



萌娃送福 喜迎跨年

精彩互动等你来参与

“岁月不居，时节如流。”在元旦即将到来之际，本报亲子驿站发起“萌娃迎新年 线上共欢乐”线上庆元旦主题活动，鼓励亲子家庭积极参与与花样主题互动，在快乐的氛围中挥手告别过去，一起迎接新年的到来。精彩投稿一经选用，将有机会赢取精美新年礼品一份，快来加入我们吧！

互动① 新年心祝福

新的一年，新的期待。踩在2024年的尾巴上，萌娃来送祝福咯！在“新年心祝福”线上互动中，鼓励孩子通过录制视频的方式，表达对家人、朋友、老师的祝福和感谢。当然，孩子还可以在视频中说出自己的新年期许和愿望。比如，“在新的一年里，我想要学会骑自行车！”“在新年里，我想要拥有一个妹妹！”“我想要去北方打雪仗、堆雪人！”……孩子们的想法五花八门，充满童心童趣，快一起来分享吧！

投稿要求：请家长帮孩子录制一段新年祝福（或新年愿望我来说）视频，要求孩子着装整洁喜庆，说话口齿清晰，声音洪亮。当然，鼓励孩

子们自由发挥。拍摄后，请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”微信公众号，并附上孩子姓名、幼儿园及联系方式。

互动② 新年小巧手

在新年的扉页上，写满了无数美好的憧憬。在“新年小巧手”互动环节中，鼓励孩子们通过创意绘画、制作手工等方式，用自己灵巧的小手画一画、剪一剪、贴一贴，做一件件各具特色的新年手工。在这个过程中，不仅能够锻炼孩子的动手能力，还能在亲子互动中感受到迎新的喜悦氛围。

投稿要求：请家长协助孩子完成与新年祝福相关的手工作品，并让孩子手持手工作品拍张美照。之后，请家长将原图片发送至“晋江经

济报亲子驿站”微信公众号，并附上孩子姓名、幼儿园、联系方式及50字的图片介绍。

互动③ 新年才艺秀

在即将过去的一年里，你们家宝贝学会了哪些才艺呢？唱歌、跳舞、诵古诗……在“新年才艺秀”线上互动中，鼓励家长帮孩子录制展示才艺的小视频，通过亲身参与，表达对即将迎来跨年时刻的喜悦，和家人一起欢欢喜喜迎接2025年的到来。此外，家长还可以鼓励孩子讲述与“元旦”或“新年”主题有关的绘本，通过沉浸式的故事分享了解节日的由来和习俗。

投稿要求：请家长帮孩子录制一段表演才艺或讲故事的视频，要求孩子着装整洁整齐，录制背景干净，精神状态好。节目内容不限，鼓励创新和多样性。拍摄后，请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”微信公众号，并附上孩子姓名、幼儿园及联系方式。

投稿须知

- 以上三个互动主题均可参与，也可选择其一参与。
- 被选中的精彩投稿将刊发于“晋江经济报亲子驿站”公众号及晋江经济报《亲子周刊》，我们将送出精美礼品。
- 截稿日期至1月3日中午12点。

青阳街道象山幼儿园开展趣味亲子运动会



本报讯 2024年在孩子们的欢声笑语中即将进入尾声，2025年幸福的钟声也即将敲响。在这辞旧迎新之际，为了更好地促进家园之间的交流，让孩子们体验亲子运动的魅力与快乐，晋江市青阳街道象山幼儿园开展以“传承闽南文化，共享运动乐趣”为主题的亲子运动会暨庆元旦活动。

在开幕式现场，各班的萌娃们着“盛装”出席，向在场的大小观众展示他们对闽南文化的理解。当一支支造型各异、充满童趣的班级方阵步入舞台区，立即吸引了大家的目光。非遗古韵队、喜上眉梢队、安溪茶香队、簪花风情队、高甲戏曲队……每支队伍都将闽南文化元素与运动会有机融合，塑造了闽南丰富多元又独具特色的文化生态。

据悉，该院教师还将根据孩子的年龄特点，把闽南文化元素有机融合到游戏项目当中，开展踩高跷、蒙眼击鼓、丢沙包、套圈、猪八戒背媳妇、跳绳等传统民间民俗游戏，让孩子在游戏中收获乐趣，同时也能感受到闽南文化的独特之处。

该院园长陈玉蓉表示，闽南文化博大精深，蕴含众多的教育契机。本次活动以学园课题“新媒体环境下闽南童谣融入幼儿园游戏活动中的实践研究”为突破口，依托幼儿个人挑战赛、亲子趣味赛、足球对抗赛、家园同乐运动会等项目，着眼优化孩子身心健康，旨在通过一年一度的运动会，激发幼儿的运动热情，培养幼儿坚定的意志和互助合作的优秀品质。

晋江市沙塘中心幼儿园开展市级开放活动



本报讯 日前，晋江市沙塘中心幼儿园开展“泉州市示范园”晋江市级开放观摩活动。一大早，来自全市的146名教师有序签到入园，漫步于该院各个角落观摩富有层次的环境创设。伴随着轻快的音乐，该院的孩子个个精神抖擞地参与早操活动。

当天，该院园长张莹莹以“盘活‘在地’资源，让课程自然生长”为题作专题汇报，主要从“深耕‘本土’资源，构建自然生长课程环境；挖掘‘在地’资源，打造幼儿一日成长课程；融合‘在地’资源，搭建家园合作桥梁”等三大方面分享园所的探索实践之路，充分展现该院办园理念的落地践行。

随后，观摩教师一行人分别观摩了六位执教老师展示的集中教育活动。活动中，执教老师聚焦生活化劳动教育理念，根据幼儿的年龄特点和发展水平，开展多元化的园本特色课程，助力幼儿的全面发展。比如，大班劳作活动《嗨！牛仔包包》、中班的建构游戏《梧林古村落》、小班的美术活动《一起“趣”涂鸦》等。在户外区域，大家还观摩了别具特色的自主游戏，孩子们在一园两坊三区中尽情探索。

此次活动特邀嘉宾、正高级教师、原泉州市幼师附属幼儿园园长邹慧敏以其专业的视角对本次开放活动作精准的剖析与点评，对该园育人环境文化、自主愉悦的游戏活动及园本特色课程的探索实践表示赞赏，同时提出指导建议。此次活动，该院充分发挥泉州市示范园的辐射及带头引领作用，搭建学校交流联动的平台，共享教育教学改革成果，助力晋江市学前教育高质量发展。

亲子健康

“小寒”将至 如何呵护孩子健康

俗话说，小寒大寒，冻成冰团。“小寒”时节将至，这是一年当中气温较低的时期。在这么寒冷的天气里，孩子在饮食和保健等方面该注意哪些问题呢？本期，“亲子健康”栏目将分享一些实用的幼儿保健干货。

注意保暖 预防呼吸道疾病

近日，咱厝气温大多在10℃徘徊，清晨及夜间往往降至最低点。对此，建议家长特别注意孩子的保暖措施，包括头部、腹部、手部和脚部的保暖。在风大的天气，出门上学及傍晚放学时段，建议给孩子戴上帽子，并适当添加衣物。夜间入睡时，建议给孩子穿着纯棉保暖睡衣，避免受寒。

由于咱厝地处沿海地区，大风天气较多，冬季时节不少家长会减少孩子户外运动的频率和时间。其实，在天气允许的情况下，建议带孩子做一些轻松的户外运动，比如散步、慢跑、骑车等，适当的户外活动能够提高孩子的抵抗力和耐力。需要注意的是，运动时要注意不能过度，避免出汗过多吹风而引发感冒。

此外，当季是感冒和其他呼吸道疾病的高发期。就此，建议家长做好室内环境保洁，并保持定期通风，尽量减少带孩子到人多的地方，降低感染风险。同时，还可以给孩子适当补充维生素C，多吃富含维生素C的水果，以增强抵抗力。

温补为主 适当食用热粥

当季饮食，以“补”为主。由于孩子肠胃比较脆弱，如何进补有讲究。在进补的好时节，建议家长避免给孩子吃辛辣、油腻的食物，切忌大鱼大肉、生冷食物，对孩子的肠胃造成负担。可多食温补食品，如羊肉、姜等，还可以多煲一些汤粥，这些食物能够帮助孩子增强体质，抵抗寒冷。

腊月时节，除了给孩子煮腊八粥外，还可以食用山药粥、肉末粥、糯米红枣百合粥、小米牛奶冰糖粥等。此外，还有消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养血的大枣粥等。由于熬煮的时间比较长，粥里的营养物质充分，给孩子食用不仅营养丰富，而且容易吸收。

除此之外，当季注意让孩子及时补充水分。虽然冬季排汗减少，但身体仍需要充足的水分。如果孩子不喜欢喝温开水，家长还可以煮一些适宜孩子饮用的养生茶饮代替。比如由银耳、茶叶及冰糖煮制而成的银耳茶，具有滋养肺部的功效，还可改善咳嗽多痰的症状。

应季食谱推荐

●烤红薯

推荐做法：先将红薯洗净，擦干多余的水分，将红薯包上锡纸放入烤盘待烤；之后，将烤箱预热210℃，根据红薯的大小在烤制30分钟左右对红薯进行翻面继续烤；取出前可以使用筷子戳一下红薯，判断是否烤熟。该道美食能够益气力、健脾胃，富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素和钾、镁等多种营养素，并快速补充热量。

●南瓜山药粥

推荐做法：备好南瓜、山药、糯米，将南瓜洗净后去皮去瓤切成块，将山药洗净去皮切块备用；在锅中加适量清水，倒入糯米后用武火煮沸，然后放入南瓜块、山药块，改文火继续煮至食材熟烂即可。该道美食可以保护胃肠道黏膜，加强胃肠蠕动，帮助食物消化，有健脾润肺等功效。



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，还是老一辈？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！

养孩子 修自己

咱厝宝妈分享育儿心得

分享嘉宾：张海燕（张书楷妈妈）
嘉宾职业：公职人员
推荐幼儿园：晋江市第二实验幼儿园



没有天生就会教育的父母，大家都在摸索中前行。育儿即育己，很多家长对此深有感触。本期，“育儿经”栏目将采访晋江市第二实验幼儿园的家长张海燕，她将结合自己的带娃经验，分享实用的育儿心得，快来收下吧！

改变孩子 从审视自己开始

“不知不觉已为人母7年多，在养育孩子的过程中有辛苦、有烦恼、有抱怨，但更多的是他们带给我的成长和快乐。每个孩子都有自己的个性，每个年龄段有着不同的需求。”张海燕告诉记者，家里的老二是个外向、活泼的孩子，从小就不怕陌生人，是个妥妥的“社牛”，但脾气会比较急躁，一碰到不顺心的事情往往会大吼大叫。对此，她曾感到十分苦恼，但静下心来想想，父母是孩子最好的老师，改变孩子从审视自己开始。

紧接着，张海燕开启了内省之路。“我平时脾气比较急躁，碰到问题经常会当着孩子的面发脾气，爸爸有时候也会受我影响，孩子犯错了也会进行吼叫式教育，我意识到了儿子脾气急躁的原因了，父母的言行举止真的是潜移默化地影响着孩子。渐渐地，我开始克制自己的脾气，并教育孩子有话好好说，大呼小叫是不礼貌的，并且问题得不到解

决。”张海燕欣慰地说道，经过一段时间的改变和引导，孩子也有了很明显的变化和进步，比如见到老师和同学都会笑着打招呼，遇事情也不会乱发脾气了。

张海燕认为，家长的言传身教对孩子来说有着深远的影响，父母的言行举止潜移默化地影响着孩子的言行。有句话说：“想要孩子成为什么样的人，自己首先要做什么样的人。”在她看来，育儿的过程其实就是育己的过程。

用心陪伴 让孩子感受到被爱

在日常生活中，张海燕是个不怕麻烦、做事积极的家长，看到哪个平台有亲子活动，只要没有时间冲突都会第一时间报名参加。“我觉得带孩子参加亲子活动，是孩子成长过程中不可或缺的部分。在这个过程中，不仅可以开拓孩子的视野，使孩子的认知得到发展，孩子也能够是在父母的陪伴下感受到安全和被爱。”张海燕告诉记者，在亲子活动中，她也能够进一步了解孩子的发展情况，比如，姐姐心灵手巧，对各种手工活

动感兴趣，弟弟手部精细动作还不够灵活，目前比较喜欢一些轻松有趣的绘本类活动。

张海燕坦言，其实孩子想要的很简单，那就是父母的陪伴。“我认为陪伴首先要用心、有耐心，并且尊重孩子，和孩子交朋友。只有用心才能发现问题，从而正确地引导孩子。”张海燕分享道，周末她喜欢带孩子到附近的公园活动，只要有时间就会保证孩子的户外活动时间。一方面，有利于孩子的用眼健康；另一方面，公园通常还配备了儿童游乐设施，可以让孩子在游玩中锻炼身体。

“到了节假日，我会选择带孩子到有节日氛围的地方去感受节日的气息，像五店市或者博物馆等地。面对即将到来的寒假生活，我计划带孩子到就近的地方参加新年活动，比如图书馆、文化馆等地方都会组织新年活动，带孩子体验本土的新年氛围，孩子一定会更开心。”张海燕说。

爸爸“上岗” 营造宽松育儿氛围

张海燕坦言，她在育儿问题上有时候会很焦虑，担心孩子不够优秀。比如，在姐姐弹琴的问题上，表现得很着急，每天逼着姐姐练琴，一弹错就批评，姐姐被批评后总会边哭边练，导致有一段时间对练琴很排斥。在孩子爸爸知道这件事情后，跟她聊了很久，劝她不要太着急，不要孩子一弹错就打断她，孩子练琴有自己的节奏。“我接受他的意见，开始慢慢放下自己紧绷的神经，后来姐姐放学后都会自己完成练琴作业。”张海燕说道，现在回头想想，给孩子报钢琴课也只是为了培养孩子的音乐素养，只要适当安排练习的时间就够了。

“很欣慰的是，孩子爸爸在育儿上一直是支持我的，只要有空都会一起陪伴。有时候我还舍不得放手，但爸爸陪孩子其实可以自己来，等我试着放手后才发现原来孩子比我想象的要独立。平时，我们也会一起探讨育儿问题，他如果看我为辅导作业心情不好或对孩子发脾气也会开导我，所谓‘当局者迷、旁观者清’。”张海燕认为，很多时候，大人站在孩子的角度去思考问题，这样的相处方式会轻松有趣得多。

“当夫妻双方育儿理念和方式上保持一致时，对孩子的帮助是很大的。孩子能够感受到稳定的家庭环境，而不会产生矛盾的情绪。而且，如果夫妻之间相互尊重、理解，在育儿中以同样的方式对待孩子，孩子也会将这种相处模式运用到与他人的交往中。例如，孩子在与朋友相处时，会懂得尊重他人的意见，理解他人的感受，从而促进良好人际关系的建立。”张海燕分享道。