《亲子周刊》官方微信公众号

园长访谈

咱厝园长支招：打造美好阅读时光

人间四月天，书香润心田。随着亲子阅读观念的广泛普及，越来越多的家长意识到在孩子低龄阶段高质量陪读的重要性。在世界读书日来临之际，“园长专访”栏目采访了高级教师、晋江市幼儿园园长陈丽坤，她将结合多年的教育经验为大家分享实用的亲子阅读技巧。

亲子阅读很难开展 孩子不在状态怎么办

“我老大今年一年级了，从她2周岁开始我就有意识地培养她的阅读习惯，现在基本上能够独立地进行阅读，且阅读兴趣比较浓厚。相比老大，对于老二的陪伴时间较少，很明显他的阅读兴趣比较不足。他常常在我们进行亲子共读的时候眼神游离，或者对我针对绘本内容提出的问题一问三不知。”家住格林春天的王女士很苦恼，认为老二错过了最佳阅读启蒙年龄。

提到亲子阅读，相信大部分家长或多或少都有过跟王女士相似的经历：想培养孩子良好的阅读习惯，却不知道该从何处着手；尽管声情并茂地跟孩子读绘本上的内容，但孩子的注意力无法集中，阅读过程中经常挠腮抓耳、左顾右盼；孩子常常一本绘本能够翻阅好几十遍，对于其他类型的书籍不感兴趣或没有耐心看……

陈丽坤认为，想要吸引孩子参与阅读，可以在家中营造良好的阅读氛围，打造专属的阅读空间。比如，在家中设立固定的阅读区域，尽量布置得舒适、温馨且安静，放上孩子喜欢的书籍和小摆件，让孩子有一个专属的阅读小天地；另外，还可以每天设置固定阅读的时间，比如在睡前的半小时，让孩子养成阅读习惯。如果家长较忙或临时加班，还可以借助电子书或点读笔等工具，但前提还是要尊重孩子的意愿和兴趣。

结合孩子兴趣爱好 避雷常见的陪伴误区

那么，对于不同年龄段的孩子，家长在亲子阅读方法和选书上有何差异呢？陈丽坤认为，对于小班段的孩子来说，家长可以保证每天有15分钟至30分钟的亲子阅读时间；对于中班段的孩子来说，亲子阅读时间可以从20分钟向30分钟过渡，在亲子共读后还可以适当地根据孩子的兴趣和爱好展开自主阅读；大班段的孩子亲子阅读时间可以从30分钟向40分钟过渡，可适当根据孩子的兴趣和爱好延伸自主阅读。

“在亲子阅读的过程中，不少家长常常不知不觉中犯了错误。比如，以自己的喜好选书，或按照自己的兴趣、价值观挑选书籍，忽略了孩子的年龄特点和兴趣爱好。”陈丽坤说道，还有的家长亲子阅读方式比较单一，在亲子共读时只是单调地照本宣科，没有运用丰富的语音语调、表情动作来演绎故事，也缺乏与孩子间的互动交流，这么做会让阅读过程变得枯燥，难以吸引孩子的注意力。

此外，有些家长没有为孩子创造良好的阅读环境，比如一边陪孩子阅读一边操作手机，忙着处理工作等。当陪伴阅读的方式不当，家长没有全身心投入的话，很难引导孩子投入到阅读的世界中。

融入本土文化元素 增强阅读的趣味性

陈丽坤分享道，家长还可以通过故事绘本展演、闽南语挑战等形式，增强亲子阅读的互动性和趣味性。比如，带着孩子一起打造颇有闽南语氛围的阅读空间，在家中设立一个闽南风格的阅读角，摆放舒适的座椅（如具有代表性的竹椅），增添茶具丰富环境等，同时增添孩子喜欢的闽南语书籍和绘本。

与此同时，家长还可以有意识地给孩子营造闽南文化氛围，主动带孩子参观闽南文化博物馆、民俗馆等场馆，通过观看展品、聆听讲解，了解闽南文化的历史和内涵。此外，家长还可以利用周边社区的资源，积极参与社区组织的闽南文化活动，如闽南语讲古、闽南戏曲表演等，将绘本书籍与本土文化相结合。当绘本书籍照进现实，书本中看到的、学到的知识能够应用到实际生活中，孩子便能够体会到阅读的美妙。

阅读加油站

在亲子阅读过程中，孩子不断接触规范、优美的语言，能学习到丰富的词汇和语言表达方式，有助于提高语言表达和理解能力。从认知发展层面来说，能够帮助孩子储备知识，提升语言能力；在情感培养方面，在阅读中孩子能感受到家长的关爱和陪伴，从而增进亲子间的感情，建立更紧密的亲子关系；从思维发展层面来说，在阅读过程中孩子会对故事中的内容进行思考和想象，有助于培养他们的创造力和创新思维。从习惯养成方面，从小和孩子开展亲子共读，能够让孩子对阅读产生浓厚的兴趣，将阅读作为生活中不可或缺的一部分。

相关链接

亲子阅读不仅是孩子认知世界的窗口，更是亲子情感交流的温暖桥梁。近年来，晋江市实验幼儿园教育集团坚持以“党建+书香”引领幼儿园阅读工作，从打造教师阅读环境到班级创设阅读区域，精心为每位教师和孩子创设随处可见的阅读环境，从而激发孩子们的阅读兴趣。与此同时，精心策划的读书月活动至今已开展至第八年。该系列主题活动形式精彩纷呈，深受全园师生和家长赞誉。

在家社协同方面，幼儿园每月选派党员教师到社区开展“趣阅读 童传承”红色文化绘本教育活动，从小为孩子们幼小的心灵种下爱国主义教育的种子，为亲子阅读进一步拓展阅读环境。为鼓励家长更有意识地参与到亲子阅读活动中，该园每年还会发起读书月阅读打卡、小板凳故事会、家长阅读沙龙会、家长专题讲座指导等活动，今年还特别策划了闽南语亲子挑战赛。

晋江市实验幼儿园开展读书游园会活动

本报讯 本周，晋江市实验幼儿园教育集团启动“古韵童萌·书卷拾光”第八届读书月活动。8日，该园三大园区近1600个幼儿集体穿着国风服饰参与快乐读书游园会。现场设有“哪吒闹海”“传统节日”“四大发明”“纸鸢童趣”“茶香小世界”“后羿射日”等七大主题互动区域，让孩子们在古香古色的氛围中，感受传统文化，体验阅读乐趣。

在“传统节日”区域内，孩子们一起共读传统节日主题绘本，并开展充满童趣的“赛龙舟”“舞龙”等民俗游戏；在“哪吒闹海”区域，孩子们一起共读《龙的传说》《牛郎织女》等神话主题绘本，并参与额贴角色扮演体验；在“四大发明”区域，孩子们还可以体验印刷术的魅力，并阅读与“四大发明”有关的主题绘本；在“纸鸢童趣”区域，孩子们用彩笔在空白风筝上自由创作，完成绘画后到大操场上放飞风筝，体验传统游戏的乐趣。

该园园长陈丽坤表示，今年读书月活动和传统文化、乡土文化相结合，通过读书游园会、闽南语亲子大挑战、故事大王比赛、“咱厝声音真好听”闽南语展演等系列主题活动，让孩子们有的听、有的说、有的玩，在沉浸式的体验中感受传统文化的美妙和阅读的乐趣，并在孩子们心中种下“文化自信”的种子。

亲子健康

春季如何掉秤快？宝妈减脂正当时

当春风撩动衣角，短袖露出赘肉，不少宝妈铆足了劲给自己制定春季减肥计划。本期“亲子健康”专栏将采访多年健身从业者和中医养生爱好者，他们将从中医、饮食、健身等方面，为大家分享快速健康塑形的秘诀。如果你也正准备开启塑形模式，这份干货可别错过啦！

热议 “这些年越减越肥”

“年年减肥年年肥，我感觉自己每年都加入减肥的大军中，但似乎少了‘坚持’和‘自律’，常常就跟着喊喊口号，兴致来的时候就去健身房锻炼，甚至给自己做减脂餐。但是这种‘打鸡血’的日子坚持不了多久。所以，减肥多年我的体型似乎越来越‘宽’了。”家住许厝社区的许女士告诉记者，自己这段时间正计划尝试其他的塑形项目，但还没提上日程。

无独有偶。在晋江某单位上班的王女士也是塑形资深爱好者。“几乎市面上所有的减肥方式我都尝试过了，包括中医埋线、经络疏通、中药祛湿，以及有氧无氧运动搭配饮食等多种方式。但这些年来，我的体重也跟着年龄不断增长。”王女士苦恼地说道，可能因为自己经常熬夜，身体代谢能力下降，导致塑形效果大打折扣。

业界 “正确运动，健康饮食作息”

人到中年，你是否也曾有过“喝凉水都胖”的苦恼呢？晋江随心美创始人、瑜伽普拉提教练林翠燕认为，保持良好的生活作息和饮食习惯对塑形有一定帮助。比如，日常饮食要营养健康，尽量保证充足的睡眠，每天饮水达2000毫升左右。

对于长期久坐的女性，建议每天可原地以每分钟180步的频率超慢跑30至40分钟，可达到有效燃脂；可尝试靠墙站桩15至20分钟增强核心；还可以踮脚尖100个，脚后跟提起时配合呼气并收紧腹部和盆底肌，这个过程还可以增强肾气，提升气血循环。

林翠燕提醒，如本身存在体态问题，或腰椎、颈椎、膝盖等关节不适者，建议在专业人士的指导下展开运动。例如，在保持正确体态的前提下，做整体核心及局部塑形的训练。

建议 “体质不同方法也不尽相同”

当季，还有人会尝试通过食疗的方法进行塑形。“我是个气血不足的人，每天都感觉很容易疲惫。这段时间，我经常吃新鲜的桂圆和桂圆干，每天中午用麻油酱油醋拌水煮蔬菜和水煮牛肉吃，主食就蒸土豆或者蒸红薯，晚餐有时候也会吃白米饭。时间持续了一个月，目前瘦了8斤，没有再做有氧运动。”市民林女士分享道。

“中医讲究春断食，一周内可以安排1—2天清淡饮食。但在其他时间，仍要保证蛋白质、蔬菜、粗粮、膳食纤维等营养的摄入。在饮食时间方面，如果将晚餐时间提前至下午四五点，身体相对来说会轻松一点。”泉州健桦堂中医馆医师刘志萍分享道，这就是“16+8”轻断食法，即将晚餐时间提前一点，尽可能在8小时之内完成三餐，并在16小时内保持空腹状态。她坦言，塑形需要长期坚持，一周内可以设定一个“自由日”，吃点自己特别想吃的东西。

除了运动、轻断食的方法外，不少人还会考虑从中医养生入手，通过疏通经络、艾灸、埋线等方法进行减肥。刘志萍告诉记者，每个人的体质多少都会有点不一样，建议先找中医辨识体质后再进行尝试。比如，对于瘀寒的体质（一般经期有痛经、血块等症状），就比较适合进行艾灸。艾灸前，建议先刷一刷带脉再艾灸带脉穴，这么做有一定的排毒、减肥效果。

刷脂食谱推荐

茼蒿拌豆腐：首先，将茼蒿在开水里烫1分钟，取出后放凉切段备用；之后，再将老豆腐放开水中烫一下去除豆腥味，放凉后抓碎备用；最后，将茼蒿段、豆腐碎搅拌均匀，加入适量蒜末、白芝麻、香油和盐，一道减脂餐就完成了。该道美食清爽解腻、饱腹感十足，可以清理肠道垃圾。

阴阳白菜汤：首先，将白菜叶和生姜洗净放入锅中，加入适量清水，大火烧开后转小火煮10分钟，将白菜煮至软烂，汤色清澈为止。需要注意的是，烹饪过程中不要加油盐等调料，保持食物的原汁原味。白菜性凉，含有丰富的膳食纤维，能清火去热，促进肠道蠕动，帮助排便；而生姜则能中和白菜的寒性，同时提升汤的口感和效果。该道美食不仅能改善便秘，还能疏通积滞的肠胃，让身体轻盈起来。

趣踏青 拾春趣 线上互动花絮精彩上线

日前，由本报亲子驿站发起的“春和景明·对话童心”线上主题互动，收到不少小读者的投稿。孩子们在节日中自制风筝放飞心愿，和家人一起种下树苗、种下希望。大家用自己的方式，过了一个难忘且有意义的假期。

投稿中，来自晋江市安海实验幼儿园周佳博小朋友的作品十分吸睛。“春天来了，到处都是万物复苏的景象。我们班组织的研学活动太棒啦，我最喜欢赶鹅比赛了，在赶鹅的过程中我和小伙伴们一起合作，把鹅赶得又快又好。”周佳博小朋友分享道，这个活动不仅让他快乐地在大自然中探寻，还学会了同伴间的合作，收获了许多的快乐。

来自内坑镇国才中心幼儿园的朱泓熠小朋友，也趁着假期和家人来一场说走就走的踏青之旅。“春和景明，我陪孩子们一起去五峰公园踏青、寻春，公园的角角落落里到处绿意盎然。孩子们肆意地在初绿的大草坪上嬉戏玩闹，惬意无比。一个大泡泡就能逗乐一群孩子，童趣十足。”朱泓熠妈妈在投稿中说道。

在此次投稿作品中，来自晋江市沙塘中心幼儿园的王楚彤小朋友录制了自己动手制作风筝的全过程，并晒出自己朗诵古诗《清明即事》的精彩瞬间，十分应景。无独有偶，来自晋江第四实验幼儿园的杨雅雯小朋友也加入了朗诵古诗的队伍中，生动演绎唐代诗人杜牧的作品《清明》。

值得一提的是，杨雅雯还在妈妈的陪伴下参与了植树体验。“清明节前，我和妈妈把家门口的黄皮小树苗移植到山上。听妈妈说，在广东省黄皮果是一种很好吃的水果，而在福建则把它作为一种观赏性植物。为了能够吃到黄皮果，我们就自己种一棵。”杨雅雯分享道。

绘本阅读

洪婉盈小朋友分享绘本故事《好神奇的树》

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：《好神奇的树》

绘本介绍：这是一本面向儿童的科普绘本，通过生动的故事和精美的插图，向孩子们介绍各种树木的知识和重要性。故事中，主人公在“大树博士”奶奶的讲解下，认识了红松、银杏等多种树木，并了解到树木的多种用途。小朋友们，当季你有跟爸爸妈妈一起去植树吗？我们要学会保护好树木、节省用纸。今天我讲的故事你们喜欢吗？

讲述人：洪婉盈

幼儿园：晋江市第四实验幼儿园

互动墙：大家好！我是拥有明亮双眼，甜美笑容的洪婉盈小朋友。我今年六岁啦！在幼儿园里，我最喜欢的就是画画和跳舞，我会画太阳、云朵，还有彩虹。我还有一群超级棒的小伙伴，我们经常一起堆积木，玩滑梯，还一起分享美味的点心。

我还喜欢和大家一起玩角色扮演的游戏，我们可以变成超人、公主或者小动物，一起拯救世界，或者举办一场盛大的派对。每次玩这些游戏，我都觉得特别开心！我希望每天都能和大家一起学习新知识，一起玩耍，一起分享快乐！谢谢大家！

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采写