



你家娃入围了吗

亲子驿站趣味互动结果发布啦

在刚过去的假期时光里,忙忙碌碌的父母终于有大把的时间遛娃了。由本报亲子驿站发起的“假期趣时光 成长不停歇”线上主题互动吸引了不少亲子家庭的围观和参与。投稿中,浓浓的幸福感扑面而来,有假期里的喜闻乐见,有出游途中的快乐花絮……一起来看看精彩的成长花絮!

关键词►迎新 分享喜闻乐见

“大家快来看看,走过路过不要错过!”在诸多投稿中,晋江市第三实验幼儿园竹园园区的江艺南小朋友坐在喧闹的菜市场,有模有样地当起了“小老板”。“假期里,我们突发奇想带孩子到菜市场摆摊卖春联,客人来询价或购买时,艺南都会帮忙。当看到有人经过时,他还会大声吆喝,招呼别人过来买。”江艺南妈妈笑道,闲下来时,孩子就坐在椅子上看看书,模样十分可爱。

无独有偶。来自晋江市梅岭街道桂华中心幼儿园的林谦佑小朋友也分享了自己的假期见闻。

“这个假期,我们陪孩子一起擦洗栏杆、贴春联等,将文化传承融入生活中。因为有了孩子和爸爸的加入,年末大扫除不再是枯燥的家务劳动,整个过程充满了欢声笑语。”林谦佑妈妈说道,在这些颇具仪式感的迎新活动中,传统文化的种子在孩子心中生根发芽。

“每年的这个时候,我们全家人就会围在一起包饺子,那种氛围真的太有爱啦。妈妈调馅儿,爸爸擀皮儿,我也跟着学,虽然包得歪歪扭扭的,但一个个都是满满的幸福。白白胖胖的饺子下锅,煮出来的味道香飘四溢,咬一口满嘴都是家的味道。”晋江市第七实验幼儿园王子易小朋友分享道,和爸爸妈妈回了永春老家后,他们还一起打卡五里古街,观赏鼓队舞、南音、装阁、舞龙舞狮、白鹤拳及布袋木偶等民间艺术表演,真是一段非常快乐的时光。



关键词►出游 快乐成长在路上

“到了快读小学的年纪,趁着假期带他去橘子洲头看看毛爷爷,去湖南省博看看辛追夫人,去岳麓山看看爱晚亭……”在此次投稿中,亦有不少小朋友分享快乐的旅途见闻。

在晋江市第二实验幼儿园许华盈小朋友的投稿中,她冻红的小手捧着冰晶,晶霜在睫毛上凝成星星。

“我们一起踩在雪地上发出嘎吱嘎吱的声响,冰面上倒映着我们俯身观察冰沙的脸庞,空中弥漫着孩子清脆爽朗的笑声。”许华盈妈妈分享道。

来自晋江市沙塘中心幼儿园的洪欣妍小朋友在这个假期里,和家人开启了一场与海洋精灵的奇妙约会。“在海洋馆里,我们看到海底隧道内形态各异的珊瑚礁星罗棋布,五彩斑斓的鱼儿穿梭其中,有海龟、鲨鱼、海鳗等。它们仿佛在一个巨大的宫殿中,参加一场盛大的海底舞会……”

无处不风景。林谦佑除了分享假期里的喜闻乐见外,还分享了假期里打卡过的本土景点。“第一站,我们走进金庸笔下的泉州南少林寺,孩子一边找松果一边学着石雕小和尚摆造型,很是可爱。参观途中,不仅锻炼了身体,还能增长见识,感受中华武术的魅力。”林谦佑妈妈说道,他们还带着孩子一起走进泉州1977防空洞,学习防空知识,培养孩子的爱国主义精神。

相约春天里 萌娃感受浓浓春意



灵水中心幼儿园 活力满满迎接春天

袅袅春风起,静待入园来。为了让小朋友活力满满地迎接春季的到来,灵水中心幼儿园为孩子们准备了有趣又充满活力的游园活动——在童趣版“贪吃蛇大作战”游戏中,萌娃们需要弓身瞄准,将彩色海洋球奋力掷向“蛇嘴山洞”,在投掷、欢呼、捡拾的过程中,孩子们的欢声笑语飘荡在活动区。而在“幸运转盘”游戏中,孩子们则在转盘的旋转中收获春天的惊喜。花开有时,向新而行,这场结合手眼协调与趣味挑战的游园活动,悄然唤醒孩子们小小身体里蓄势待发的春日活力,希望孩子们如花儿般绚烂绽放,健康茁壮地成长。

磁灶镇大埔中心幼儿园 萌娃迎新逛庙会

日前,晋江市磁灶镇大埔中心幼儿园迎来新学期。幼儿园里张灯结彩、暖意浓浓,洋溢着欢天喜地的新年气息,一场将传统文化与教育进行结合的迎新庙会活动,为孩子们开启了一段难忘的文化之旅。

在庙会活动中,孩子们体验了投壶、剪纸、斗鸡和猜灯谜等传统游戏项目。这些游戏不仅考验参与者的手眼协调能力和技巧,还蕴含着丰富的文化内涵。投壶作为一项源自中国古代的传统竞技游戏,承载着丰富的历史文化;斗鸡则是一种深受儿童喜爱的民俗游戏,承载了无数人的童年回忆。通过这些游戏,孩子们在欢乐中体验传统文化,增强对民俗文化的认知和兴趣。

这场充满浓浓民俗味的开学活动增进了萌娃们对中华文化的了解与认同,激发了传承和弘扬传统文化的热情,也唤起了孩子们积极上进、入学求真的心。



晋江第二实验幼儿园 萌娃体验非遗游园会

日前,晋江第二实验幼儿园精心筹备了“七蛇来贺岁·萌娃闹新春——寻迹七‘蛇’非遗游园会”,孩子们在欢乐的游戏中游流连忘返,体验了丰富多彩的非遗体验项目。

活动现场,该园以大海、丝丝、泉泉、州州、欢欢、迎迎、鲤鲤为代表的七蛇形象设置了7个游园打卡点。活动第一天,孩子们和家長在各个打卡地里穿梭,体验各式各样的泉州特色文化项目,如拍胸舞、惠安女装扮、串转运珠、投币祈福、收糕人等,收获了一拨拔大小粉丝点赞。

据介绍,此次游园活动将开展一周,该园各年段的孩子都能够尽情地感受和体验非遗的乐趣。园长何秀凤表示,此次游园活动以游戏为主题,深入挖掘蛇年文化内涵,通过家园互动的游园形式,让孩子在热闹的游戏感受经典的传承和游园的快乐。

亲子健康

咱厝医生来支招 春季助长正当时

俗话说,万物生长在于春。当季,正是孩子长高的黄金期。那么,家长可以从哪些方面着手呢?本期,“亲子健康”专栏采访了健桦堂中医馆坐诊医生、原泉州市中医院副院长、主任医师高天海,他将为家长分享实用的助长干货,快来收下吧!

气温变化大 及时添减衣物

《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”从中医的角度来说,春属木,春季万物生长,也是孩子生长发育的好时节。“养育孩子尽量和大自然相表里,这有益于孩子的成长。”高天海告诉记者,孩子想要在春季长个,要尽量避免感冒等症状。由于正处于冬春交接之际,气温变化无常,一不小心就很容易受凉。就此,他建议家长要把握好天气变化,降温了及时帮助孩子添衣,出汗了则要及时更换衣物。

在日常生活中,还可以从提升孩子免疫力着手。比如,保证孩子的睡眠时间,尽量不要晚睡或熬夜,养成早睡的习惯。值得一提的是,家长不用刻意让孩子早早起床,而是保证充裕的睡眠时间,这对于提升孩子的免疫力有所助。需要注意的是,当季要带孩子开展适当的运动,这不仅有助于肠道对食物的消化吸收,还有助于肌肉骨骼的生长。春光正好,家长可以多带孩子到户外走走,比如到周边的公园晒晒太阳,或到户外的亲子乐园体验攀、爬、跳等。“置身于大自然的环境中,不仅能够满足孩子的好奇心和探索欲,还能够让孩子的身心得到很好的放松和舒展,这有益于孩子在春季健康成长。”高天海介绍道。

健脾养胃 摄入适量营养

当季,要增加孩子的营养摄入,多补充一些鱼肉类和植物类蛋白,还要适当吃些蔬果。比如,菠菜、胡萝卜、西兰花、春笋、苹果、梨、葡萄等,这些食物富含钙、磷、铁等营养成分,能为孩子生长发育提供营养支持。而蔬菜中所富含的膳食纤维,能够促进肠胃蠕动,缓解食欲不振。

其间,切忌让孩子食用生冷的东西,比如冰可乐、冰红茶、冰激凌等,或是吃太饱或过量摄入甜食等,以免影响脾胃的正常运化功能。平时,家长还可以在炖鸡汤或鸭汤时适量加入健脾散、四神或当归、党参、枸杞、黄芪等,帮助孩子健脾养胃。“这个炖汤的频率不能太过于频繁,一周一次就差不多了。”高天海补充道。

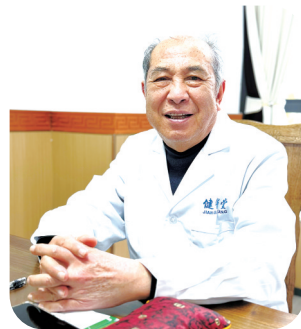
春季助长食谱推荐

►虾仁蒸蛋

推荐做法:首先,备好鸡蛋和虾仁,将鸡蛋打散后加入适量温水;将过筛后的蛋液先入锅大火蒸6分钟,再把虾仁放进去蒸2分钟,最后再淋上生抽和葱花,浇油即可。此道美食滑嫩细腻、鲜美无比,营养与美味并存。

►鲫鱼豆腐汤

推荐做法:备好鲫鱼、切块豆腐、荷包蛋、香葱、姜、盐、胡椒粉;将鲫鱼处理干净,两面切花刀,放入锅内用中火将其双面煎至金黄;紧接着加入适量开水,加入豆腐、荷包蛋、姜片,大火煮2分钟,之后再盖上盖子中小火炖8~10分钟;最后,加入盐、胡椒粉、葱花调味,大火再煮2分钟即可出锅。该道美食荤素都有,颇具营养价值,鲜香滋润,颇受孩子喜爱。



高天海

池店镇桥南中心幼儿园 “幼”见小美好

“春归万物生‘幼’遇小美好”,为了让小朋友在融融春光中开启新学期的成长之旅,桥南中心幼儿园设计了“迎春风而来·入园”“春日里相聚·玩耍”“春暖花开时·留春”三大主题活动,描绘出一幅生机勃勃的春日成长画卷。

当春日暖阳洒满校园,幼儿园里各年龄段特色活动相继绽放。孩子们化身小小设计师,在老师们的带领下实地勘察园区新开发的“秘密基地”,用画笔记录天马行空的改造构想;“春天音乐会”在绿茵草坪上拉开帷幕。午后,老师们带着孩子踏青,将春日定格成永恒记忆。大班孩子以花草拓印技法记录园所春色,中班“秘密花园”里黏土与自然素材碰撞出奇妙微景观,小班萌宝则化身春的侦探,用镜头捕捉嫩芽初绽、昆虫萌动的生命奇迹。

晋江市高铁实验幼儿园 别样春日游园会

“春日越意满园,萌娃元宵启航”,为了让孩子们体验春天的气息,让孩子们在这美好的季节里尽情享受春日温暖与生机,体验春日带来的无限乐趣,晋江市高铁实验幼儿园为孩子们打造了一场别具一格的春日游园会。

春风轻轻拂面,吹开了各种“花朵”,孩子们选择了自己喜欢的花朵贴纸,共同为“春之花”增添绚烂的色彩。原本略显萧瑟的“春之花”,在孩子们灵巧双手

