耐心听她把故事讲完。

晋江市老约翰绘本馆总馆负责人黄小度认为，暑期里亲子阅读出现不顺畅的情况较为常见，很多家长在陪伴孩子阅读的过程中方法不对，也存在部分家长没有时间或不太想花时间陪孩子看书。据了解，现在有很多家长会选择线上的阅读课程，或依靠电子产品来陪孩子看书。那么，想趁着暑期借助亲子阅读“超车”，可能就会存在无所适从的情况。

现象 | “亲子阅读存在一些误区”

那么，暑假期间家长在带着孩子亲子共读的过程中，普遍存在哪些误区呢？“亲子阅读是细水长流的陪伴，不是‘突击战’，阅读兴趣、阅读习惯和阅读力的培养不是突击就能成功的。暑假里因为有更多自由的时间，很多家长想着让孩子多阅读，把平时落下的阅读量补上，却忽略孩子的阅读状态，一味地让孩子长时间阅读、多频次阅读，这往往会导致适得其反，把孩子的阅读兴趣扼杀在摇篮中。”晋江市秋卷亲子图书馆馆长张伟强说道。

张伟强认为，亲子阅读最重要的是“亲子”而不是“阅读”，阅读与

书籍只是培养亲子关系的一个重要工具，亲子关系大于一切，有了“关系”什么都“没关系”，没有“关系”什么都“有关系”。亲子阅读的重点是培养亲子关系，其次才是阅读，所以亲子阅读过程中，有任何损害亲子关系的语言、动作、神态都不应该出现。

“亲子阅读过程中，父母如果没有关注到孩子的需求，强制让孩子按照大人的意愿或节奏进行阅读，并对孩子的行为进行纠正、说教，甚至因为孩子的不配合而责骂、贬低孩子，这与家长最初的阅读陪伴愿望背道而驰。”张伟强补充道。

建议 | “让阅读成为生活的一部分”

那么，暑期里家长该如何给孩子科学、合理的阅读陪伴和指导呢？首先，家长在给孩子启蒙阅读时，要为孩子提供一个良好的阅读环境，多采购适合孩子阅读的优质绘本，并且放置在孩子能独立且轻易拿到的地方，让书籍就像玩具一样，轻松愉快地融入孩子的生活，孩子才会与书籍亲近。而不是给孩子早早地灌输各种阅读方法，或运用网上搜到的各种共读方法和技巧与孩子一起共读。

在选择书籍方面，绘本的难易程度要适合孩子。提到绘本很多家长觉得绘本很简单很浅显，其实优质绘本中蕴含的艺术性、故事性、教育性、思想深度不是每个大人都能看得到的。如果孩子看一本篇幅较长或情节较为复杂的绘本，可能会因为理解不了而很难产生阅读兴趣。所以，选择书籍的难度要适合孩子，如果能增加趣味性就更好。

此外，榜样的力量是巨大的，父母也可以在闲暇时间里阅读起来。对于孩子来说，父母就是孩子的学习对象，孩子为了更好地理解和适应这个世界，有模仿父母行为的天性。一个不阅读的父母，天天逼着孩子阅读是非常费劲的一件事情，收效甚微。而一个爱阅读的父母，在以身作则的过程中孩子自然就会把书籍当成生活中不可或缺的一部分。

阅读小贴士

寻找优质绘本是有迹可循的，家长可以根据权威的童书奖项帮助孩子挑选适龄的读物，从大概率上讲获奖的书更可能是好书。比如，绘本中的“凯迪克奖”（美国）、“凯特·格林纳奖”（英国）、国际“安徒生奖插画奖”等，还有“丰子恺儿童图画书奖”也能够代表中国原创图画书的高水准。

除此之外，还可以从绘本读物的出版公司、出版社，比如信谊、蒲蒲兰、启发、爱心树、蒲公英、步印等出版的品牌童书，以及新蕾出版社、人民文学出版社、接力出版社、二十一世纪出版社、明天出版社、少年儿童出版社等出版的童书，特别是他们的“镇社之书”，往往都是品质一流的好书。

亲子健康

“三伏天”来了 预防孩子中暑有妙招

“小暑不算热，大暑在伏天。”三伏来袭，如何在“超长待机”的闷热天气里，有效预防孩子中暑呢？如不小心中暑了又该如何及时干预呢？本期，“亲子健康”将从中暑症状、中暑处理及日常防护等方面进行干货分享，有需要的家长别错过。

如不小心中暑 及时科学干预

众所周知，大多数中暑都是因为长时间暴露在高温环境下导致的。如果想要避免中暑情况的发生，就要防止长时间暴露在高温户外。由于孩子新陈代谢快，体内产生的热量多，但身体尚未发育成熟，皮肤上的汗腺散热慢，一不小心就会“中招”。比如，长时间暴露在高温或强阳光直射的环境下、参加户外活动时，或防晒不到位、不利于皮肤散热等。

那么，儿童中暑一般会出现哪些症状呢？当孩子在高温高湿环境中暴露后，如果出现无精打采、疲乏无力、头痛头晕等症状，可能出现先兆中暑。这阶段如家长及时干预，那么症状可在较短时间内消失。如果孩子体温明显升高，有脱水表现，如面色苍白、少尿无尿、心率增快等，家长要及时让孩子脱离高热环境，通过降温、补水等措施进行干预，如症状没有得到缓解，要赶紧送孩子去医院接受治疗。

科学生活作息 预防中暑发生

那么，在日常生活中可从哪些方面避免孩子中暑呢？正值暑期，孩子们有大量的自由活动时间，家长应提醒孩子避开烈日当空的正午时段进行户外活动，可以尽量选择早晨或傍晚。在户外玩耍时，可随身携带扇子或手持便携式小风扇。如气温较高，家长还可带孩子前往室内场馆，比如图书馆、博物馆、科技馆、游泳池等，都是不错的选择。值得一提的是，如家长带孩子外出，要避免将孩子单独留在空气密闭的汽车内，以防意外发生。

在日常生活中，家长可为孩子选择轻薄、宽松、透气的衣服，在进行户外活动时可备吸汗巾，并及时更换被汗水浸湿的衣物。此外，要提醒孩子补充足够多的水分，以免摄入糖分过高或过凉的饮料，以免产生身体不适。在饮食方面，家长可以多为孩子准备一些清淡易消化的食物，如百合莲子粥、绿豆粥、八宝粥等，少吃高热量、油腻、辛辣的食物，多摄入蔬菜和水果，以补充日常所需的微量元素。

因为正值暑期，不少孩子作息较不规律。就此，家长要提醒孩子早睡早起，养成午休的习惯，保证每天都有充足的休息时间，拥有良好的精神状态，提高自身免疫力，预防高温天气里中暑的发生。

小贴士

1. 当季家中可备藿香正气水等药物，以备不时之需。
2. 注意科学冲凉，切忌在大汗淋漓的时候立即洗凉水澡。
3. 可食用绿豆汤、扁豆薏米粥、莲子银耳羹等，解暑健脾又生津。

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，也有部分家长在和与孩子斗智斗勇的过程中，摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊，快来收下这些干货吧！

快乐阅读 亲子旅行 假期遛娃的正确打开方式

上学的日子，陪孩子一起阅读，来一场跨越地域和时光的精神旅行；假期里带孩子出发，用脚步丈量每一寸土地，用感官体会山河之美。暑假即将过去三分之一，如何陪孩子过个更有意义的假期，你找到答案了吗？本期，“育儿经”栏目邀请到晋江市实验幼儿园嘉天下分园的家林巧凤，她结合自己日常的带娃经验，以及暑期里的精彩遛娃瞬间，分享实用的育儿干货，快来收下吧！



分享嘉宾：林巧凤（陈处婆妈妈）
嘉宾职业：教师
推荐幼儿园：晋江市实验幼儿园嘉天下分园

亲子阅读 养成良好习惯

聊起和孩子相处的难忘点滴，林巧凤回忆起这些年来和孩子共同培养起来的阅读默契。“儿子还小的时候，我就会给他讲一些黑白卡，并逐渐过渡到彩色卡、布书。等他6个月左右能够自己坐着了，我还会投放一些机关书让他‘玩’，每天都会跟他一起翻阅机关书互动。10个月以后，孩子的爸爸每天晚上都会给他讲两本绘本。”林巧凤说道，为满足孩子的阅读需求，家里买了各种各样的主题绘本，并在家里设计了三个小小的图书角。

“后面书籍多到放不下了，我们就一同转战图书馆。我还记得第一次带孩子去图书馆看到琳琅满目的图书时，儿子特别兴奋。之后，每个月都会带孩子去好几次图书馆，如果比较忙没空去，他甚至还会觉得‘委屈’，说‘爸爸妈妈好久没带我去图书馆了’。”林巧凤分享道，孩子会看的绘本书籍类型很多，比如和车、太空、奥特曼、孙悟空等主题相关的。林巧凤认为，每天陪孩子进行亲子阅读，不仅能够培养孩子的想象力，还有助于提高孩子的表达能力。



感受世界 邂逅更好的自己

除了每天常态化的亲子阅读外，不得不提的就是闲暇时光的亲子陪伴了。林巧凤告诉记者，她常常利用周末时间带孩子参加一些农场类、手工类的研学活动，还会带孩子周边游。“由于经常带孩子出门接触各行各业、形形色色的人，他的性格比较活泼开朗，喜欢表达自己，也很擅长交际。”林巧凤分享道，上周他们第一次尝试带娃出远门——云南游。在此次旅行中，团友们给孩子封了一个“小社牛”的称号，他成为大家的团宠。

“出发前其实跟孩子沟通过，怕孩子会有高原反应身体不舒服，原本打算不跟团走，一家人慢慢悠悠地体验当地的人文风情，但孩子对自己充满信心，每天准时6点起床，扛住了一整天的跟团体验。在攀登玉龙雪山时孩子变身‘小勇士’，是几万名登山者中年龄最小的一个，路上很多陌生人给他点赞。”林巧凤欣慰地说道，由于云南天气多变，小朋友一路披着雨衣挑战3.3km的普达措属湖，心情丝毫不受天气的影响。

林巧凤坦言，旅途中存在很多不确定因素，这在一定程度上也锻炼了孩子的适应能力，渐渐变得独立又勇敢。比如，孩子之前没吃过口味辛辣的食物，但在此次旅途中也大胆尝试，有时候被辣得张不开嘴就抱着水壶狂喝水；在返回丽江途中，由于在虎跳峡路段遇到塌方，大巴车在路上滞留了两个多小时，当车上的旅客都逐渐失去耐心时，孩子自己在座位上乐此不疲地玩小石头，一点也没有被饥饿和疲惫影响。

做好准备 亲子出游更轻松

暑期带娃出游，充足的准备能够让亲子旅行更加分。林巧凤分享道，暑期出游的人比较多，带娃出行可以选择一些小众的景点，亲水亲沙接触大自然孩子会很快乐，但要注意避开网红打卡点，以免孩子在人潮中被挤来挤去。此外，出发前要查看当地的气温，准备好合适的衣服应对天气的变化。

“带孩子出游在外，要看孩子一天下来的精力如何，如果有午休的习惯最好不要跟团，条件允许的话可以选择自由行。在旅途中看到几个亲子家庭排队把孩子抱在怀里睡觉，一抱就是好几个小时，这会降低旅行的体验度。”林巧凤说道，考虑到出游时会比较辛苦，有些时候孩子需要抱着走，所以可以少带行李，尽量轻松“上阵”。

“在最后一天的返程中，由于是早上7点的飞机，我抱着孩子睡觉，爸爸拉着行李箱，到了机场后孩子从睡梦中醒来，看到爸爸一个人提着大包小包，就说‘爸爸很辛苦吧，我可以自己走，妈妈你帮我提一些行李。’”林巧凤说道，旅途中要多看到孩子的闪光点，多表扬、少批评，孩子会成长很多。旅行的意义在于让孩子感受世界，而不是经历成长挫败。

绘本阅读

卢清锐小朋友分享 绘本故事《蚂蚁和西瓜》



书香点亮童心，故事陪伴成长。由本报主办的晋江市第六届亲子阅读节系列活动之“绘本故事小达人”入围名单已公布，共有10个小朋友投稿的精彩作品获奖。快来一睹他们的风采吧！

本期绘本：《蚂蚁和西瓜》
绘本介绍：一个炎热的夏天，几只小蚂蚁发现了一块大西瓜，想搬回家。可是蚂蚁那么小，西瓜那么大，怎么搬呢？蚂蚁虽小，但成群结队的力量却很大，它们集体行动，巧妙地分割西瓜，齐心协力将其搬回蚁穴，痛快饱餐一顿后，它们还在西瓜皮上玩起了滑梯呢！

讲述人：卢清锐
幼儿园：晋江市池店镇镇里中心幼儿园
互动墙：大家好，我是来自晋江市池店镇镇里中心幼儿园中二班的卢清锐小朋友，我喜欢轮滑、拼图和听故事。每天最期待的就是爸爸妈妈给我讲睡前故事，从绘本中我可以知道很多知识。今天给大家分享的故事是《蚂蚁和西瓜》，我们也要像蚂蚁们一样团结合作，遇到事情要多动脑筋，才会越来越棒！

投稿须知

如果你家娃也喜欢阅读、爱讲故事，家长不妨用手机记录孩子精彩的阅读过程，发送至“晋江经济报亲子驿站”后台，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。我们将选取优秀作品刊发。

