



《亲子周刊》
官方微信公众账号

园长专访

咱厝园长来支招 把自然现象变成科普课



吴玉倩 晋江市星星实验幼儿园园长

“妈妈，打雷是老天爷在发脾气吗？”“地震来了，我们家的楼会倒吗？”面对孩子这些既天真又尖锐的问题，许多家长常常会感到词穷。近日，晋江先后经历了闪电、地震、台风这些看似可怕的自然现象，家长如何将其转化为孩子能理解、能应对的科普知识呢？本期，晋江市星星实验幼儿园园长吴玉倩将为家长们支招，为孩子撑起一把知识的“保护伞”。

支招：自然现象如何科普

“连续几天，咱厝接连三地经历了半夜电闪雷鸣，一天内两次地震，还有台风‘桦加沙’来临前的大风天气。对这些自然现象，我女儿特别好奇，这几天有‘十万个为什么’追着我们询问，但我还真不知道该怎么回答比较好。”家住许厝社区的刘女士告诉记者，由于家住27楼高层，当时震感比较强烈，孩子被震醒后问要不要跑，但是当时她脑子一片空白。

对于常常发生在我们身边、不可抗的自然灾害，家长该如何用更科学易懂的方式向孩子科普呢？吴玉倩园长认为，面对孩子的好奇与慌乱时，家长应有科学的态度，可以在以下几个方面帮助孩子正确认识自然灾害，并了解一些基本的自我保护常识。第一，家长可以借助多个渠道让孩子了解各类自然现象的成因、危害及自救方法等。比如通过短视频、主题绘本、纪录片、身边的城市资源，如地震博物馆或科技馆的地震模拟体验馆等，让孩子身临其境学习地震知识；第二，可利用幼儿园公众号、家长微信群等渠道宣传的一些安全科学常识对孩子进行必要的科普；第三，和孩子一起了解家里、社区及各个公共场所最安全和最危险的地方在哪里，告诉孩子一些简单的自我保护知识。

此外，家长还可以和孩子明确家中较为安全的躲避点，如有水源的阳台或厕所。同时，和孩子一起准备家庭“急救包”，让孩子对自己生活的地方产生信任感、安全感。家长面对自然灾害要有科学的、冷静的态度，同时不以类似地震、着火等事件作为吓唬孩子的玩笑，给孩子足够的安全感。

延伸：从容应对突发情况

除了不可抗力的自然灾害外，在生活中也常常遇到不可避免的危急情况。比如，正在运行的电梯突然下滑（自由落体），该如何教导孩子从容应对呢？首先，要迅速按下所有楼层的按钮，这个操作有机会让电梯在某个楼层紧急制动停止，从而大大减少冲击力；与此同时，要立即将头部和背部紧贴电梯内壁，呈一条直线，避免脊椎受伤。当电梯停稳后，迅速按下“紧急呼叫”按钮，等待专业救援人员到来。

在居家安全方面，建议家长时不时地提醒孩子。比如，不可以攀爬阳台、窗户，不可以玩打火机、火柴，不可以没有成人的情况下自行使用电气设备等。当突发火情时，记得第一时间逃生。“建议家长要在家中备有家用消防面罩、灭火器、烟雾传感器等。同时，要定期检查这些设备是否存在过期无法使用的情况，并确保家中的成年人知道如何使用。”吴玉倩说道。

为增强孩子的自我保护意识，家长还可以和孩子共同规划绘制家庭逃生平面图。首先，准备一张自家的户型图，实地勘察逃生出口，并在户型图上绘制逃生路线，选择一个离家门口有一定安全距离，且容易辨认的地点作为全家人的集合点。最后，别忘了定期带着孩子进行家庭版消防演练，并针对问题进行调整和改正，让孩子在一次情景学习中掌握逃生要领。

相关链接

据了解，为增强孩子的自我防护意识，晋江市星星实验幼儿园在安全教育方面作了多方面的尝试和努力。比如，通过幼儿园公众号、学园宣传栏、家长微信群等进行安全知识宣传；与此同时，切实落实“1530”（即每天1分钟、每周5分钟、重大节假日前30分钟）的安全教育机制。此外，该园还开展系列安全主题教育活动，包括“开学第一课”、安全小课堂、安全教育周、主题安全教育活动、安全应急演练、幼儿安全知识竞赛、幼儿安全绘画比赛等，并组建“安全保卫队”带领幼儿做园区安全排查，设计安全标识等。



今年秋天的日历，注定格外珍贵。当国庆的豪情与中秋的温情撞满怀时，我们迎来了温馨与惬意的8天黄金周。如何将这段时光酿成独一无二的亲子记忆？本报亲子驿站邀请家长和孩子共同参与一场特别的线上聚会，用创意和镜头记录属于你们的“家国团圆”时刻。让陪伴成为这个假期最美的风景，快来投稿加入我们吧！

八天长假怎么过？ 邀你秀出创意与团圆

互动① 创意里的“中国红”

为培养孩子的家国情怀和动手能力，在该互动主题中家长可以陪孩子一起利用身边的材料，如红包、卡纸、乐高、粮食、水果等，一起动手制作一件带有“中国元素”的手工作品。比如，天安门、五星红旗、中国地图，也可以是火箭、高铁等象征国家高速发展的物件。

投稿形式：在完成手工作品后，家长帮孩子和作品合影。投稿时，请家长将照片原图发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台，同时需要附上联系方式、孩子姓名及创意灵感或创作心得，比如用乐高搭建“福建舰”，和孩子一起拼一拼“我心中的祖国”。

互动② 月光下的“团圆故事”

中秋之夜，团圆之时。在中秋节这天，有心的家长可以捕捉和孩子共同度过中秋节的美好瞬间，可以是一顿丰盛的家宴、一次共同制作月饼的过程、一家人其乐融融围桌博饼的欢乐画面，或者是一次与远方亲人的视频连线。用图片记录温馨美好的瞬间，让月光下的“团圆故事”成为永恒。

投稿形式：请家长将有代表性的照片原图发送至“晋江经济报亲子驿站”群，并附上联系方式、孩子姓名、幼儿园，以及一段话介绍图片背后的故事（50字以内）。比如，可以分享全家一次制作冰皮月饼的趣味过程，或三代同堂的赏月合影等，并写下对家人的祝福。

投稿须知

1. 以上三个互动主题均可参与，也可选择其一参与。
2. 被选中的精彩投稿将刊发于“晋江经济报亲子驿站”公众号、晋江经济报《亲子周刊》，我们将送出精美礼品。
3. 截稿日期至10月8日晚24时。

行走中的“家国印记”

八天长假，许多家长有带孩子出行的计划。无论是远途旅行还是公园漫步，请带上发现的眼睛。在该主题活动中，鼓励家长和孩子去寻找随处可见的“国庆元素”（如街头的红旗、节日的灯饰）或“中秋氛围”（如商场里的月饼、桂花树），让孩子与这些元素进行创意合影。比如，孩子手持小国旗，站在挂满国旗的街道上敬礼的照片；或借位拍摄，让孩子“托起”天上圆月的趣味照片等。

投稿形式：家长将创意照片原图发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号，鼓励有趣的构图和互动，展现孩子与环境的和谐与欢乐。同时，附上约50字的图片简介、联系方式、孩子姓名、幼儿园。

亲子健康

天气逐渐干燥 如何缓解孩子用眼疲劳

随着秋分时节到来，天气慢慢变得干燥，眼睛容易感到干涩、酸痛甚至红肿。当季，对于近距离用眼时间较长的孩子来说，家长如何从习惯、运动、饮食等方面着手，帮助孩子有意识地进行护眼、润眼呢？本期，“亲子健康”将分享一些实用的干货，帮助孩子缓解用眼疲劳和干涩。



养成良好用眼习惯

长时间近距离用眼是引发眼干、眼涩的主要原因之一，建议孩子除了不可避免的学习时间外，尽量控制电子屏幕的使用时间。3~6岁的孩子尽量避免接触和使用手机、平板和电脑等视频类电子产品，可以短时间看电视；中小学生在非学习时间建

议单次使用电子屏幕时长不超过15分钟，每天累计时长不超过1小时。

除此之外，建议家长引导孩子养成良好的用眼习惯，在阅读时做到“一尺一拳一寸”，不要平躺、侧躺或趴在床上看书，也不要边走边看书，或在移动的车厢内看书。如集中用眼时间超过20分钟，建议望向6米外的物体20秒以上，让眼睛得到放松，减轻眼疲劳。

多吃护眼食物

随着深秋时节的到来，孩子除了应多补充水分外，建议可以多吃些富含维生素A、B、C和E的食物，比如胡萝卜、鱼肉等食物对眼睛有帮助。当季，还可以

将莲藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、百合、银耳等应季食物加入日常菜单中。

如果孩子感到眼睛疲惫，家长还可以帮其进行眼部按摩，促进眼周血液循环，帮助其缓解疲劳。按摩穴位可参考攒竹穴、鱼腰穴、睛明穴、丝竹空穴、四白穴等，每个穴位可轻揉点按3~5次，轻揉30~50次。

天气凉快到户外活动

随着天气逐渐凉快，当季正是户外活动的好时节。而每天保证适量的日间户

外活动，是既有效又经济的防控近视方法。家长可以带孩子到公园散步、跑步、跳绳，或者进行一些亲子户外游戏。这不仅保护眼睛，还能增强亲子关系，促进孩子身心健康发展。

应季食谱推荐

1. **山楂焖排骨**：秋分时节来了，这个时候的山楂酸甜可口，不仅解腻开胃，还富含维生素C和膳食纤维，能促进消化、帮助解腻，是秋季调理脾胃的天然小帮手，对健康很有好处。这个时候可以将山楂焯水后去核，排骨焯水洗净，起锅热油融化冰糖炒出焦糖色后倒入排骨翻炒上色；加入山楂，倒入没过食材的开水，加入以上调味香料并适量调味，中小火焖煮40分钟即可。

2. **苹果小米粥**：秋分时节，天气渐凉，正是养胃的好时候。小米富含B族维生素和膳食纤维，能温和地滋养肠胃，特别适合脾胃虚弱的人。首先，备好小米、苹果、红枣、枸杞、红糖，将苹果去核切成小块，红枣对半切开，将苹果、小米、红枣全部倒入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火再煮25分钟；之后加入红糖继续煮5分钟，最后关火加入枸杞搅匀即可出锅。

晋江经济报亲子驿站 实践基地
—— 中国品牌之都·亲子推荐品牌 ——

攀登体育

篮球 体能
跳绳 跑酷

上课地址：崇德路金融广场
攀登体育 Ascend Sports TEL:173 599 992 21

晋江市第二实验幼儿园 开展国防教育主题活动



本报讯 为让“家国”的种子在孩子心中生根发芽，晋江市第二实验幼儿园教育集团结合幼儿年龄特点，打造了一系列趣味十足、贴近童心的主题活动，通过绘画、游戏、故事等多元形式，让孩子们在沉浸式体验中读懂国防意义，萌发守护家园的责任担当。

活动现场，小朋友们在“炸碉堡”“强军战歌”“我是小小兵”等游戏中亲身体验。他们学学军人叔叔站军姿、走正步；在运动游戏里体会军人叔叔的坚毅，穿越了“草地”“雪山”，勇敢挑战老师布置的“长征”关卡；还有的小朋友以“万里长城”“国防宣传海报”为主题，用画笔勾勒出长城的雄伟轮廓。

此外，该园中二班还邀请军人爸爸走进课堂，通过“认识国旗、学敬军礼、站军姿、叠军被”四大环节，让孩子们感受国旗的庄严，体验军营的纪律。安全意识培养与品格教育无缝衔接，让孩子们收获了一份特别的成长礼物。

园长何秀凤表示，此次国防教育日活动，为孩子们搭建了触摸国防、感知家国的生动平台，让爱国强军的种子深深扎根童心。相信在这份教育的滋养下，孩子们会更懂得珍惜当下的和平时光，逐步成长为心怀家国、勇于担当的小小少年。

闽南童谣秀

翁宇烁小朋友分享 闽南童谣《云晋江》



用稚嫩乡音，传递晋江故事和文化，争做闽南文化小小传承人。在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读暨闽南童谣传唱活动中，由翁宇烁小朋友精彩演绎的闽南童谣《云晋江》荣获优秀奖，透过他的声音，我们仿佛看到了美丽的家乡款款走来。

本期嘉宾：翁宇烁
投稿作品：《云晋江》
获奖荣誉：优秀奖
幼儿园：晋江市第九实验幼儿园

参与心得：“我们将闽南语融入家庭日常，积极营造沉浸式语言环境。每日清晨，我会用闽南语‘起来咯，日头都晒屁股咯’叫醒孩子。生活中，我经常不经意间和孩子聊聊天，如吃饭时教他们说‘米饭’‘鱼虾’等词汇，出门时指认‘树仔’‘鸟仔’等动植物，鼓励孩子用闽南语描述所见所闻。”翁宇烁妈妈分享道。

经过一段时间的沉淀，宇烁小朋友在家人有意营造的闽南语氛围中，说起闽南语更加流畅了。“孩子从最初的羞涩到主动提出‘阿嬷，阮欲听汝讲故事’的需求，进步明显。”翁宇烁妈妈说，现在，他们全家坚持“闽南语优先”。虽有发音不准，但在反复练习中，他不仅掌握了童谣的韵律，更对闽南文化产生浓厚兴趣，成为家庭文化传承的小组。



本版由本报记者张清清采访