



| 园长访谈

从“温室”奔向“山野” 咱厝园长分享户外研学干货

俯身触摸泥土的温度,仰头观察星河的轨迹。眼下,户外深度研学成为亲子家庭的热门之选,它为何作为传统旅行或补习班的补充,成为连接知识、能力、情感与自然的桥梁?本期,记者采访了晋江市实验幼儿园园长陈丽坤,她将结合专业知识及自身育儿经验,为家长们分享实用的参考建议。如果你正打算带孩子开启户外探索之旅,快来收下这份攻略吧!



现象 ▶ 户外研学受青睐

“这个暑假,我有意识地减少孩子的兴趣课,尽量多安排一些户外活动。有时候,还会寻找一些机构推出的户外研学产品,带孩子参加了两三期感觉很不错。现在的孩子很多时间都在室内度过,小溪戏水捉泥鳅、溯溪摸石头过河等体验,对孩子来说都十分新奇。而在这个过程中,孩子不仅收获了快乐,也在无形中释放了负面情绪。”家长洪先生告诉记者,他现在会特地帮孩子寻找一些有趣的“自然课堂”,有时间就带孩子报名参加。

泉州某机构负责人庄恩赐告诉记者,今年暑假他们推

出的户外研学产品市场热度颇高。当季,由于天气较为炎热,选择溯溪的亲子家庭会多一些,到了秋冬季节登山徒步又成了热门之选。“清源山古道徒步一般中班以上的孩子就能参加,一般半天的时间会安排5公里左右的路程,全天的话会安排10公里左右。”庄恩赐认为,刚开始选择户外研学的家庭有可能是因为新鲜,但慢慢就会爱上户外活动。

据了解,不少家长发现孩子在户外活动中能够亲近大自然,迎接不同的挑战,收获纯粹的快乐。而在这个过程中,如果亲子一同参加,还可以增进亲子感情。

观察 ▶ 避免以家长为主导

“今年暑假,儿子也陆续参加了好几期的户外研学活动,孩子在当下的感受和收获是在课堂上无法替代的。”晋江市实验幼儿园园长陈丽坤告诉记者,如果孩子已经从校园内走到了户外,那么她希望户外研学能够让孩子接触一些人文科学或地质科学,比如登山、溯溪、徒步等。记者了解到,当下一些校外的研学课程设置得非常丰富,比如自然探索类的山林徒步,途中可能会涉及农耕种植、取火做饭、星空观测等。

那么,在户外亲子研学的

过程中,家长该如何避免“主导式”的参与呢?陈丽坤建议,家长可以做一个观察者或陪伴者,当然也可以完全放手让孩子自己去适应。“这种活动参与形式,我觉得首先解放了家长,还能避免孩子在假期生活中长时间接触电子产品或久坐不动。”陈丽坤分享道,家长舍得放手,孩子也能够更加积极地投入到活动中。在更开放、更自由、更自主的户外环境中,不仅能丰富经验、开阔视野,还能在挑战中学会克服困难、与人合作等,这些优秀的品质能够让孩子受益一生。



建议 ▶ 提前做好出行准备

陈丽坤分享道,孩子在与大自然接触的过程中会变得更加勇敢,习得一些必要的生存技能,也有助于帮助孩子突破自我、增强信心。那么,如果家长有计划让孩子参加一些户外活动,该做好哪些准备呢?首先,可以跟孩子一起做出行前的准备,让孩子明白此次研学的目的是什么,可能会遇到哪些困难或问题。遇到问题时如何主动寻求同伴或老师的帮助,遇到危险时如何做好自我防护等。

“在选择户外研学产品时,家长要提前了解活动组织机构的资质、活动的行程安排、难度系数适合哪个年龄段的孩子参加等。”陈丽坤坦言,孩子在参加户外活动的过程中,可能会因为走了一段难走的路而磨破了脚后跟,或因为挑战了溯溪而导致皮肤擦伤、乌青等,面对这些情况家长和孩子要有心理预期。当然,这其实是很难得的一种体验和感受,因为孩子习得了必要的生存技能,以及面对困难的勇气。

小贴士

1. 让孩子穿轻便的运动鞋服,如果要参加溯溪需多备一套舒适的服装替换;
2. 户外环境蚊虫较多,出发前建议佩戴驱蚊扣或喷驱蚊喷雾;
3. 不管是爬山、徒步或是其他户外活动,需要耗费大量的体力,建议让孩子带一些零食和饮用水。
4. 户外环境不可控因素较多,提醒孩子提高安全意识,遇到危险第一时间寻求帮助。

| 亲子健康

立秋宜养肺润燥 这几款靓汤别错过

今日已立秋。秋季的第一个节气,既有“三伏天”的暑湿,又渐渐感受到秋的凉与燥。当季,家长如何帮助孩子调理好脾胃、排出湿气,再适当进补呢?本期,“亲子健康”将推荐几款适合立秋后孩子食用的营养汤,快来收下吧!

健脾祛湿陈皮水

“最近这几天,一睡醒就听到儿子在咳嗽,听得我十分揪心。这个假期里孩子经常胡吃海喝,饼干、糖果、饮料、冰激凌等零食吃个不停。”家长黄女士苦恼地说道。

据了解,在初秋时节健脾祛湿,到了冬天孩子的感冒、咳嗽、鼻炎就能少发生。家长如果发现孩子有舌苔厚腻、舌面水滑等症状时,可以用陈皮水、赤小豆芡实薏仁茶、茯苓粥等食养健脾祛湿。首先,将陈皮洗净,加水放入锅中煮开,加适量冰糖调味,放温饮用即可。该汤水可祛湿化痰、健脾理气。

莲藕花生板栗汤

当季是吃莲藕的时节,这个时候用莲藕煲汤,能够起到健脾润燥、益气养血的功效。首先,可准备莲藕、板栗、花生、莲子、茯苓、无花果适量,将莲藕去皮切块后洗干净放入砂锅中,再将其他食材一同加入其中,最后加入清水大火烧开后转小火慢炖45分钟即可。该汤水健脾祛湿养胃,清甜可口营养又健康。家长还可以加入适量排骨煲汤,做法一样,特别适合这个季节。

应季排骨冬瓜汤

冬瓜作为夏日里的应季蔬菜,不仅能够解暑,还能利尿消肿;排骨,富含蛋白质和钙质,滋补身体。首先,备好适量的冬瓜、排骨、芡实、莲子、陈皮、无花果,将排骨切小块焯水备用,之后加入其他食材并加水,大火煮沸后再转小火炖煮40分钟,加入适量调味料即可出锅。该道汤品既有冬瓜的清甜,又有排骨的鲜美,是当季一道不可错过的美味营养汤。

银耳雪梨汤

除了日常食用的营养汤外,家长还可以做一些应季甜品,比如银耳雪梨汤就是不错的选择。首先,备好银耳、雪梨、蜂蜜适量,将银耳泡发后撕成小朵,雪梨去皮切块,放入锅中加水煮沸后转小火煮约30分钟,待银耳软糯后加入蜂蜜调味即可。该道甜品中的银耳富含胶质,有很好的滋润作用。而雪梨可润肺凉心,蜂蜜则能生津止渴,三者搭配可起到润肺止咳的效果。

| 闽南童谣秀

蔡旻佑小朋友分享 闽南童谣《过年兜》



俗话说,“孩子畅年兜,大人乱糟糟”。在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读李暨闽南童谣传唱活动中,家长蔡维琛结合本土过年习俗自创了一首原汁原味的闽南童谣《过年兜》,并由其孩子蔡旻佑生动演绎。“春联贴门头”“要穿红棉袄”“跳火群跳了好彩头”……咱厝人熟悉的过年场景,在这首作品中娓娓道来,一起来欣赏蔡旻佑小朋友的作品。

本期嘉宾:蔡旻佑

投稿作品:《过年兜》

获奖荣誉:三等奖

幼儿园:金井镇毓英中心幼儿园

参与心得:“孩子参与朗诵的这首作品《过年兜》,是我根据自家过年的情景创作的。”作品中,蔡维琛将记忆中那些热闹非凡的过年场景、充满仪式感的传统习俗,化作琅琅上口的闽南童谣。

比如,作者在童谣中提到“阿公说过年兜,孩子要剪头,剪了好彩头;阿公说过年兜,春联贴门头,贴了好彩头;妈妈说过年兜,要穿红棉袄,穿了好彩头;爸爸说过年兜,跳火群要用甘薯草,跳了好彩头;其实我说过年兜,尚欢喜的还是收红包,收红包!”

在此次闽南童谣比赛中,蔡旻佑小朋友身穿喜庆的传统服饰,配合简单的动作和表情营造童谣中所描绘的过年场景,用童真的表演将这首童谣展现得活灵活现。

蔡维琛表示,好多闽南语的专有名词已经听不到了,很多闽南小朋友也只会讲普通话,不会讲闽南话了。作为土生土长的闽南人,他欣喜地看到大家都慢慢开始重视闽南话,从各种闽南话相关的活动就可以看出来。很高兴能参与晋江经济报举办的闽南童谣评选活动,通过活动我们各方面得到锻炼,也再次感受到闽南文化的魅力。



本版由本报记者张清清来写

暑期沉浸式安全课堂 萌娃变身“小小安全员”



日前,一场别开生面的“安全探险”活动在晋江市安全生产宣教培训基地精彩上演。由本报亲子驿站组织发起的“我是小小安全员”社会实践活动,吸引了晋江市第二实验幼儿园莲屿园区、晋江市星星实验幼儿园、晋江市第七实验幼儿园部分亲子家庭参加。在父母的陪伴下,孩子们开启了对安全知识的奇妙探索之旅。

在基地内,高科技与童趣碰撞出火花。最吸引孩子们的,要属交通安全体验区了。除了学习常见的交通安全标识外,孩子们还戴上了酷炫的VR眼镜,瞬间感受到“醉驾”的模拟现场,只见孩子们走路时身体跟着画面晃动,嘴巴还时不时发出“哇哦”的惊叹,小手还下意识地想要抓住同伴寻求“安全感”,紧张

的模样逗乐了在场的所有人。

在前往消防体验区前,孩子们先观看了火警科普短片,学习实用的防火安全知识。比如,遇到火灾时要沉着冷静,学会正确的逃生方法,不可以乘坐电梯、不盲目跳楼等。在模拟逃生通道,亲子家庭捂住口鼻,弯腰通过充满烟雾的幽暗通道。虽然通道不长,但大家有模有样地根据宣讲员的指令“逃生”,直到出来后才长舒了一口气。

当天,亲子家庭还学习了家庭常用的急救方法,包括海姆立克法、心肺复苏等。“参加完活动,小小安全员带回家的,不仅是新奇有趣的经历,更是一份珍贵的安全自护‘锦囊’。”不少家长表示,这场活动通过看、听、触、感、玩,在充满趣味的互动体验中,把“安全第一”“遵守规则”的种子悄悄种进了孩子们的心田。



晋江三实幼团队 赴新加坡交流闽南优秀文化

本报讯 日前,晋江市第三实验幼儿园教师代表受邀参与由“世晋青·说咱闽南话”在新加坡主办的“闽南话趣·方言体验之旅”活动,通过亲子互动课、专题沙龙等形式,将学园基于闽南文化的“立德树人”经验推向更广阔的国际舞台,既向世界华侨展现了地方优秀文化的传承经验,也传唱了“世界华人一家亲”的乡音之情。

活动现场,该园副园长陈均璁以“情境化+游戏化”的方式,展示了以“亲历”激活经验场的教学特色,通过“故事引趣+图片识词”的生活化导入路径,帮助孩子们认读常见的闽南语词汇。此外,还带领家长和孩子共同演唱《五月节掠鸭》《中秋博饼》等童谣,使原本陌生的乡音变得亲切而易于学习。

在主题闽南语沙龙上,园长陈白

鹭以“亲历·表达·创造:‘闽南童谣’的地方文化传承实践”为题,分享了幼儿园通过“主题融入+环境浸润+课程渗透+区域融汇”的多层次模式,逐步将闽南语融入幼儿的日常生活,系统性激发和培养孩子们对闽南语的浓厚兴趣的宝贵经验。

活动期间,该园教师代表还走访了新加坡当地幼儿园,就幼儿教育理念、课程设置、教学方法等方面进行

了深入的交流。新加坡幼儿园的老教师们分享了他们在多元文化教育方面的经验,如何引导孩子们尊重不同文化,包容差异。而三幼的教师代表则分享了闽南地方优秀文化在幼儿教育中的独特魅力,以及如何通过闽南语教学的现代化创新传承优秀传统文化精髓。

据悉,此次新加坡之行是幼儿园积极推动闽南优秀文化传习的重

要举措,同时也是第三实幼闽南文化传承与创新范式“走出去”战略的又一重要里程碑。未来,该园将持续深耕闽南文化教育,通过开发优质教学资源包、开展跨地域文化交流等多种方式,进一步发挥示范引领作用,让闽南文化悠扬韵律在更多海内外儿童的记忆中回响,让这份珍贵的文化根脉在更广阔的国际舞台上开花结果。

