2025年7月3日 星期四 编辑_张清清 陈青松 校对_黄青稚 设计_柯伟仁 电话0595-82003110

《亲子周刊》官方微信公众号

如何陪孩子成长一“夏”？
咱厝园长来支招

本周，孩子们正式迎来两个月的暑假时光，怎么安排才能过得快乐又充实呢？亲子间长时间相处，如何减少摩擦？本期，记者采访了晋江市星星实验幼儿园园长吴玉倩，她将分享行之有效的暑期育儿干货，家长们快别错过啦！

合理规划暑期安排

吴玉倩

暑期伊始，想要帮助孩子度过一个快乐且充实的假期，离不开家长的引导和帮助。吴玉倩建议，家长可在暑期第一周和孩子商量并做好规划，结合孩子的兴趣爱好、暑期作业等因素，先预排出暑期计划表。这么做能够让孩子对自己的每日活动了然于心，知道自己第二天要完成什么事情，比如，一项锻炼、几页作业、阅读多久等。

“如果家长白天要上班，就把任务和时间跟孩子说清楚，让孩子对照具体安排一项一项打卡。当然，家长不是把任务扔给孩子就完了，回家后要跟孩子复盘今天的完成情况。如果孩子完不成当天设定的任务，那么家长要跟孩子分析具体的原因。如果时间确实比较紧凑，建议适当减少任务量。”吴玉倩提醒道，家长切忌和孩子做完计划后没有落到实处，这样孩子对大人的信任感及做事的坚持度、达成度和责任意识都无法养成。

此外，在和孩子共同商量暑期安排时，家长可以先从少量任务着手，先让孩子踮踮脚就能够得着目标，这样能够增强孩子的自信心和成就感。当孩子找到感觉了，再慢慢完善安排表。温馨提醒，孩子如暑期已有学校安排的既定任务，那么家长再额外安排的任务要适量。除了安排学习任务外，还可适当预留出户外运动、休闲娱乐的时间，帮助孩子在学习与放松间找到平衡。

碎片式亲子陪伴

“孩子一放暑假，我不是在接送的路上，就是在上班的路上，感觉每天的时间安排似乎变得更紧凑了。”家长王女士苦恼地说道。面对漫长且忙碌的暑期，家长如何利用片段时间，给予孩子高质量的陪伴呢？

吴玉倩认为，这两个月孩子放假了，但大部分家长仍要上班。为此，建议家长利用下班后到孩子入睡前的这段时间陪陪孩子。比如，一起到楼下散散步、看电影、爬爬山、品尝美食，或者和孩子聊聊天。在这个过程中，大人要给予孩子全身心的陪伴。到了周末，还可以带着孩子爬爬山亲近大自然，或者来场说走就走的周边旅行，比如厦门、漳州、潮汕等两三天的短途游。

“当季，有很多旅行社针对亲子家庭推出亲子游线路或研学线路，我觉得如果时间、经济条件允许的情况下，家长可以适当选择一条合适的线路带孩子出去走走。现在孩子的学业压力比较大，假期亲子旅行不但能够让孩子在游玩中增长见识，还能增进亲子间的情感。”吴玉倩说道，如果家长担心暑期出行太热，还可以选择避暑的山水线路或参观城市博物馆、科技馆等。当然，还可以利用DeepSeek或豆包制定周详的出游计划。

真诚沟通减少摩擦

暑假期间，大人一边忙工作一边带孩子，如再遇上孩子打闹、懒散等问题，难免会引发亲子矛盾。吴玉倩说道，暑期亲子最容易在以下四个方面产生摩擦，包括屏幕时间界限模糊、生活作息不规律、学习任务拖延、忽略孩子兴趣填满暑期行程等。那么，为了减少亲子矛盾，家长可以将屏幕时间、生活作息、学习任务、娱乐休闲等元素安排进暑期计划表中，并让孩子签字生效。

其次，建议每天安排15分钟左右的“特殊时光”，家长放下手机，全情陪伴，给孩子情感上的“满罐子”；此外，还可以再准备一个“活动备选篮”——十几张卡片写着做手工、拼乐高、亲子阅读、成语接龙等，当孩子喊无聊时可自取并邀请家长一同参与。

如果亲子间产生摩擦了该怎么办？“亲子间产生矛盾，家长要记住‘情绪先行’，先蹲下来与孩子平视，认同对方的感受。当情绪慢慢平复后，再描述事情的经过及生气的原因，并让孩子做出两个人都能接受的选择。当然，矛盾解决后不要忘记和孩子一同复盘：‘下次再遇到这种情况可以怎么做呢？’”吴玉倩表示，在这个亲子共情并商量提出解决方案的过程中，孩子能够慢慢地学会自我管理，真正解决亲子间的矛盾点。

五彩驿站

蝉鸣声声 悦见成长

7月仲夏时光，又到了一年蝉鸣四起时。日前，咱厝各大幼儿园精心策划了主题丰富、体验满满的毕业季主题活动，在充满仪式感的告别中，毕业班的孩子们迎来了人生中第一个重要的成长仪式。一起来看看精彩花絮！

晋江市第二实验幼儿园 举行草地星光毕业派对

日前，在晋江市第二实验幼儿园建园十周年之际，该园2025届大班毕业生迎来了一场特别的毕业典礼。当夕阳的余晖温柔地洒满校园，一场以“零碳行动”践行绿色理念的“拾穗青苗·绿芒生长”草地星光毕业派对如期而至。

此次活动，家长通过步行、骑行等运动打卡方式积累健康里程，兑换“零碳卡”入园种子门票。值得一提的是，该门票由可降解材料制作而成，且内嵌植物的种子，是一份会生长的毕业礼物。活动结束后，每对亲子将种子门票带回家种植，让这份赋予美好祝福的种子生根发芽。

活动现场，该园设置了花园探索·破茧成蝶、田园丰收·珍藏童年、果园酿造·乘风启程及幻想乐园·创造未来四大主题打卡区，邀请亲子家庭共同参与趣味互动。当天，大班的孩子们还带来了丰富多彩的节目表演，比如非洲鼓《鼓韵飞扬·擂响未来》、舞蹈《快乐的小鸟》、闽南童谣《海丝名城咱厝囡仔带你行》、童话剧《一园青菜成了精》、亲子走秀《港风秀》等。

园长何秀凤表示，此次毕业派对是幼儿园建园十周年之际，对“生态乐园·互融共育”办园理念的一次回顾与演绎。在十年教育沃土的精心培育下，孩子们如青苗般健康、快乐、自信成长。未来，幼儿园将继续秉持初心，深耕学前教育沃土，用心用情培育更多绿意盎然的“幼苗”。

晋江市星星实验幼儿园 举行特色主题毕业典礼

日前，晋江市星星实验幼儿园以“法润童心·悦见成长”为主题，为2025届大班毕业生举行一场难忘的毕业典礼。孩子们用爱与欢笑，为三年的幼儿园时光画上圆满的句号。

当欢快的旋律响起，该园大班段的孩子们带来精彩的表演，有舞蹈串烧《青春悦动》、绘本剧《三打白骨精》、闽南童谣《天黑黑》、情景剧《再见幼儿园》、朗诵《毕业诗》等精彩节目。坐在观众席中的家长在这一刻见证孩子的蜕变与成长。

活动现场，该园园长吴玉倩为幼儿代表颁发毕业证书，同时还为长期以来一直支持幼儿园工作的家长代表颁发“优秀家长”奖杯。值得一提的是，今年已经是该园举办阅读节的第14个年头，现场还为9个入围“书香家庭”的亲子家庭颁奖。

吴玉倩表示，此次毕业典礼邀请了大班孩子的家长到场，共同见证孩子们人生中第一个重要的成长仪式。尽管这是一次离别，但更是一次期望的成长。愿孩子们在未来的生活中，长成心中有爱、眼里有光的小小少年。

晋江实幼嘉天下分园 大班毕业典礼温情上演

6月30日晚，晋江市实验幼儿园嘉天下分园（第二幼儿园）内童梦飞扬、温情满溢，一场以“仲夏时光，童梦起航”为主题的大班毕业典礼在此温情上演，为孩子们的幼儿园生活画上圆满句号。

典礼前夕，孩子们用画笔勾勒出温暖与童真。“全家福”画作、“游戏故事回忆墙”及“我和幼儿园的N个故事”绘画展区内，一幅幅作品记录着三年的师生情谊，满是对幼儿园的眷恋。他们还精心准备礼物，将对老师和同伴的爱融入其中：精致的手工包包、暖心的贺卡、独特的簪花博士帽，无一不是他们对幼儿园生活的美好纪念。

毕业典礼上，孩子们用稚嫩的声音诉说不舍，表达感恩。毕业歌响起，孩子们接过毕业证书，眼中泪光闪烁，既有对往昔的留恋，更有对未来的期待。该园副园长洪葳告诉记者，这场毕业典礼不仅是对过去时光的告别，更是孩子们迈向新征程的起点。愿孩子们带着在幼儿园收获的爱与温暖，勇敢追逐童梦，奔赴美好未来。

亲子驿站

安全小卫士“上线”啦

暑期是孩子们放松身心的好时光，但也是交通意外、居家安全隐患等事故的易发高发期。为让孩子们度过一个平安、快乐的暑假，由本报亲子驿站发起的“暑期安全训练营”系列活动，走进交警大队和消防站，让孩子在实景体验中学习安全知识。

快乐暑期安全营 萌娃变身小交警

暑假来了，出行安全成为家长们较为关心的课题。日前，由本报亲子驿站发起的“暑期交通安全训练营”社会实践活动，组织晋江市实验幼儿园嘉天下分园数十组亲子家庭走进晋江市交警大队一中队。孩子们和交警叔叔、阿姨面对面交流，实地学习暑期出行干货。

刚抵达一中队，孩子们便被眼前的两个“大家伙”吸引住了。“哇，这也太酷了！”大家纷纷穿戴好量身定制的反光交警服和交警帽，坐在铁骑上或和交警叔叔合影，那神气的模样已变身“小交警”。随后，在一中队宣讲员许雅媚的带领下，孩子们先后参观了监控室、值班室、荣誉室等，了解交警的日常生活及工作风采，对这份职业有了更具象化的认识。

当天，在交警叔叔的示范下，孩子们还学习了各类交通信号手势，包括停止、减速慢行、车辆靠边等。同时，还认识了交警执勤时所需的各类装备，包括对讲机、肩闪灯、口哨、记录仪等。活动现场，许雅媚还给孩子们示范如何正确地佩戴安全头盔。“头盔一戴，安全常在！”大家齐念口号，出行安全意识深入孩子们心中。

值得一提的是，活动现场还让亲子家庭体验了酒精测试环节，让家长和孩子了解酒驾的危害，以及酒精测试的流程和注意事项。不少家长表示，平时孩子在路上看到铁骑叔叔都会特别激动，没想到亲子驿站竟然带着孩子们“圆梦”了！在暑期来临之际，面对面和交警交流、学习出行干货，特别有意义。

探秘消防站 学习应急消防知识

“妈妈，我要和这辆消防车拍照。”“哇，这个水枪冲击力好厉害啊！”6月29日下午，在池店镇政府专职消防队里，惊叹声此起彼伏，一群萌娃围着消防车和消防员叔叔，好不热闹。这是晋江经济报亲子驿站特别组织的“小小消防员”体验活动，来自池店镇桥南中心幼儿园、池店镇启智幼儿园、晋江市第七实验幼儿园的30多组亲子家庭参加了活动。

活动现场，小朋友参观了消防队，认识了抢险救援消防车、泡沫消防车、水罐消防车等。在消防员叔叔的讲解下，小朋友们了解了各种消防器械，从破拆工具、救生器材到逃生面罩、防护服等，每一种都吸引了小朋友的兴趣，大家纷纷举手体验不同的消防器械。随后，消防员还教家长和小朋友如何使用灭火器，“使用时一定要记住‘提拔握压’这四字口诀。”

最后，在消防员的带领下，小朋友排队体验了消防车水管灭火，还和消防车合影留念，度过了愉快的时光。

亲子健康

烈日炎炎 萌娃防暑有妙招

“小暑”节气将至，这几日暑气攀升。当季，家长该从哪些方面着手预防孩子中暑呢？本期，“亲子健康”将从户外活动、夏季饮食等方面，给家长提供实用的建议。

外出做好防暑

连日以来，咱厝白天气温逼近38℃，在烈日下皮肤有灼烧感。孩子好动、新陈代谢快，体内产生的热量多，但由于汗腺发育不成熟，散热能力较差，为此当季家长应注意给孩子做好夏日防暑。

比如，白天外出参加培训班或游玩时，要注意让孩子穿戴好遮阳帽、防晒衣，或涂抹儿童防晒霜、撑遮阳伞等，避免阳光直射。值得一提的是，带孩子外出办事，不能为了一时方便将孩子单独留在车内，车辆经过阳光直射，车内温度会迅速上升，容易造成孩子中暑或其他意外事故。

那么，家长该如何合理安排孩子的暑期户外活动时间呢？建议尽量选择在早晨7点—9点及傍晚5点—7点之间，这个时候的阳光不会太强烈，避免长时间在户外暴晒。在运动过程中，要注意调整户外活动的强度。如在酷暑天气，建议在凉爽的室内或在树荫底下活动。

饮食穿着有讲究

由于天气炎热，孩子流汗较多，家长要引导孩子及时补充水分。在日常饮食中，应以清淡饮食为主，多吃清淡易消化的食物，补充适量的鱼类、瘦肉、蛋类、奶制品和豆制品，保证优质蛋白的摄入，少吃高热量、油腻、辛辣的食物。此外，家长还可以搭配各类汤粥，比如绿豆汤、山药莲子粥等，这类美食不仅能够消暑，还比白粥更能激发食欲。

夏季气温高，蚊虫生长繁殖快。在傍晚散步或者野外活动时，尽量给孩子穿轻薄透气的长裤，防止蚊虫叮咬。在衣着方面，尽量给孩子穿纯棉吸汗、宽松透气的衣服。

如果孩子在高温环境长时间暴露后，出现头晕、头痛、恶心、呕吐、发烧等中暑的症状，建议家长让孩子到阴凉处休息，及时补充水分，或喝藿香正气水缓解症状。如果孩子的身体状况没有改善，建议及时就医寻求帮助。

闽南童谣秀

许诗晴小朋友分享闽南童谣《安平桥》

从小学说闽南语，做个地道闽南娃。日前，在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读季暨闽南童谣传唱活动中，许诗晴小朋友带来的闽南童谣《安平桥》荣获三等奖。许诗晴的爸爸认为，学说普通话是标配，但会说闽南语才能体现孩子独特的魅力。快一起来欣赏许诗晴小朋友的作品吧！

本期嘉宾：许诗晴

投稿作品：《安平桥》

获奖荣誉：三等奖

幼儿园：安海镇苗苗中心幼儿园

参与心得：“孩子是跟着奶奶长大的，在上幼儿园之前，孩子都是跟着奶奶说闽南语。上了幼儿园后，虽然她开始用普通话沟通，但还是惦记着奶奶只听得懂闽南语，在家里都会用闽南语和爷爷奶奶沟通。”许诗晴妈妈告诉记者，苗苗中心幼儿园也为孩子营造了浓厚的闽南语学习环境，开展了形式多样、内容丰富的闽南语传习活动。

据了解，许诗晴第一次在学校播报的内容就是其奶奶教的闽南童谣《海龙王要娶菜》，而她的第一次国旗下讲话的内容则是班主任许清清老师教的闽南语《端午节》。因为安平桥就在她家附近，每年安平桥上都会举办各类民俗活动，比如水上掠鸭、嗦啰嗹等，她因为耳濡目染学起来比较快，也有浓厚的兴趣。

本版由本报记者张清清、黄海莲，通讯员许雅媚采写

社址：晋江市长兴路619号晋江报业大厦 电话：0595-82003110 邮政编码：362201 印刷：福建日报（泉州）印务有限公司 地址：晋江市梅岭街道梅岭路507号 零售报价：1元 全年定价：252元 发行单位：中国邮政集团有限公司泉州市分公司