



《亲子周刊》

官方微信公众号

带娃到春光里走一走

业内建议：激发孩子对自然的向往



设定小任务 激发探索欲

据悉，晋江市实验幼儿园长期重视孩子的户外运动，并于去年下半年启动户外体能大循环活动，满足孩子们每日的运动需求。随着幼儿运动技能不断提升，运动经验不断积累，本学期该园还将对户外体能大循环项目进行升级。比如，在合作跳绳项目中融入跳皮筋、甩大绳等民间元素，在乐动体能组中增加各个项目的挑战难度。

“在幼儿园里，孩子基本上有两个小时的户外活动时间。但在这段时间里，不一定全是高强度的运动，有时候也会带着孩子到户外晒太阳，去观赏、探索春天的美好。”张雪清认为，除了在学校里的活动时间外，家长也可以趁着大好春光，多带孩子到大自然里走一走。蓝天、绿树、草地、鲜花……都是孩子们最好的课堂。

比如，家长可以带着孩子赤脚在草地上走一走、踩一踩鹅卵石，还可以尝试和孩子爬爬山。张雪清补充道，还可以在出发前设定一个小目标。比如，今日挑战跨过八仙山小溪流间的大石

块，或用拍照的方式记录某棵樱花树前后开花的数量对比等，还可以到公园的浅溪旁寻找小蝌蚪的踪迹。家长通过设定“小任务”，抓住孩子天生对动植物的敏感心理，激发他们对大自然的向往和探索欲。

借助大自然 玩出新花样

张雪清分享道，带孩子到户外开展亲子活动时，还可以借助大自然里现成的素材和孩子玩出新花样。当孩子意识到投身大自然比宅家看电子产品更好玩时，便能激发孩子走出去的兴趣。比如，家长可以带孩子到周边公园里拾捡树枝、落叶，用它们拼成各种形状的小格子，再和孩子一起畅玩跳格子的游戏。当然，还可以利用收集到的鲜花、树枝编花环，再体验套圈圈的游戏。

如果在户外活动中加入适量的亲子元素，那么互动性就更强了。比如，挑战亲子采摘野果子的默契度，当亲子双方为完成既定的任务时，爸爸需要尽量将孩子往上托举，而孩子为了采摘到树上的野果子需要努力地让自己往高处伸展；或者，带上风筝、飞盘等游戏道具，找一处平坦的草



小贴士

1. 建议家长选择一些平坦、开阔的地方活动，确保周边不存在安全隐患，不要让孩子离开自己的视线范围。
2. 参加户外活动时，建议让孩子穿舒适、透气的运动鞋服，便于孩子伸展手脚。此外，还可以给孩子垫垫吸汗巾，以免流汗受风寒引发感冒。
3. 在开展运动前，家长应带领孩子进行充分的热身，如快走、慢跑、伸展运动等，以唤醒身体及各个关节，避免运动伤害。热身时间一般为5—10分钟，直至身体微微出汗。

晋江市第二实验幼儿园 启动环保主题德育宣传月



本报讯 日前，晋江市第二实验幼儿园举办了“环保行动 绿色童行”环境保护主题德育月启动仪式。为在孩子们心中播撒下绿色的希望，使其亲身体验保护自然的乐趣，感受节约和环保的重要性，此次活动邀请了晋江市林业和园林绿化局副局长许建林及家长代表一同参与。

活动现场，该园幼儿代表结合该主题发表“守护家园·从我做起”国旗下讲话，还带来精彩的《环保时装秀》走秀表演，展示了孩子们对环保的理解和创意。随后，园长何秀凤携手家长代表、幼儿代表共同为幼儿园的小绿苗浇水，正式启动该园“环保主题德育月”。当天，还同步开展亲子植树、党员教师助力的“春耕播种、种绿护绿”活动。

何秀凤表示，本月该园各班级课程还将融入环保理念，通过种植劳动、主题绘画、手工制作等多种形式，在孩子心中种下了“环保”的种子，激发了他们爱护环境、保护自然的情感。据悉，此次活动呼吁全体师生用行动播种希望，共同守护美丽的家园，其系列环保主题活动得到了学园家长的广泛好评。

晋江市第九实验幼儿园 开展学法普法系列活动



本报讯 培养法治意识，需从娃娃抓起。日前，晋江市第九实验幼儿园积极行动，深入开展民法典第三编（合同）、《中华人民共和国义务教育法》学习活动，校园内学法、知法、守法、用法氛围浓厚。每日清晨，幼儿园里便传来孩子与老师清脆悦耳的播报声，而《中华人民共和国义务教育法》知识成为近期的热门分享内容。

与此同时，孩子们还化身“文明小天使”，手持倡议书在校门口、社区周边向过往家长、行人热情发放。“叔叔阿姨，了解一下义务教育法，让每个小朋友都能好好上学！”家长们纷纷驻足阅读，与小天使们互动交流，家园共育的法治桥梁由此搭建。

值得一提的是，该园还组织教师集体研修，共同学习《中华人民共和国义务教育法》。同时，围绕贴近生活的法律案例和社会热点事件，教职工们在轻松有趣的氛围中共同学习了《中华人民共和国民法典》第三编（合同）知识。为深化对法律知识理解，该园还开展了一场别开生面的法律知识抢答赛。面对问题，教师们凭借扎实的学习积累迅速作答，在欢乐而紧张的氛围中掀起学园主动学法的热潮。

该园园长李晖雯表示，学园通过开展“每月一法”等丰富多彩、形式多样的系列学习活动，将民法典第三编（合同）、《中华人民共和国义务教育法》的精神要义融入日常教育教学点滴。从幼儿到教师，从校园到家庭、社区，为培养知法守法的合格小公民营造浓厚的学法、普法氛围。

绘本阅读

洪景南小朋友分享 绘本故事《独一无二的我》



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：《独一无二的我》

绘本介绍：每个人都有自己擅长和不擅长的事情。有的孩子画画不怎么好，但是特别会叠纸飞机；有的孩子怕被蚊子叮，但是从来不怕怕打针；有的孩子拍球拍不好，但是滑冰滑得很好；有的孩子羞于在众人面前唱歌，但是一个人弹琴就很放松；有的孩子经常迷路，但知道很多不为人知的秘密花园……每个孩子都是独一无二的星星，不要因为自己的缺点而自卑，要善于发现自己的闪光点，勇敢做自己。

讲述人：洪景南

幼儿园：晋江市第四实验幼儿园

互动墙：亲爱的小朋友们，大家好！我是晋江市第四实验幼儿园大四班的洪景南小朋友，我喜欢画画、运动，我最擅长讲故事。本期，我为大家推荐的绘本故事叫作《独一无二的我》。关于我，会有什么样的故事和秘密呢？请大家一起听我讲一讲吧！

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。



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！

做孩子成长的 领路人

分享嘉宾：王冬冬（杨雅雯的妈妈）
嘉宾职业：机构老师
推荐幼儿园：晋江市第四实验幼儿园

养娃路上，你是否也曾被身边人拆过台，或和家人出现意见分歧？这个时候你会如何应对呢？本期，“育儿经”栏目采访了晋江市第四实验幼儿园的家长王冬冬，她将结合自己的带娃经历分享实用的育儿心得，一起来看看！

屏蔽各类声音 坚定自己的选择

“学这个没有用！”“报这些课程，我觉得这是在浪费时间。”“你要报名的话，我没有空接送。”在养娃的路上，你是否也会遇到来自家人的“阻力”呢？王冬冬坦言，育儿路上常常会遇到很多不同的声音，如果对方的“反对”是从如何更好地教育孩子出发，那么她会思考对方的建议，但更多的时候需要坚定自己的信念。

“在孩子上学前，为了让她多了解外面的世界，我给她报了绘画班。尽管我经常听到旁人学说这个没有用，孩子这么小不会画等言语，我还是会坚持自己。”王冬冬告诉记者，她能够做到随时随地和孩子互动，在做饭、散步、洗澡、坐车等片段时间，她都会和孩子一起诵读。截至目前，孩子已经能跟读一百多首，而家人也看到了孩子的进步。

除此之外，王冬冬还会有意识地丰富孩子的居家时光。“我会给孩子购买各种类型的图书、彩色笔、画纸以及各类手工材料。除了每天给孩子讲一个故事外，空闲的时间里还会陪孩子做做手工。”王冬冬坦言，如果没有给孩子

的选择。在我看来，从孩子走出家门去接触其他事物的那一刻起，就已经学东西了。虽然孩子年纪尚小，学到的东西暂时无法很好地呈现出来，但她在路上所看到的、课堂上所听到的，都会内化成她自己的东西，为她的世界增添色彩。”王冬冬认为，现在不过是“扎根”，当然还看不到“果实”。

用心陪伴 丰富居家时光

“在孩子刚学说话时，因为不经意间听到大人间交流的话，不论好的坏的她都学了去，我意识到成长环境的重要性。于是，我便开始教她三字经、古诗词等。这个时候有人说，现在学这么多没有用，到时候还是会忘记。其实，我的初衷并不是让她做一个多么出色的小孩，而是鼓励她多开口说话，会多说一些话。”王冬冬告诉记者，她能够做到随时随地和孩子互动，在做饭、散步、洗澡、坐车等片段时间，她都会和孩子一起诵读。截至目前，孩子已经能跟读一百多首，而家人也看到了孩子的进步。

除此之外，王冬冬还会有意识地丰富孩子的居家时光。“我会给孩子购买各种类型的图书、彩色笔、画纸以及各类手工材料。除了每天给孩子讲一个故事外，空闲的时间里还会陪孩子做做手工。”王冬冬坦言，如果没有给孩子

下：以肚脐为中心，顺时针方向按摩，每次按摩5~10分钟，每天2~3次。或通过小儿推拿改善孩子积食，常用的穴位有揉板门、清大肠、运内八卦等，具有增强肠胃蠕动，改善消化不良的功效。

如遇晴好天气，可以多带孩子到户外开展活动，如散步、跑步、玩耍等。适当的运动可以促进胃肠蠕动，帮助消化，增强孩子食欲。



春季小儿积食知多少

当季，天气变化大，气温忽冷忽热，容易影响孩子的肠胃功能，一不小心就患上了小儿积食。本期，“亲子健康”栏目将从饮食、日常保健等方面，分享缓解小儿积食的实用干货。

借助食疗健脾胃

在日常生活中，当孩子摄入的食物，超过其本身的脾胃消化吸收功能，不能被及时消化和吸收的食物，就会郁积生热化火损伤脾胃，一不小心就会引起小儿积食。若孩子有厌食、食欲下降、免疫力低、

睡眠不好、大便秘结、有口气等症，家长即可初步判断孩子出现了积食。

如何缓解积食症状呢？家长可以煮苹果山药山楂水代替白开水，帮助孩子消食、健脾。首先，准备适量块状苹果、山药干、焦山楂，再加入适量的清水大火煮开，之后再小火煮25分钟即可。该汤水酸酸甜甜的，大部分孩子都喜欢喝。

在饮食方面，家长可以适当减少孩子正餐的进食量，避免过度喂养，遵循少食多餐原则。此外，可对饮食结构进行调整，多吃清淡、

易消化的食物，如米粥、面条、蔬菜等，控制肉类、油炸食品等高脂肪、高蛋白食物的摄入，少吃零食、甜食、冷饮等。

日常保健助消化

在日常保健方面，家长还可以让孩子适量摄入益生菌，调节肠道菌群，改善肠道功能，常用的有双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等；还可借助胃山楂丸、保和丸等，可帮助消化，增进食欲。

另外，还可以通过腹部按摩缓解孩子的积食症状。具体做法如