



趣味烘焙 指尖流光

亲子驿站萌娃欢度周末

小小脚步,大大世界。上周末,由本报亲子驿站发起的趣味社会实践活动,带领一群群活泼可爱的萌娃们踏上一段特别的旅程,不是去远方的山川湖海,而是走进喧嚣熟悉而又陌生的城市角落,变身“甜品师”和“小画家”,开启一场别开生面的社会实践探索之旅。

变身“甜品师” 享受甜蜜时光

作时光。

刚抵达现场,孩子们便迫不及待地穿上了小围裙,秒变“小小甜品师”。在老师的介绍下,大家了解了制作蛋糕所需要的食材,包括蛋黄、食用油、蛋清、面粉、糖等。随后,在老师的指导下孩子们开始了沉浸式的手工时光。首先,把蛋黄、面粉和食用油倒进去搅拌均匀,得到了金灿灿的蛋糕液;紧接着,再将打发好的蛋清与蛋糕液混合“炒匀”;最后,再将做好的蛋糕液倒入纸杯中待烤。

在等待蛋糕烤熟的过程中,一堂生动有趣的营养科普课程正如火如荼地进行中。

“大家知道巴氏鲜奶和纯牛奶的区别吗?”“如何给孩子选择优质的奶源呢?”……当一个个问题抛出后,亲子家庭争先恐后地举手抢答问题赢取精美礼品。

随着一阵阵香喷喷的香气袭来,烤箱里的美味蛋糕已经烤熟。“自己制作的蛋糕好香!”我想要带回家和爸爸一起分享。”当孩子们拿到自己制作的杯子蛋糕,心里乐开了花。不少家长表示,带着孩子一起制作蛋糕是一项既有趣又富有教育意义的活动,它不仅能增进亲子关系,还能提高孩子的动手能力,享受温馨、惬意的周末时光。



萌娃沙画体验 感受指尖魅力

一沙一世界,一画一天地。日前,由本报亲子驿站携手泉州知未研学、大谦沙画工作室共同发起的“以沙为墨,以手为笔”趣味亲子掬沙作画秀光影活动在五店市茶研阁舍文化馆开展,来自晋江市第三实验幼儿园、青阳街道锦青幼儿园的数十组亲子家庭到场参与。在父母的陪伴下,孩子们体验了一回以沙为画的乐趣。

活动现场,著名青年沙画艺术家、沙画导演陈益谦为在场的亲子家庭带来精彩的沙画表演。通过电子屏幕的投射,孩子们能够清楚地看到陈老师如何运用手指灵活操作,将一幅幅或生动或写实或富有创意的沙画呈现出来,东西塔、五里桥、闽南古厝……画板上的作品瞬息万变,引得台下的小观众发出阵阵惊叹声。

随后,孩子们迎来了美妙而温馨的亲子沙画创作时光。在陈老师的指导下,孩子们用灵巧的手指,将沙子变成月亮、鸟巢、鸟蛋、鸟妈妈、鱼儿、海面上的小船、闽南古厝等。不少家长表示,虽然这是孩子首次沙画体验,但却有意想不到的表现。在这个创作过程中,不仅锻炼了孩子的动手能力,更激发了孩子的创作灵感和想象力。

陈益谦表示,孩子们在体验

沙画的过程中,可以接触到艺术的多种元素,如色彩、形状、线条等。除了学习到沙画的基本技巧和创作方法外,还能提升孩子的艺术素养和审美能力。据了解,陈益谦在2015年创作的作品《清明》《中秋》登陆央视中文国际“传奇中国节”,曾受邀参加2022“世遗泉州”时尚艺术季,有《刺桐城回眸》《争鸣》《人间世》《百家姓系列》等诸多代表作,为众多知名音乐艺术家制作沙画MV。



家长声音

林淑原的妈妈:一起制作蛋糕是一个很好的亲子互动机会,可以增进彼此之间的了解和感情。萌娃参与蛋糕制作是一项既有趣又富有教育意义的活动,它能让孩子们在玩乐中学习新技能,并享受与家人一起创造的乐趣。

王泓珩的爸爸:平时,孩子就很喜欢玩沙子。在沙画的世界里,他可以自由地表达自己的想法,享受创作的乐趣。此次沙画体验活动,也是亲子间互动的好机会,我们也和孩子一起参与沙画创作,共同享受创作的美好时光。

周边露营走起 解锁遛娃新方式

悄然间,咱厝越来越多的户外场地更“亲子”了。周末或节假日,不少家庭带着孩子来一场说走就走的露营之旅。带上帐篷、天幕、零食……一段以“爱”为名的快乐时光扑面而来。

换种方式遛娃 打卡户外场地

“上周,朋友约我们一起去紫湖郊野公园露营。之前,都是因为要去爬紫帽山才经过这个地方,从来没有逗留过。去了之后才发现这个地方很美,也很适合带着孩子去溜达,非常惬意。”市民王女士告诉记者,每周末她都会选择一天陪伴家人,而上周末的亲子露营之行让她印象十分深刻。一顶帐篷、几张木椅、一盒水果,让她在美丽的湖边和孩子共度一段难忘的慢时光。

在晋江,越来越多的亲子家庭,选择在休闲的假期里带娃走到户外,而周边的生态环境也越来越“亲子”了。在南岸生态公园,家长可以带着孩子一同前往亲子乐园玩耍,还可以选择一个开阔平坦的地方搭帐篷、过家家;在九十九溪田园风光,家长甚至可以骑自行车或开摩托车遛娃,在一个阳光明媚的日子里欣赏金灿灿的稻谷随风摇曳的美景;抑或是前往八仙山,寻一处平坦的空地铺上野餐垫,置身森林氧吧中品美食、聊聊天,惬意无比。

做足充分准备 让时光更美好

“最近天气不冷不热,很适合带孩子到户外走走。经常在朋友圈中看到有人在晒亲子露营,我也正想带娃试试,享受大自然的馈赠。”那么,亲子露营需要提前做好哪些准备呢?

首先,出发前家长可以先根据露营人数,购置好天幕、帐篷、户外桌椅等装备。为避免孩子在户外无聊,家长还可以提前给孩子采购儿童鱼竿、儿童户外昆虫捕捉观察盒及工具、放大镜、网兜、指南针等,便于孩子更好地探寻大自然,激发孩子的探索欲。同时,可以提前准备露营时会用到的装备和食材,比如面包、饮用水、水果、防蚊液、防晒霜等。

其次,出发前记得提前查看天气预报,避免在阴雨天里亲子露营。由于当季早晚温差较大,家长还可以多为孩子准备一件防风外套,以应对气温变化。此外,建议选择开阔平坦的户外场地露营,确保亲子露营的安全性。露营期间,家长应提前和孩子作好约定,避免靠近危险区域,更不能让孩子离开视线范围。露营结束后,教导孩子一同收拾垃圾,保护自然环境。

岁月如歌 初心如磐 孩子们的大伙伴退休啦



魏玲玲

“魏老师,你回来啦!”走过熟悉的大门,直走右转乘坐楼梯上4楼,再次回到熟悉的工作岗位。这条路,虽然仅有短短数百米,但魏玲玲这一走就是35年。11月30日,对她来说是个特殊、难忘且值得记忆的日子。弹指一挥间,35年的教育教学生涯即将画上圆满句号——她将告别晋江市实验幼儿园工会副主席一职,正式开启退休后的生活。

“大家眼中的大家长”

1989年,和许许多多的新教师一样,魏玲玲满怀憧憬和期待加入幼教行列;1992年8月,她成为晋江市实验幼儿园教师队伍中的一员。从一线老师做起,她担任过教研组长、年级长等职务。从2011年至今,她便担当学园的工会主席一职,兼做教具整理及财产管理等工作。尽管离开一线多年,魏玲玲仍然体恤教师的教学之需,及时为学园的老师们送去急需的库存教具资讯,生活上收获来自她送来的温暖和关怀。该园教师林凌华告诉记者,晋江实



幼是个有新老传承的大家庭,而魏老师就是这位能起到“承前启后”的“大家长”。“我的主要工作职责是给予老师们精神及心理层面的照顾,比如生病生育、婚丧嫁娶等事情,我会组织相关的集体活动,以实际行动帮助老师解决一些实际的困难或难题。”魏玲玲说,除此之外,如学园的新教师遇到一些教学教研方面的问题,也会向她讨教经验、指点迷津。

而在生活中,魏玲玲也常常为新老教师送去温暖。“很多年轻的教师在婚恋问题上遇到了困惑或难题,也会跟我聊几句。这个时候,我会以过来人的身份帮其出谋划策,帮助老师解决生活中的难题,以更好的状态投入到工作中。”魏玲玲告诉记者,对于这些年陆续退休的实幼教师,除了在春节、重阳节等重要节日送出关心和慰问外,她还常常策划一些主题活动,比如邀请退休教师重返校园,或组织大家集体出游。

“见证幼儿园成长蜕变”

聊起退休后的生活,魏玲玲还蛮期

待参加一场学园组织的活动。“如果工会组织我们这些已经退休的教师重返校园,有人当舞蹈老师,有人当语言老师,有人当绘画老师,大家把原来年轻时的角色‘捡’起来,再次走到孩子们当中去,相信那一刻会重拾当年在职的好时光。”魏玲玲告诉记者,她最想要做的事情是到操场上和孩子们踢踢球、骑骑车、跳跳绳,感受学园改造后充满朝气、蓬勃向上的运动氛围。

据悉,今年暑假晋江市实验幼儿园结合环境特点,再次对原有的教学环境、操场进行升级改造,增设室内体验馆、儿童篮球场、环形骑行场等,打造备受孩子们喜爱的生态运动乐园。

魏玲玲告诉记者,在职35年来,她见证了晋江市实验幼儿园在教学环境、办园规模、教学理念等方面的成长和蜕变。“从一座三层楼的石头房子,发展至现在一园三区的规模,幼儿园每天都有新的变化和惊喜。环境更美了,课程更符合孩子身心发展了,这是一代代实幼人薪火相传的成果。”魏玲玲笑着说道。

亲子健康

立冬节气至 小儿保健正当时



今日“立冬”。随着咱厝昼夜温差加大,并时常伴有大风天气,抵抗力较弱的孩子一不小心就被流行性季节病“盯上”,这对于很多家庭来说都是一个“挑战”,那么,家长可以从哪些方面做好防护,帮助孩子健康、愉快地度过冬季呢?

宜养生 ▶ 做好保暖保湿

立冬过后,冷空气活动逐渐频繁,气温逐步下降。在着装方面,家长要注意为孩子做好防风保暖工作。由于气温处于波动状态,建议家长下载查看天气的APP,随时随地留意天气变化,及时为孩子增减衣物。值得一提的是,由于咱厝早晚温度较低、白天气温相对较高,为此家长可为孩子多备一件防风外套,以备不时之需。此外,建议家长选择保暖性好、透气性强的衣物,注意孩子手脚保暖。

虽然气温逐渐下降,但家长仍有必要带孩子到户外活动。比如,在阳光明媚的周末,带孩子到公园散步、跑步或开展一些有趣的亲子游戏。在跑跑跳跳间,不仅能促进孩子的新陈代谢,还能增强心肺功能,促进生长发育,并提升免疫力。需要留意的是,在运动前后要引导孩子做好热身和放松。

当季,家长还要帮助孩子做好补水、保湿工作。由于气候逐渐变得干燥,孩子容易有口干、鼻干和咽干等缺水的症状。在日常生活中,家长要让孩子学会主动喝温水,不要等到口渴了再喝。此外,孩子稚嫩的皮肤容易因干燥而引发干裂、发痒,建议家长帮孩子的脸部、手部、身体涂抹润肤霜,缓解干燥的情况。

宜食补 ▶ 多吃温热食物

俗话说,“立冬进补,来年打虎。”对于孩子而言,合理的饮食调养能够增强体质,提高免疫力。当下,家长可多为孩子准备哪些食材,帮助孩子更顺利地入冬呢?

当季,建议家长多给孩子食用些温热性的食物,比如红枣、核桃、板栗、山药、南瓜、羊肉等。同时,增加富含维生素C的水果和蔬菜,比如柑橘、苹果、菠菜等,有助于增强抵抗力,预防感冒。值得一提的是,为尽量让孩子吃温热的食物,家长可以把水果蒸一下再吃,以免伤到孩子的脾胃。

今日“立冬”,家长还可以做一道适合孩子进补的美食——萝卜炖羊肉汤。首先,备好羊排、白萝卜、生姜、大葱、盐、胡椒粉、枸杞;将白萝卜切块备用,羊排剁小焯水备用;注入清水没过羊排和白萝卜,煮沸后再转小火炖熟,加入姜、葱后大火烧干;最后再加入适量的枸杞、盐和少许胡椒粉,调好味道即可出锅。

宜早睡 ▶ 保持规律作息

随着天气越来越凉,不少孩子会因为一早起不来而请假。“昨天上午,我想尽各种办法软磨硬泡地让孩子起床,但女儿还是在床上磨蹭到了8点多,到后面因为她不愿意起床上学,就给她请假了。”家住中航城天骏的刘女士苦恼地说道,这天气才刚开始转凉,孩子就经常闹着不起床,不知道该怎么办了。

对此,建议“立冬”过后让孩子每天早上起床15分钟(晚9点前就上床),确保在晚11点能进入深度睡眠。早上的时候,可以适当晚起,多让孩子睡15分钟,但注意不要太晚起,或被孩子的各种借口拖着不送孩子去上学。若因天气等原因不送孩子入园,会导致孩子入园以来形成的早睡早起和午休的好习惯被打破,甚至导致孩子做事变得拖拉磨蹭、学会找借口,都对孩子健康成长十分不利。而在做好保暖工作的前提下坚持送孩子入园,不仅能够让孩子逐渐适应外界环境的冷热变化,还能够有计划有规律地参与学园组织的户外活动,增强身体免疫力。