



亲子驿站

小职业大体验

趣味实践点亮成长之路

日前,本报亲子驿站组织孩子们前往警营学交通安全知识、在医馆学保健知识,开启一段充实又有趣的成长体验。如何在沉浸式的体验中收获知识呢?一起来看看精彩花絮!

职业体验:小交警



萌娃学习交规 守护出行安全

日前,由本报亲子驿站发起的“我是小小交警”社会实践活动走进晋江市公安局交警大队三中队,来自晋江市第九实验幼儿园、新塘实验幼儿园、新塘街道第二中心幼儿园及沙塘中心幼儿园的数十组亲子家庭参与其中。早早赶来的孩子们脸上写满期待与兴奋,一场别开生面的交通安全体验活动就此拉开序幕。

活动伊始,亲子家庭在民警的带领下,走进122值班室、接警台和交通违法综合服务窗口。看着屏幕上跳动的信息、整齐的办公设备,孩子们好奇地睁大眼睛,不时向民警提问,家长们也趁机了解到交警日常工作的烦琐与严谨。民警特意叮嘱:“遇到交通事故,无论情况大小,第一时间报警是关键!”

随后,和交警叔叔的互动让现场氛围更加热烈。首先,民警用生动的讲解和趣味问答,教大家认识交通信

号灯的含义,牢记“红灯停、绿灯行,黄灯亮时不抢行”等规则,孩子们踊跃举手回答问题,瞬间化身“交通安全小达人”。

此外,交警还一一介绍了酒精测试仪、对讲机等执勤工具的用途。孩子们认真观察,不时伸出小手触摸。最受欢迎的当数酒驾测试吹气环节,孩子们纷纷上前体验,家长真切感受到酒驾检测的严格,并表示以后不会心存侥幸心理。交警还现场示范了安全头盔的正确佩戴方法,并教孩子们模仿直行、转弯、停车等交通指挥手势。

此次活动让亲子家庭近距离接触交警工作,在轻松有趣的氛围中学会实用的交通安全知识。家长们纷纷表示,这样的活动很有意义,既让孩子树立了安全意识,也给自己敲响了安全警钟,今后会自觉遵守交通规则,共同守护安全出行路。

职业体验:小中医

学秋季保健知识 为健康成长助力

受冷空气和台风“风神”外围的共同影响,晋江仿佛一夜“入冬”。10月的天气温差较大,如何陪孩子安稳度过换季时节呢?日前,由本报亲子驿站发起的“我是小小中医师”社会实践活动走进泉州健祥堂中医馆,带领亲子家庭学习秋季保健知识,为孩子的健康成长“加油”。

刚抵达现场,家长们便迫不及待地帮孩子换上汉服,一个个神气十足的“小中医”站在镜头前露出可爱的笑容。在养生课堂上,该馆中医师以视频及图文相结合的方式,科普秋季养脾胃对孩子成长的重要性,饮食上应避免冷饮、冰水果、重口味零食等以免给脾胃增加负担。降温后护好肚脐,以免寒气钻进肚子,伤害脾胃,导致拉肚子、肚子痛。

与此同时,家长们还学到不少帮助孩子健脾胃的小妙招。比如,日常生活中可以吃小米南瓜粥、雪梨百合水、山药炖排骨等应季美食,既能润燥护脾还能暖胃。备受孩子们期待的,要数动手自制穴位贴环节了。在父母的帮助下,孩子将当归、川芎、柴胡、黄芩各两小勺,加入姜汁调成糊状,再取出部分放在穴位贴上即可。

此次活动,不仅让家长学到了科学的换季育儿方法,更让孩子近距离感受到了中医文化的魅力。“既实用又有趣,希望以后能多参加。”不少家长表示,通过自制穴位贴环节,孩子的动手能力得到了锻炼,还激发了对中医的好奇心,是一次很有意义的体验活动。

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 体适能
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

闽南童谣秀

林云松小朋友分享 闽南童谣《西游记》



土生土长闽南娃,争做闽南童谣“小喇叭”。在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读节暨闽南童谣传唱活动中,由晋江市第九实验幼儿园小朋友林云松带来的闽南童谣《西游记》荣获优秀奖,一起来看看他的精彩表现。

本期嘉宾:林云松
投稿作品:《西游记》
获奖荣誉:优秀奖
幼儿园:晋江市第九实验幼儿园
参与心得:作为土生土长的闽南人,云松可谓从小就听着闽南童谣长大。“婴儿时期,外婆就把他抱在怀里念童谣:‘婴儿要学语,一撇大一寸’;牙牙学语时,外婆更是常常抱着他念童谣,嬉戏,《天黑黑》《天上一块铜》《好朋友》等耳熟能详。”云松妈妈告诉记者,感谢那些口口相传,把闽南语的韵律刻进时光里的长辈,让带着海风与烟火气的闽南童谣得以传承。

林云松的妈妈分享道,他们平时在家里会一起阅读闽南童谣相关的书籍,一起念诵那些琅琅上口的闽南童谣。她也希望通过闽南童谣让孩子学习到更多的闽南文化和传统礼仪,感受家乡的温度与底蕴。未来,她将鼓励孩子继续做闽南童谣的“小喇叭”,把闽南童谣带给更多人,让这份带着乡土温度的文化永远鲜活。



本版由本报记者张清清、通讯员丁健源采写

天气冷孩子起不来? 几招告别入园迟到

“这几天温度骤降,孩子成了起床困难户。”随着天气渐冷,不少孩子出现迟到、请假的现象。在孩子行为习惯建立的关键期,家长该如何帮助孩子克服“起床困难症”,调整好作息,做个守时的孩子呢?

热议:“天冷了孩子起不来”

“今天上午7点的闹钟一响,两个孩子没有任何动静,等到7点10分不得不上‘叫醒服务’,然而孩子还是睡眼惺忪地跟我说好困,拖到了7点30分终于起床了。之后,他们又慢吞吞地穿衣服、吃饭,到了校门口差点迟到。”家住许厝社区的许女士说道,天气一冷孩子就想睡懒觉,鸡飞狗跳的上学日来了。

不少家长都有同感,随着天气越来越冷,孩子起床就越来越困难。有些家长认为,幼儿园阶段的孩子还小,上幼儿园迟到不算什么,偶尔一两次的请假不影响孩子在园的学习。

然而,不断持续入园会对孩子成长产生不利影响。首先,如果孩子经常迟到或请假,就会慢慢养成懒散、拖拉的习惯,长时间下来会失去很多幼儿园晨间运动的机会,不利于增强抵抗力;其次,还不利于建立规则意识,若跟不上班级的教学节奏,可能会对上学失去兴趣;此外,当孩子迟到时其他孩子正学习其他技能,让孩子感到孤独和不自信,不利于孩子社交、沟通能力的发展。

建议:“和孩子做好约定”

对此,建议家长可以在平时和孩子多多交流,讨论迟到后的感觉是怎么样的?如果不想迟到,可以怎么做?甚至,可以让孩子承担迟到带来的后果。由于从起床到出门上学的时间比较短,建议家长在孩子前一晚和孩子一起提前准备好第二天要穿的衣服,以及要带到幼儿园的东西。这么做不仅节省了挑选和准备的时间,还能帮助孩子养成整理、收纳的好习惯。

与此同时,家长尽量引导孩子养成早起早睡的习惯,孩子睡眠充足了,准点起床也会变得更顺利。在叫醒孩子时,家长可以提前和孩子约定“起床信号”,比如通过拉开窗帘、听音乐、挠痒痒等方式,从视觉、听觉、触觉等方式温柔唤醒孩子的感官。此外,家长还可以给孩子适当延迟奖励,比如连续准时入园5天,即可奖励一趟周末亲子秋游等。

需要注意的是,家长在叫醒孩子时,可适当预留几分钟的时间给孩子“赖床”。尽量避免因为“孩子起不来”或“孩子想赖床几分钟”而着急打骂,这么做不仅没办法解决“赖床之急”,还不利于亲子关系的情感,影响家长和孩子一天的心情。

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,还是老前辈?或是翻开育儿书籍找一找有用的知识点?有部分家长在和与孩子斗智斗勇的过程中,摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊,快来收下吧!

拒绝“说教式”育儿 一份藏在户外的成长密码

育儿路上的困惑,从来不是“标准答案”能解决的。本期,“育儿经”栏目,我们邀请到晋江市第二实验幼儿园的家长黄燕华,她既是职场妈妈,也是两个孩子的成长伙伴。她用亲身经历打破“说教式”育儿的局限,在陪伴与放手之间找到亲子共成长的密码。



02 放下「说教」陪孩子一起探索

在黄燕华看来,孩子是家长共同成长的伙伴,他们能够带来新的思维与视角,户外活动便是双向学习的不错之选。“我们几乎每个周末都会带着孩子到大自然中,灵源山、金饶山、冠豸山等都留下了我们的足迹。前不久,我们还策划了一场‘追日计划’,在凌晨4点多起床直赴清源山,在山顶邂逅了一场美好的日出。”黄燕华分享道。

除了登山以外,他们还会选择未开发的干净海域踏浪,金井镇洋下村的野海区域就常常“光顾”。“我们会提前了解潮汐时刻表,带孩子到海边抓苦螺、小螃蟹、捡石头或贝壳、挖沙子等。”黄燕华告诉记者,这几年她发现,孩子对海的玩法也会随着年龄的增长而变化,在玩耍的过程中姐弟间的矛盾自然化解。

在户外活动过程中,黄燕华会主动开展有趣的互动。比如,爬山时玩“事物接龙”,比如说出三字的动植物,或引导孩子观察自然界中的景物和动物。黄燕华说道,老大将抓苦螺的经历写成作文,生动地描述了海边的美景,及回家后品尝海鲜的味蕾体验,文字十分生动有趣。

01 先照顾好自己才能更好地拥抱孩子

“首先,我应该是我自己,再是孩子妈妈和妻子。”当提到如何平衡自己和家庭的关系时,黄燕华如是说。作为两个孩子的妈妈,同时兼顾着一份工作,这些年她也慢慢摸索出属于自己的“育儿经”。“我认为妈妈不应完全围着孩子转,妈妈要有自己的爱好和追求,先把自己的情绪照顾好了,才能以更好的状态去拥抱孩子和家庭。平日里,我除了养花草、弹古琴外,有时候也会拉上孩子爸爸去过二人世界。”黄燕华认为,孩子可以敏锐地捕捉到妈妈的情绪变化,如果妈妈经常表现出烦躁的状态,孩子也很容易烦躁或乱发脾气,所以她会意识地调整自己的情绪。

在育儿过程中,黄燕华意识到亲子关系中最重要的是陪伴,而不是给孩子喋喋不休地“输出”道理。“说道理女儿都懂,但她还是想要试试,摔倒了她自己自然会想明白。我认为,家长要理解孩子的认知偏差,允许孩子试错,亲身经历比说教更实用。”黄燕华说道,家长希望孩子少走弯路,但固有的一些观念可能已经不适用于孩子当下的成长。

03 坚持户外活动 邂逅惊喜和美好

分享嘉宾:黄燕华(洪启垣的妈妈)
推荐幼儿园:晋江市第二实验幼儿园

这些年,黄燕华坚持带孩子参与各项户外活动,并渐渐意识到孩子的综合能力得到提升。比如,爬山的过程中让孩子自主完成,培养其坚持与独立的品质;在保障安全的前提下,家长陪孩子探索小步,满足孩子探险欲。当孩子抱怨累时,家长及时地给予情绪疏导。

“在这个过程中,还能缓解日常作业、学习打卡等带来的亲子矛盾,孩子愿意主动分享学校及生活中的烦恼,一定程度上拉近了亲子距离。”黄燕华认为,不仅亲子关系得到修复,还能缓和二胎间的矛盾,让孩子在协作与玩耍中增进感情。

同时,置身大自然开阔的环境中能够平复情绪,让孩子体会“克服困难后获得回报”的快乐(如爬山登顶后邂逅美景),缓解“即时满足现象”带来的快乐感缺失的问题。除此之外,孩子在邂逅不同的自然景观的过程中,开阔了视野,思维不断变化,孩子的独立认知得到成长。

