



园长专访

专访晋江实幼园长陈丽坤
打造儿童生态运动乐园嘉宾名片
晋江市实验幼儿园园长 陈丽坤

近年来，晋江不断整合优质教育资源，不断满足群众对高质量教育的需求。经过前期规划和筹备，晋江市实验幼儿园利用暑假时间进行紧锣密鼓地改造，在新学期伊始以崭新的面孔迎接孩子们的到来。除了备受孩子喜爱的“森林城堡”外形，学园的角角落落里还有诸多巧妙的设计融入园本课程。本期，“园长专访”栏目将走进晋江实幼，探访孩子们快乐的户外体能大循环时光。

优化运动环境和动线

“我每天都可以在幼儿园里运动和玩耍，我特别喜欢！”昨日下午3时许，该园大二班的许筱彤小朋友正和同伴们参加室内酷跑，快乐的心情溢于言表。与此同时，学园的室内体能馆、室外酷跑区、篮球场、足球场等角落里，也呈现出一番孩子们热火朝天的运动景象。

据悉，每周三、周四下午的3点至4点这一小时，是孩子们专属的户外体能大循环时间。为保证满足中大班每个孩子每次50分钟的锻炼时间，该园从运动区域规划、户外大循环动线及体能课程设计等方面花费了大量心思。陈丽坤告诉记者，学园长期重视幼儿的户外体育运动，近年来通过丰富多样的户外模式实践，并结合幼儿园环境特点和实际，尝试户外体能大循环活动。

“经过一年多的探索，这学期在原有课程的基础上，我们将学园户外环境做进一步优化，增加了富有挑战性的室内体能馆、规范的儿童篮球场、野趣十足的环形骑行道等，为孩子提供了更加多元的运动挑战空间，满足他们走、跑、跳、投、攀、爬、钻等基本动作。同时，我们将学园环境与运动课程相结合，为孩子提供丰富的游戏材料并创设特定的情景，让孩子在体能大循环中感受到趣味性和挑战性，爱上运动。”陈丽坤说道。

园本课程初见成效

记者在现场看到，该园除了运动空间更大、运动项目更丰富以外，靠近正大门的教学楼外立面也发生了变化，米白色的墙面和操场上新增的绿植和小山坡交相辉映。“这学期幼儿园穿上了绿色和白色的新衣裳，就像森林城堡一样，我喜欢我的幼儿园。”该园大六班幼儿蔡松高开心地说道。

陈丽坤表示，学园将打造集室内体能馆、室外酷跑区、室外骑行道、体操区、篮球场、足球场、沙水游戏区、综合训练区为一体的儿童生态运动乐园。“除了从硬环境进行提升外，我们也对体能大循环课程进行不断打磨，从基础的热身运动开始，到更具有挑战性的障碍穿越，这些都考验着孩子们的力量、速度、耐力和协调性，长期坚持下来对提升孩子们的身体素质很有帮助。”

据介绍，该学园上一届的毕业生中人人都会跳绳，且平均能够达到1分钟130次以上。“这种综合性的体育活动形式，不仅有助于孩子身高、体重的增长，对于幼儿的肌肉力量、柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力也能够得到有效提升。”陈丽坤认为，体能大循环对幼儿情绪调控能力的改善也有积极作用。在运动过程中，孩子需要面对不同的挑战和困难，如克服恐惧、控制情绪等。这些挑战有助于培养幼儿的意志品质和情绪管理能力。

互动留言板

家长蔡先生：改造后的幼儿园仿佛一座自然的游乐场，为孩子们提供了更加广阔的探索空间。作为两个孩子的家长，我见证了实幼在环境、课程及家园共育等方面的不懈努力与显著成效。

家长曾女士：我们平时工作比较忙，下班后很少陪孩子开展户外运动，幼儿园的运动设施齐全、课程设置合理，孩子们在幼儿园里的运动量是足够的，为实幼的办学理念点赞。

假期遛娃的正确打开方式

中秋三天小长假一过完，转眼又将迎来7天的国庆长假。面对这猝不及防的“幸福”，你想好如何接住了吗？是宅家休息还是选择出游？本期，一起来探讨假期里遛娃的正确打开方式，不管是出门远行还是居家度假，如何规划有趣的亲子体验呢？

热议
提前安排好假期计划

“在刚过去的中秋节里，原本计划带娃周边游，因为家里的事情比较多耽搁了。这几天我正在做攻略，想在国庆节带娃出去游玩几天，但是又怕遇上出行高峰。”家长王女士告诉记者，最近她正在研究几个本土旅行社推出的国庆节出游线路，比较长短线产品的出游内容和价格，但最终去

哪还没确定下来。

据了解，目前晋江不少旅行社均已推出国庆节出游线路。“很多人都会提前十来天做出游规划，包括对旅游线路的选择、车票及酒店的预订等，这几天我们就接到不少咨询电话。”资深旅游达人黄女士告诉记者，如果打算在国庆节期间出游，建议咨询相关的旅游专业人士，避免在出游高峰“踩雷”。

家住梅岭街道许厝社区的林先生告诉记者，平时大部分时间忙于工作，

想趁着这个假期带孩子回老家一趟，看看家里的长辈，也好好陪孩子过几天“慢生活”。对此，家长王女士颇有同感，她告诉记者这个假期哪里都不想去，就想和孩子窝在家里，享受不用上班、全身心遛娃的快乐时光。

建议
让假期遛娃更有意思

如何让7天长假的遛娃之旅，变得快乐又充实呢？如果有出游打算，

建议家长提前做好出游规划，事先查看旅行目的地的天气情况，事先预订好出行机票(车票)和酒店，通过旅行社组团出游。当然，如果计划自行建议事先查好攻略。值得一提的是，将带娃长途旅行应避免舟车劳顿，可将行程安排宽松一些，以免因为“赶行程”让出行体验大打折扣。

如果选择回家的家庭，亲子陪伴有哪些正确的打开方式呢？首先，可以和孩子一同感受难忘的红色时光。比如，一起看充满仪式感的阅兵仪式，之后再和孩子一起做一份和国庆有关的手工，用灵巧的小手表达对祖国的热爱。此外，还可以陪孩子共同阅读红色经典故事，比如《鸡毛信》等主题绘本，相信孩子听完故事会有感触。

此外，还可以乘着秋风陪孩子到

户外活动。周边的公园就是孩子们玩耍的乐园，和孩子来一趟“寻宝之旅”，拾落叶、捡松果回家做手工，会让逛公园变得充实又有趣。有心的家长，还可以和孩子来一次户外野餐，在宽敞、平坦的地方找一处落脚点，拿出事先准备好的饮料、水果、零食等，让孩子食欲顿时大增，为这段户外时光增添不少美好。

居家期间，还可以和孩子一同开展趣味的“比赛时光”。比如，和孩子各自负责一个区域，比赛谁最快最好地将该区域收拾干净、整洁。在整理房间的过程中，可以和孩子一起商量东西放在什么地方比较好，让每种物品都找到自己的“家”。此外，家长还可以趁着假期带孩子和家里的长辈相聚，让孩子感受温馨的家庭氛围。

亲子健康

时节话养生
秋季这样养娃不费力

俗话说，“秋分不养，一年白忙”。随着秋分时节的到来，早晚温差持续拉大，稍有不慎容易引发感冒、秋季腹泻等症状。那么，家长可以从生活中的哪些方面着手，帮助孩子安稳度过“多事之秋”呢？

生活起居有讲究

眼下，虽然咱厝白天天气仍然较高，但清晨和夜晚的秋风吹来颇有几分凉意。就此，家长可以灵活地为孩子添减衣服，早晚较凉的时候添一件纯棉的薄款长袖，中午气温略高可以穿短袖上衣配长裤，避免出现孩子大汗淋漓受凉而感冒的情况。值得一提的是，当下不少亲子家庭仍靠空调“续命”，但夜间气温有所下调，建议家长调整夜间空调的使用时长，避免吹风长时间对着孩子，避免着凉流鼻涕。

不知不觉，“秋乏”又找上门来。当季，不论是大人或小孩都容易感到困倦，为此建议午间空出30分钟的时间小憩，让身体进行适当的休息和调整。除此之外，建议家长提醒孩子这段时间早些入睡，养成早睡早起的习惯，为第二天的学习生活储备更多的能量。这段时间，秋高气爽、碧空万里，很适合带着孩子展开户外活动，可以登山、慢跑、散步等，通过适量运动提升身体免疫力。

应季食疗有讲究

随着深秋的到来，咱厝空气逐渐干燥，孩子容易出现皮肤干、鼻腔干、咽喉干及秋季腹泻等问题，在饮食方面提醒家长注意防秋燥。当季，家长可以为孩子准备芝麻、核桃、藕片、荸荠、甘蔗、银耳、板栗等食材，既补脾胃又能养肺润燥。此外，秋梨、柑橘、柚子、柚子等应季水果亦是不错的选择。

生活起居有讲究

自古以来就有“贴秋膘”的习惯，家长在给娃贴秋膘时需要注意什么呢？首先，应避免大鱼大肉，以免引发积食及脾胃；在烹饪过程中，尽量减少辛辣或油腻调味品的添加；家长还可以借助应季食材，比如板栗煲排骨或猪肚，煮熟后的板栗软糯糯的，孩子也喜欢。

吃蟹解馋有讲究

当季，肥美的螃蟹大量上市，是不少家庭的必点菜肴。那么，儿童能吃螃蟹吗？食用螃蟹有哪些注意事项？螃蟹味道虽然鲜美，但其性寒，对于容易拉肚子或咳嗽有痰的人，以及孩子、老人等群体都要尽量少吃。在烹饪螃蟹的过程中，也有诸多讲究，很多人会选择在烹调时放些生姜、紫苏叶、花椒、黄酒等，以佐蟹肉的寒性。而在食用时，可以用醋和生姜末调成汁蘸蟹肉食用，尽量降低其寒性。

值得一提的是，孩子在吃螃蟹的过程中，家长应避免螃蟹的刺、壳伤到孩子的口腔，还要提醒孩子去除蟹胃、蟹肠、蟹心、蟹脚等部位，因为这些部位是过滤和代谢废物的器官，没有食用价值，可能还含有大量细菌和寄生虫，容易引起食物中毒。吃螃蟹时，建议不再吃其他寒凉的食物，如火龙果、柚子、西瓜、柿子、雪梨等。如果想吃水果，可以选择一些性味偏温的，如葡萄、石榴等。



当季食谱推荐

- 甘蔗荸荠糖水**：准备适量甘蔗、荸荠、红枣、黄糖。将荸荠洗净去皮，甘蔗从中间对半劈开、切成小段，荸荠和甘蔗按1:1的比例投料，再加入几颗红枣；大火烧开后转小火继续炖1小时左右，最后加入黄糖煮至融化，关火即可食用。该道汤饮具有清热生津、开胃消食的功效。
- 核桃芝麻燕麦粥**：准备适量核桃、熟黑芝麻、燕麦。首先，将核桃洗净后炒熟碾碎；之后，锅内加水烧开后倒入燕麦片，大火煮开后搅匀，撒入熟核桃碎及熟黑芝麻，小火焖煮5分钟后即可食用。该道美食具有健脾和胃的功效。

趣味主题互动
向月亮许个愿望

本报讯“海上生明月，天涯共此时。”日前，本报亲子驿站推出了“萌娃趣中秋 共赴月圆日”线上主题活动，鼓励孩子在欢乐的互动中感受传统佳节的独特魅力。其中，在“我和月亮有个约会”趣味互动中，来自青阳街道象山中心幼儿园的杜诺依小朋友分享自己和妈妈共同完成的作品。

瞧，照片中诺依小朋友打开了一个装有“月亮”的宝盒，盒子里散发出柔和的“月光”，而她正笑意盈盈地闭着眼睛许愿呢。“看到这个活动就带着孩子参加了，感觉特别有意思。我们将快递箱的侧面剪出一个镂空的月牙形状，之后放入事先准备好的月球灯。当房间的灯熄灭，将盒子里的月球灯打开，仿佛月亮将自己打包快递到我们家了。”杜诺依的妈妈分享道，今年中秋就他们俩一起过，希望明年中秋能够全家团圆。

绘本阅读

徐乐淇小朋友分享
绘本故事《好饿的毛毛虫》

一个绘本故事，一段新的旅程。绘本阅读是打开孩子认知的渠道之一，亦是增进亲子情感的桥梁。今天，你陪孩子亲子共读了吗？在每周的“绘本阅读”栏目中，我们将选取精彩的绘本故事作品刊发，快来加入我们吧！

本期绘本：《好饿的毛毛虫》
绘本介绍：在这本绘本里毛毛虫带着我们去旅行，小朋友可以在不知不觉中认识数字和星期及食物的英语表达，也了解了毛毛虫破茧变成美丽蝴蝶的生长过程，一起来感受生命多么的美妙和蜕变的力量吧！

讲述人：徐乐淇
幼儿园：东石镇钻石海岸幼儿园
互动墙：大家好，我是晋江市东石镇钻石海岸幼儿园大三班的徐乐淇小朋友。平时，我喜欢画画，爱看绘本，也喜欢学英语。最近，我还喜欢上了围棋，有机会可以切磋一把。今天我分享的这个故事大家觉得怎么样呢？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、孩子生活照原图及联系方式，我们将选取优秀作品刊发。

