《亲子周刊》官方微信公众号

亲子驿站

小体验 大世界 | 亲子驿站萌娃畅享快乐时光

在快乐中学习，在成长中收获。日前，由本报亲子驿站发起的周末社会实践活动，吸引了部分亲子家庭热情参与，在航空科普活动中探星追梦，在艾草锤手工制作中感受浓浓亲情……一起来看看精彩花絮！

航天科普活动 带娃探星追梦

“我长大了想当宇航员！”日前，由本报亲子驿站携手星轶影城（吾悦广场店）发起的“探星求索·以梦为舟”航天科普亲子活动，吸引了晋江市第七实验幼儿园、青阳街道青华幼儿园数十组亲子家庭到场参加。通过观影体验、趣味互动，孩子们开启了神奇的探星之旅。

活动现场，主办方以航天科普视频《中国航天的逐梦征途》为先导，通过大屏幕展现浩瀚的宇宙，并介绍中国航天的逐梦征途。观影过程中，孩子们除了解中国航天的发展历程与成就成果外，还看到了航天任务实施历程中的困难与挑战，也身临其境地感受了一番火箭发射的震撼和太空的神秘。

观影结束后，主办方还设置了有奖知识趣味问答环节。“你们知道哪些和月球有关的诗句吗？”“中国空间站叫什么名字？”“中国首位航天员是谁？”……当主持人接二连三地抛出各类问题时，在场的孩子纷纷举手参与互动。令孩子们感到惊喜的是，主办方工作人员身穿太空服变身“宇航员”，与孩子现场进行互动并合影。

“我们还是第一次带着孩子参加这种类型的科普活动，不仅能够学到航天科普知识，还赢得了小礼物，孩子觉得特别开心。对家长来说，也是一次很不错的科普活动，通过纪录片认识了很多种卫星，比如气象遥感卫星、导航卫星等。”不少家长表示，活动中的互动环节让孩子们对航空产生了浓厚的兴趣，激发了他们探索未知世界的欲望。

趣味手工活动 遇见“有艾”时光

如何给忙碌的生活按下暂停键？日前，由本报亲子驿站携手长富牛奶养生馆（晋江店）发起的“艾在 锤出健康”亲子趣味体验活动，吸引了来自晋江市第六实验幼儿园、新塘街道中心幼儿园、沙塘中心幼儿园数十组亲子家庭到场参加。在家长的陪伴下，孩子们度过了一段开心且难忘的手工时光。

活动现场，主办方工作人员借助短视频向孩子们详细介绍艾草锤的制作步骤和使用方法。当拿到材料包后，孩子开始有模有样地动起手来。首先，将木棍插入艾草中央，并捏成一个紧凑的圆形，再用橡皮筋紧紧地扎几圈；之后，再将漂亮的花布包裹在外，并将布料四周向中心折叠，之后再用麻绳将艾草球包裹在木棍的一端，并用剩余的麻绳缠绕木棍并系紧。最后，一根散发着艾草香的艾草锤“出炉”啦！

在完成制作后，孩子们脸上洋溢着满满的成就感和喜悦，迫不及待地体验着自己的劳动成果。瞧，陈慧敏小朋友正给坐在身边的妈妈敲敲肩膀、捶捶背，现场一片其乐融融的景象。很多家长表示，此次活动不仅能够锻炼孩子的动手能力，家长还可以享受这难得的慢时光，和孩子一起体验手工制作的乐趣。

值得一提的是，当天主办方还为孩子们带来一堂科普课程——牛奶旅行记。通过科普短片，孩子知道了牛奶的生产过程。从奶牛身上挤下来后，牛奶就被储奶车运往工厂，经过一系列生产环节后前往最后一站——罐装，最后再通过冷链运输车运往各个城市。“原来，我每天喝的牛奶是这么来的。”不少孩子收获满满。

家长声音

庄欣妍家长：通过这个活动，孩子们不仅学习了航天知识，还了解了中国航天的发展历程。与此同时，在这场活动中也增进了亲子之间的情感交流，让孩子们在快乐中成长。

柯景楠家长：用艾草锤敲打身体可以缓解疲劳、放松身心，这个手工活动不仅有助于增强孩子的健康意识，还能够提高孩子的动手能力。此外，在动手制作的过程中还能培养孩子的耐心，以及和家长之间的合作和互动。

晋江市艺树实验幼儿园开展反诈骗专题讲座

本报讯 日前，晋江市艺树实验幼儿园特邀晋江市反诈骗中心宣传员杨煜煌，以“防诈骗于心 反诈骗于行”为主题，通过线上直播、线下讲座相结合的方式，为总园及力高分园共500多名家长开展专题讲座。

活动现场，杨煜煌向家长介绍了电信诈骗的概念、常见形式、识别方法等，并通过身边真实的案例和PPT，向家长们介绍冒充“公检法”诈骗、电话诈骗、网络诈骗等当下较为流行的诈骗手段和方式，提醒家长如何识别诈骗信息，如何保护个人信息，以及在遇到疑似诈骗情况时的应对策略。

该园园长蔡彩萍表示，此次活动同时开通了学园线上直播，无法到场的家长可参与线上直播，确保信息的全面覆盖。通过这场专题讲座，幼儿园不仅为家长提供了宝贵的安全教育资源，增强了家长的防范意识和反诈骗能力；同时，也进一步加强了家校之间的合作，共同为幼儿的健康成长保驾护航。

亲子健康

霜降时节已至 当季幼儿食补有讲究

俗话说：“补冬不如补霜降。”在“霜降”节气来临之际，不少家长会给孩子进补，但如果食材没有选择好，容易出现一补就喉咙疼痛、便便不畅等上火的情况。那么，当季如何进补合适？哪些食材更适合孩子食用？本期，“亲子健康”栏目将分享应季幼儿保健食谱，一起来看看吧！

不宜过度滋补 进补前先排毒

“霜降”是秋天的最后一个节气。此时，深秋景象逐渐明显，早晚天气较凉，中午温度较高，空气逐渐变得干燥。当下，如果家长想给孩子进补，可以先给孩子清一清体内的浊水、浊气、宿便。为避免过度滋补，切忌少吃肥甘厚味、甜腻滋腻的东西。

●**推荐食谱：**陈皮萝卜水

功效：萝卜主“消”，可以通气顺气。陈皮萝卜水在“霜降”节气里喝，能为冬季进补开路。如吃多了、吃油腻了，或者便便不通畅，喝一碗能够疏通消化道里的浊气。

做法：准备白萝卜半个，洗干净、不去皮，切成块；准备新会陈皮1~2瓣，净切备用；将所有食材放入锅中，入水用大火煮沸，之后转小火煮15~20分钟。喝前，可根据个人口味加入适量冰糖调味，连汤带萝卜一起食用。

●**推荐食谱：**紫薯银耳露

功效：健脾润肺、滋阴安神，适合睡眠不安或大便不通畅的人食用。

做法：准备紫薯、银耳、莲子、冰糖适量。将紫薯切丁、莲子去芯，银耳泡发后洗净、撕小块备用；之后，将紫薯、银耳、莲子放入搅拌机中，加入适量水，搅碎成浆，然后倒入锅中，加入冰糖，用中火边煮边搅拌至煮开即可。

多食应季蔬果 养肺生津润燥

从中医的角度来看，药补不如食补。当季，家长可以从预防秋燥、生津润肺着手，多给孩子食用应季食材。比如萝卜、梨、苹果、柿子、冬瓜、百合、栗子等，也可用红枣、枸杞、莲子、桂圆等入粥、入汤。

●**推荐食谱：**板栗炖乌鸡

功效：此方有健脾养胃的功效，能提高人体对寒冷的适应能力。

做法：准备鲜板栗适量、乌鸡一只、大枣适量；将鲜板栗去壳取栗仁备用，乌鸡洗净晾干。将乌鸡、板栗仁同入锅中，加入清水没过，再加入生姜、大枣，加盖文火焖2小时。起锅后加少量食盐即可食用。

●**推荐食谱：**红枣花生山药粥

功效：红枣补气血、健脾胃；花生连红衣可健脾和胃、养血调气；淮山药补脾养胃、补中益气。此粥具有健脾和胃、养血调气的功效。

做法：准备大米、红枣、花生、淮山药适量；将淮山药洗净去皮切块，花生、红枣洗净备用；加水适量，先将红枣、花生、山药煮开，然后放大米，大火煮开，小火煮至黏稠即可。

五彩驿站

秋意浓 乐无穷 咱厝幼儿园趣事多

深秋是收获的季节，亦是成长的季节。日前，由咱厝各大幼儿园开展了丰富多彩的秋季主题活动，如秋日户外研学、自理能力比赛、秋季果实探索之旅等，让孩子们在享受季节之美的同时，感受快乐、收获成长。

晋江市第二实验幼儿园教育集团开展特色户外教学活动

秋风送爽，虫鸣鸟叫，瓜果飘香。日前，晋江市第二实验幼儿园教育集团开展“探寻户外，秋‘悦’无边”等主题的户外教学活动，师生、家长一同找寻、收获属于秋天的喜悦“丰收”。在出发前，孩子们展开了秋游畅想，通过图文结合的方式，绘制了“我的秋游计划书”。

盼着盼着，研学的日子终于到了。该园不少班级选择前往周边农场，比如大三班的孩子们在安海鸿盛果蔬综合场内体验果实采摘、喂养动物，与秋天亲密接触；大六班的孩子们前往龙湖镇恒丰农场，体验磨豆浆、野地拔河、拾柴做饭等，在农耕文化中体验着小农夫淳朴的快乐；还有的班级前往梧林传统村落、来旺良品堂闽南古早味传承基地、磁灶窑址、晋江博物馆等，感受非遗手工活动，体验绘制滴水兽陶瓷作品等。此次户外教学活动，孩子们不仅收获了快乐，更真实地走进大自然大社会，感受家乡的无穷魅力。

晋江市第六实验幼儿园开展幼儿自理能力比赛

日前，晋江市第六实验幼儿园中、小班段开展了“叠被子”“穿袜子”比赛，提高幼儿的生活自理能力，增强自我服务意识。随着一声令下，孩子们有条不紊地行动起来。瞧，孩子们的小手不停地在被子上迅速移动，展开、铺平、一折两折……很快就将被子整整齐齐地呈现在大家面前；在比赛“穿袜子”环节，孩子们非常娴熟地为自己穿上袜子。

活动最后，学园评选出以上两个比赛项目的一等奖、二等奖和三等奖，孩子们用实力证明自己是生活中的“小能手”。该园副园长洪非凡表示，此次比赛鼓励孩子们自己的事情自己做、家里的事情帮着做，进一步提升了孩子的自理能力。接下去，学园还将提供更多展示自我、锻炼能力的机会，助力孩子成长。

晋江市第九实验幼儿园萌娃开启番薯探秘之旅

“我吃到的番薯又香又甜。”“我吃过紫色的番薯。”又是一年丰收季，晋江市第九实验幼儿园萌娃们的探秘番薯之旅开始了。在家园互助下，孩子们展开对番薯品种、种植方式、种番薯需要什么，以及用番薯可以制作哪些美食进行了调查。在这个过程中，孩子们发现番薯大家族的成员很多，这不仅让他们重新认识了番薯，还积累了新的生活经验，激发孩子们的探究欲望。

课堂上，老师带领孩子们种植番薯，观察嫩芽破土而出的过程；此外，大家还运用生活中的材料，做“烤番薯”等趣味手工；备受孩子们期待的，还有关于番薯的烘焙之旅。看，大家一同穿围裙、戴帽子，迫不及待地尝试制作芝士焗番薯。叮！香喷喷的“芝士焗红薯”出炉啦！咬上一口，奶香浓郁，孩子们脸上洋溢着开心的笑容。在此次番薯探秘之旅中，孩子们提升了探究、合作、分享的经验。

绘本阅读

张浩枫小朋友分享绘本故事《花公鸡与大白鸭》

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：《花公鸡与大白鸭》

绘本介绍：花公鸡每天清晨都要“喔喔喔”地歌唱，太阳随之升起。它有点骄傲，因为它认为自己的歌声最好听，太阳也是因为自己的歌唱才出来的。在一次歌唱比赛中，大白鸭指出太阳是自己出来的，花公鸡不服，决定第二天不歌唱让大家都见不到太阳。结果，第二天太阳照常升起，花公鸡再也不骄傲了。

讲述人：张浩枫

幼儿园：晋江市青阳街道曾井幼儿园

互动墙：大家好，我叫张浩枫，今年6岁了，是青阳街道曾井幼儿园大一班的小朋友。我是一个热情开朗、帅气的小男孩。我喜欢唱歌、弹钢琴，感受音乐徜徉的美妙；我喜欢打篮球，在一次次的比赛与训练中学会团队协作，与我的队友并肩作战；我还喜欢听故事、讲故事，一个个有趣的故事为我打开了新世界的大门，给了我丰富的想象体验。希望你们喜欢我今天分享的故事，快来一起听听吧！

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。

本版由本报记者张清清、康荣芳采写