



亲子驿站

趣味阅读 有效护眼

亲子驿站快乐实践来袭

眼下正值暑假,不少孩子使用电子产品或阅读的时间增多,如何才能有效预防近视呢?怎么才能更高效地开展亲子阅读呢?日前,本报亲子驿站组织开展了小小眼科医生、趣味故事会等活动,通过亲身实践及科普环节,带领亲子家庭好好阅读、好好护眼。

参加趣味故事会 享快乐阅读时光



这个暑假,你和孩子亲子共读了吗?日前,由本报亲子驿站携手晋江秋卷亲子图书馆发起的暑期欢乐故事会,吸引了晋江市第三实验幼儿园、晋江市星星实验幼儿园、晋江市艺术实验幼儿园部分亲子家庭到场,在温馨、有趣的互动中,孩子们度过了一段难忘的“悦读”时光。

活动现场,该馆馆长通过“你比我猜”“听词拍手”等趣味热身游戏,让孩子们在最短的时间内融入其中,点燃大家的参与热情。“这种动物在吃东西的时候会发出吱吱的声音。”“大家过生日的时候都会吃的东西是什么?”……在讲台上,被幸运转盘选中的孩子通过语言或动作描述自己看到的事物,并让台下的小观众猜答案。

随后,就到了孩子们期待的环节——趣味故事会。张馆长为大家带来了经典绘本《停电以后》,该绘本通过精美的插图及言简意赅的文字为大家呈现停电后美好的夏夜。停电之前,大家似乎都忙碌在自己的世界中;而停电后的世界,大家不得不放下手中的活儿,一起欣赏久违的繁星点点,走到户外纳凉,品尝美味的冰激凌……通过观察图文细节及专业的阅读引导,现场不断传来孩子们热烈的讨论声,在这个过程中,大家收获了阅读带来的成就和快乐。

活动最后,不少家长交流亲子阅读过程中遇到的问题和困惑。“当和孩子一起阅读时,他可能会不断提问,打断我讲的内容,怎么办?”“我儿子每天晚上都缠着我讲故事,但真正在讲的时候又不认真听,不知道为什么。”……听完交流分享,张馆长耐心地为大家答疑解惑,不仅让孩子拾起阅读的兴趣,家长也收获了亲子阅读的技巧和干货。



变身眼科医生 学习护眼干货

暑假期间,孩子过度用眼怎么办?日前,由本报亲子驿站发起的“我是小小眼科医生”社会实践活动,吸引了晋江市第二实验幼儿园、晋江市第三实验幼儿园、晋江市第七实验幼儿园、梅岭街道天玺中心幼儿园、青阳街道锦青幼儿园和清华幼儿园的部分亲子家庭报名参加。通过角色扮演、视力检查、眼科讲座等环节,孩子们收获了满满的护眼干货。

刚抵达活动现场,孩子们便迫不及待地穿上了“白大褂”,变身小小眼科医生。在工作人员的带领下,孩子们先后检查了裸眼视力、眼压等。随后,大家有模有样地做起了“小医生”,在工作人员的帮助下使用检测仪器,通过仪器检测、观察其他小朋友的视力。在参观环节,亲子家庭先后参观了门诊

区、验光区、镜展区和眼健康科普馆。

通过科普环节,亲子家庭学习了不少护眼知识。比如,在日常生活中要养成正确的用眼习惯,并避开不良的用眼行为,就能有效做到近视防控。比如,阅读或书写过程中做到眼离一尺,胸离一拳,笔离一寸,保持良好的用眼光照环境,增加白天户外活动的时长,减少近距离用眼时长。此外,切勿长时间近距离用眼,或在昏暗的环境中用眼。

活动最后,参与的小朋友均为合格的“爱眼小医生”,并获得了荣誉证书。“这场活动真是‘及时雨’,这个暑假孩子电视、手机看个不停,我还蛮担心孩子的视力状况的。通过角色扮演和互动讲解,孩子意识到保护眼睛的重要性,这效果比家长不停地说要好很多。”不少家长点赞此次活动。

家长声音

尤泽林妈妈:之前和孩子亲子阅读时,孩子有时候会不断提问,我不懂得该如何引导。通过交流,我意识到阅读过程中的互动能够让孩子收获成就感,并充分引导孩子会思考、会表达,消除了我的一些阅读误区,这是一场很有意义的亲子活动。

许沐宣妈妈:这场亲子故事会,我女儿听得十分投入,我也收获满满。我了解到亲子阅读最重要的是亲子关系,其次才是阅读。在引导孩子阅读的过程中,家长应该少一些说教,多一些建设性的引导。

冷蕊彤妈妈:这个暑假,孩子在家里偶尔也会看电视或手机,通过这个活动能够让我们及时了解孩子的视力情况,同时也让孩子树立护眼意识。

开心一夏“暑”你精彩

假期生活等你来晒

暑期已过半,你的暑假心愿清单完成了多少?即日起,本报亲子驿站推出“开心一夏”“暑”你精彩线上主题活动,诚邀亲子家庭分享这个假期里的所见所闻所学,通过有温度的图片和文字记录,留住这段美好而又难忘的假期时光吧!

互动1:“暑”你最靓

“意欲捕鸣蝉,忽然闭口立。”每当脑海中想起这首诗时,总能想起童年快乐的暑假时光。记忆里,同伴们悦耳的嬉闹声仿佛还在耳畔回响。在“暑”你最靓”线上主题分享中,主办方将征集孩子们在这个盛夏里留下的笑脸,或开怀大笑,或童趣无限……届时,本报将选取部分精彩的投稿与读者分享。

投稿方式:请家长拍下孩子的笑脸照,并将原图发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,附上小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式,并附上50字左右的图片介绍。

截稿时间:即日起至8月7日中午12时

互动2:“暑”你最棒

忙着快乐,忙着长大。在这个漫长的假期里,你是否学会了某项新的技能呢?“这个假期,我每天都来游泳馆打卡,现在已经学会自由泳啦!”“我每天参与阅读打卡,还参加了非遗景点小导游的活动,成就感满满的。”“我学会了洗袜子、煎鸡蛋!”……一点一滴的进步,都值得被记录。在“暑”你最棒”线上互动中,孩子们可以晒出这个假期自己学到的新技能,和大家分享成长的喜悦吧!

投稿方式:请家长用拍照的方式记录孩子所学到的新技能,并将原图发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,附上小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式,并附上50字左右的图片介绍。

截稿时间:即日起至8月7日中午12时

互动3:“暑”你会玩

这个假期,不少家长选择带着孩子出发,去看远处的风景,去感受异域的乡土人情。在“暑”你会玩”线上互动中,主办方邀请亲子家庭分享假期旅行中的所见所闻所感,快来分享或搞怪或出片或温馨的旅途照片,一起记录旅途中难忘的精彩瞬间。

投稿方式:请家长将旅途中的精彩瞬间(原图)发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,附上小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式,并附上50字左右的图片介绍。

截稿时间:即日起至8月7日中午12时

投稿须知

- 以上三个活动均可参与,也可选择其一参加;
- 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,并送出精美的节日礼品。

亲子健康

不一样的“遛娃”时光

这份亲子运动指南别错过

正值三伏天,很多孩子长时间宅在家里“避暑”:吹冷气、喝冰饮、吃零食……这不仅不利于身体健康,孩子也失去了本有的活力。酷暑当下,家长该如何带孩子开展科学的户外活动呢?本期,“亲子健康”将从三大常见的运动场景着手,分享实用的运动指南,快来收下吧!

运动场景:室内

打造专属亲子时光

酷暑时节,想遛娃但又对外的太阳望而却步?其实,宅家亲子运动是个不错的选择。居家亲子运动便于执行,家长可以选择较为宽敞的区域进行,将家里柜子的尖角贴上防撞条,远离放置有茶具、玻璃杯、台灯的环境,选择合适的运动项目,就可以开启快乐的运动时光啦!

居家运动,适合以移动式、小运动或趣味类的项目为主,比如室内健身操、原地计时慢跑、跳绳、趣味爬走滚翻、亲子体育游戏等。运动过程中,家长可加入其中,增加运动的趣味性和互动性。值得一提的是,虽然是居家运动,但建议换上合适的运动服和运动鞋,避免因穿着而引起运动不适。此外,运动前记得带孩子拉伸筋骨,做好热身准备。

如居家场地不适合运动,家长还可以带着孩子前往正规游泳池游泳或室内体能中心,做到既避暑又锻炼身体。

运动场景:平地

避开炎热时段

不少家长会选择在闲暇时段,带着孩子到小区楼下或周边公园溜达一圈,骑自行车、跑步、踢球或打篮球等。为避免孩子中暑,家长可尽量避开一天中最热的时段,选择在早晨或傍晚较凉爽的时候进行户外活动。此外,建议出行前让孩子换上轻薄、宽松、透气的吸汗速干衣,帮助孩子快速散热和排汗。外出期间如果还有太阳,可涂抹儿童专用的防晒霜,或戴上帽子、太阳镜,避免长时间直晒。

值得一提的是,如带着孩子展开户外运动,记得携带温开水或饮用水。在运动前后及过程中,可以提醒孩子及时补充水分以防止脱水,避免一次性大量饮水。需要注意的是,家长要根据孩子的年龄和体力,合理安排运动强度和运动时间,避免过度劳累、出汗引发身体不适。



户外运动小贴士

- 夏季阳光强烈,可以涂抹防晒霜,以防止紫外线伤害。
- 可以准备急救包,包括创可贴、消毒液、止痛药等急救用品。
- 确保手机电量充足,以便与家人或朋友保持联系。
- 教育孩子爱护自然环境,不乱扔垃圾,保持活动区域的整洁。

运动场景:爬山

提前做好充足准备

“我们每个周末都会带着孩子来爬山,解锁不同的登山步道,在运动中增进亲子情感。”家长尤女士告诉记者,爬山已经成为他们一家人的默契,甚至还制定了户外登山日。暑假期间,不少家长会选择在闲暇时间带着孩子到周边的灵源山、紫帽山或清源山进行攀爬。那么,带娃挑战爬山需要提前做好哪些准备呢?

首先,在出发前,家长要确认孩子的身体状况是否适合登山,及时关注天气预报,选择适合登山的天气;之后,制定合理的登山路线,避免选择过于陡峭或危险的路线,确保路线安全可行,并考虑孩子的体力和兴趣。爬山过程中,确保孩子在成人的监护下活动,避免孩子独自离开视线范围。提醒孩子注意登山安全,避免滑倒或跌落。

值得一提的是,出发登山前,最好选择轻薄透气、速干舒适的长款运动长裤。确保鞋子防滑、合脚,避免穿着新鞋或底滑的鞋子登山。此外,户外环境中蚊虫较多,可以为孩子准备儿童专用的防蚊液或防蚊贴。如经常开展亲子户外爬山活动,家长还可以帮助孩子准备适合孩子的登山杖及儿童双肩背包,方便孩子活动。

最后,户外登山过程中,孩子容易出汗和消耗体力,因此家长可以提前备好饮用水和零食,比如高热量、易携带的水果干、坚果、巧克力等,以及及时补充身体所需的水分和能量。爬山过程中,如果孩子想要中途放弃,家长应及时关注孩子的情绪变化,以关爱和支持的态度代替说教、责骂,鼓励孩子积极参与户外活动。

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
HYDRGYM 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号莱康置业8号楼301-304(装修公司)
联系电话:180 1665 5201

晋江实幼萌娃

掀起暑期运动热潮



本报讯 炎热的盛夏,依然抵挡不了晋江实幼萌娃们的运动热情。为引导幼儿养成良好的运动习惯,增强体质,晋江市实验幼儿园小班段的孩子们开启了一场快乐无限的运动热潮,快来看看萌娃们精彩的运动瞬间。

瞧,有的孩子在泳池里像条自由自在的鱼儿,快乐地游泳、嬉戏;有的孩子展开了丰富多彩的球类运动,比如打篮球、拍皮球等,不仅锻炼了手腕的力量,还提高了手眼协调性及快速反应能力;有的孩子每天骑着属于自己的专属自行车,穿梭在家里、小区、操场及公园的骑行绿道上……通过适量的运动,孩子们不仅锻炼了身体,提高了自身免疫力,也尽情地享受运动带来的快乐。

绘本阅读

绘本故事《大象的耳朵》
庄沐航小朋友分享

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:《大象的耳朵》
绘本介绍:大象的耳朵耷拉着,像扇子似的,小动物们都认为大象的耳朵有毛病,大象把耳朵撑起来,却给自己带来很多烦恼……这个故事告诉我们,要学会珍惜自己的东西,不要盲目听取别人的意见或建议,适合自己的才是最好的,不然会适得其反。一起来看看、听一听吧!

讲述人:庄沐航
幼儿园:晋江市池店镇镇状元里中心幼儿园

互动墙:大家好,我是来自池店镇镇状元里中心幼儿园的庄沐航小朋友。我是个阳光帅气的小男孩,我很喜欢运动,特别是篮球,每次投篮都让我热血沸腾,感觉像是个小飞侠。除了运动,我还是个乐高迷,我喜欢用乐高积木搭建各种奇妙的造型,包括城堡、飞船还有我喜欢的恐龙世界。当然,我还喜欢街舞,每当音乐响起,我就会忍不住跟着音乐跳舞……我对很多事情都充满好奇,也喜欢尝试不同的事情,大家喜欢我今天分享的故事吗?快来扫码听听看!

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、孩子生活原图及联系方式。我们将选取优秀作品刊发。

