



《亲子周刊》
官方微信公众号

亲子驿站

寓教于乐 相伴成长

带娃玩转行走课堂

警报拉响？消防车轰鸣？香囊飘香？不，这不是电影场景，而是晋江经济报亲子驿站为孩子们精心策划的实践体验。三场超人气活动轮番上阵，让娃秒变“安全小达人”“小小中医师”和“萌系消防员”，边学边玩，收获满满。

关键词 科普
行走的安全课堂



关键词 保健
自制养肺香囊

药香童趣，亲子养生。日前，由本报亲子驿站发起的“我是小小中医师”趣味实践活动，组织来自晋江市第二实验幼儿园、晋江市高铁实验幼儿园、晋江市永和镇第三中心幼儿园及永和中心幼儿园的数十组亲子家庭走进泉州健桦堂中医馆。在沉浸式的体验中，一场有趣的养

生科普课堂上线啦！

刚抵达活动现场，孩子们迫不及待地穿上汉服，变身“小小中医师”，并兴奋地在背景板前拍照打卡。在该馆中医师的细致讲解下，家长和孩子们了解了当季养生的核心要点——起居有常、适度运动与饮食调养等实用干货。当季，可多吃山药、萝卜等蔬菜，炖汤也是很好的选择，比如萝卜牛腩汤、山药羊肉汤等。

药香氤氲，笑语盈盈。孩子们在家长的协助下，小心翼翼地将艾叶、陈皮、薄荷、山楂等药材装入香囊袋中，再系上

五彩绳结。整个过程一气呵成，既锻炼了孩子的动手能力，又在潜移默化中感受了中医药文化的魅力。不少孩子手举香囊合影，对自己制作的劳动成果爱不释手。

“这样的活动寓教于乐，不仅学到了实用的养生知识，还增进了亲子互动。”不少家长点赞此次活动，表示不仅自己学到了应季育儿保健知识，也为家庭健康生活方式的养成提供了有益指导。未来，本报亲子驿站将继续推出更多形式多样、内容丰富的亲子活动，陪伴孩子们健康快乐成长。



日前，由本报亲子驿站发起的趣味安全知识课堂走进晋江市安全生产宣教培训基地，来自晋江市第三实验幼儿园桂山园区的部分亲子家庭参与其中。在沉浸式的体验中，孩子的安全防范意识与应急处置能力得到提升。

在宣讲员汪海霞的带领下，亲子家庭观看了消防安全科普宣传片。随后，汪海霞重点讲解了“如何正确拨打119”。“孩子自我保护意识较弱，大人务必将打火机、火柴等危险物品放在其接触不到的地方，从源头上预防火灾发生。”她还提醒大家，如发现挪用消防设施、堵塞疏散通道等违法行为，可立即拨打96119举报电话，共同守护“生命通道”。

活动中，亲子家庭还依次参观了家居安全、交通安全和消防安全三大主题学习区。在家居安全区，大家了解了燃气使用、电路维护、阳台防护等日常隐患；在交通安全区，孩子们通过VR模拟、实景互动等方式，亲身体验闯红灯、不戴头盔等行为带来的严重后果；在消防安全区，孩子们积极参与模拟灭火、隐患排查、火场逃生和报警演练，在实践中掌握“提、拔、握、压”灭火口诀，学会捂口鼻、低姿匍匐等逃生技巧。

“以前总觉得安全知识离自己很远，今天亲身体验后才发现，很多危险就藏在身边。”不少家长表示，此次活动不仅普及了安全知识，更在互动体验中增强了亲子家庭的自救互救能力，这样的主题活动很有意义。



关键词 探索
小小消防员圆梦

“这件救援衣服还会发出声音呢！”“我戴这个消防帽子好看吗？”11月1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，来自池店镇海丝幼儿园、桥南中心幼儿园、池店镇启梦幼儿园、池店镇启智幼儿园、池店镇和里中心幼儿园、池店镇状元里中心幼儿园的37组亲子家庭参加了活动。

活动现场，小朋友在消防员叔叔的带领下参观了消防队。在消防员叔叔的讲解下，小朋友们了解了各种消防器械，尤其对消防员身上厚重的防护服感兴趣。消防员生动地介绍防护服的用途和功能，还让小朋友动

手去触碰，有的小朋友迫不及待地戴上消防员的帽子，对着妈妈的镜头摆出帅气的姿势。随后，消防员还向小朋友讲解了队里三部消防车的不同：泡沫消防车、水罐消防车、干粉泡沫联用消防车，分别用到不同的环境里。“原来，消防车长得不一样，作用也不一样呢。”小朋友们听得可认真了。

在消防员的带领下，小朋友来到三楼参观了池店镇消防安全宣传教育基地，还观看了消防安全知识动画，详细了解了火警电话119的重要性、火灾中的基本自救方法以及日常生活中的防火小贴士。随后，小朋友们在消防员的帮助下，体验了消防水枪，还和心爱的消防车及消防员叔叔们合影留念，圆了做一名“消防员”的梦想。此次活动不仅受到了小朋友们的喜爱，也获得了家长们的点赞：“不仅小朋友很开心，我们也跟着学习了不少消防安全知识。”

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

青阳街道象山幼儿园 开展重阳节系列活动

本报讯 当传统重阳遇上童真烂漫，当敬老孝亲邂逅代际互动，晋江市青阳街道象山幼儿园的孩子们以一场别开生面的重阳节系列活动，为“尊老、敬老、爱老”的千年美德注入了鲜活的童年色彩。

瞧，该园小班的孩子们开启了“知重阳、感亲恩、践孝行”的暖心之旅；中班的孩子们则邀请爷爷奶奶们走进幼儿园，开启一场“祖孙共乐”的温情派对。做香包、唱歌、玩游戏、捶背……老人们在活动中重拾童趣与欢乐，孩子则在与长辈的亲密互动中，读懂岁月的温柔；大班的孩子们以“党建+邻里中心”为纽带，将孝德与文化的暖流送进社区，带去了包括舞蹈《吃面线糊喽》、快板《说家风道家风》、手势舞《中华孝道》等精彩的节目。

该园园长陈玉蓉表示，从小班的“认知践行”，到中班的“代际共乐”，再到中班的“文化传情”，该园的重阳节活动构建了一条“由浅入深、由校及社”的孝德培养路径。通过该系列主题活动，“尊老敬老”不再是一句口号，而是孩子们看得见、摸得着、做得到的生活实践，更是代际间温暖联结、文化与美德双向传承的生动缩影。

青阳街道锦青幼儿园 开展科学主题活动



本报讯 日前，由晋江市教育局、晋江市科学技术协会主办，晋江市青阳街道锦青幼儿园承办的“科学家精神进校园”科普巡展活动精彩上演。活动现场，阿尔法机器人编队带来整齐划一的舞蹈表演，赢得孩子们的阵阵欢呼声。表演接近尾声，孩子们兴奋地登上舞台，与阿尔法机器人一同翩翩起舞。

在魔法种子科学表演秀环节，“液氮飞球”“火云神掌”“阿拉丁神灯”等一个个精彩有趣的科学实验轮番上阵。孩子们在阵阵掌声中睁大双眼，跃跃欲试，那一刻科学的种子已悄悄落进心田。除此之外，该园大班的幼儿代表和科技馆的老师还带来了袁隆平、屠呦呦、邓稼先等科学家的感人故事。

该园园长陈晓霞表示，这场科普巡展活动虽然已落幕，但孩子们对科学的好奇还在延续。今后，该园将继续把科学教育融入日常，让孩子们在看一看、玩一玩、问一问、做一做的过程中，成长为爱探索、敢创新的小小发现者。

池店启梦幼儿园 沉浸体验 孝润童心

本报讯 日前，晋江市池店镇启梦幼儿园联合东山村村委会，以重阳节为契机，邀请服务区内40多位老人参加重阳节游园活动。区别于以往的慰问、演出等模式，通过丰富多彩的闽南文化体验和“微运动”的沉浸式体验，不仅弘扬了尊老敬老的传统美德，也展现了新时代社区老人“老有所得、老有所乐”的精神风貌，同时也体现了幼儿园在家、园、社协同教育方面的深入探索与实践。

活动伊始，孩子们在操场上以闽南语亲切问候前来参与活动的老人，并引导他们签到、入座。这一环节不仅拉近了祖孙之间的距离，也让孩子们在实践中学以致用，感受闽南语的独特魅力。在“品闽南味，赏闽南韵”环节中，老人与孩子围坐在一起，品尝闽南特色糕点，欣赏由家长和幼儿共同表演的南音、情景剧等闽南特色节目。

在“制养生礼，乐运动趣”环节，老人们体验了茶包DIY、香囊制作等养生手工活动，以及套圈圈、门球、投篮等传统游戏。最后，孩子们向老人赠送福寿礼，表达对长辈健康长寿的美好祝愿。

据悉，本次重阳节活动通过家、园、社三方联动，成功将闽南文化融入幼儿教育的各个环节。该园负责人表示，未来将继续深化在地文化教育，推动家园社共育模式不断创新，为幼儿成长注入更多传统文化的养分。

本版由本报记者张清清、通讯员汪海霞采访

安全无小事 解锁幼儿应急能力

当“火焰蓝”遇上“小萌娃”会碰撞出什么样的火花？在全国消防日来临之际，家长不妨带着孩子变身“消防小卫士”，一起解锁实用的消防安全小知识，在轻松愉快的互动氛围中学习消防安全知识，提高应急能力和自我保护意识。

认识消防标识和设备

在日常生活中，家长如有带孩子到公众场所，比如电影院、商场、公园等，不妨有意识地带孩子寻找并认识常见的消防标识，如安全出口（绿色箭头）、禁止烟火（红圈斜杠）、灭火器（红色罐体）等，让孩子明白这些标识的含义和作用。除此之外，还可以带着孩子认识灭火器、消防栓等设施，讲解其用途和使用方法。

认识消防员这份职业

平日里，看到路上呼啸而过的消防车，大部分孩子们都会非常兴奋。如何让孩子了解不同消防车的功能，以及消防员叔叔的工作日常呢？就此，家长可以通过阅读有关消防主题的绘本，通过图文结合的方式给孩子输送他们感兴趣的内容。与此同时，还可以鼓励孩子参加学校或社区组织的消防演练、消防知识讲座等活动，让孩子在实践中学习消防安全知识。

熟悉119报警流程

在日常生活中，家长可以通过交流的方式，告知孩子正确的119报警流程。比如，在119电话接通以后，要准确报出失火的地址、什么东西着火、火势大小、有没有人被困、有没有发生爆炸或毒气泄漏及着火的范围等。在说不清楚具体地址时，要说出地理位置、周围明显建筑物或道路标志。此外，还要将自己的姓名、电话或手机号码告诉对方，以便联系。需要注意的是，家长要教育孩子不能玩火，不随意摆弄电器、燃气阀门。如发现火情，要及时告诉大人或拨打119报警。

画家庭逃生路线图

此外，家长还可以和孩子一起在家中走一走，把家里每个房间、门窗的位置都熟悉一遍，再找张大纸和孩子一起动手画家庭逃生路线图。在这个过程中，让孩子帮忙把看到的房间布局画出来。画完后，和孩子一起讨论逃生路线，比如哪个房间有窗户能作为逃生出口，遇到火灾先往哪个方向跑等。同时，跟孩子强调火灾时不能乘坐电梯，要走楼梯。

亲子健康

流感高发季 这些防护措施别错过

咱厝气温骤降，空气变得干燥，流感等呼吸道传染病逐渐进入高发季节。在日常生活中，家长该如何帮助孩子有效预防呢？如带孩子外出需要注意什么？本期，“亲子健康”将与大家分享日常防护和环境管理等方面的保健干货，帮助孩子平稳度过秋冬“过渡期”。

热议

“近日流感患儿增多”

“前几天晋江突然降温，我每天早晨都要打开天气预报App给孩子穿衣服，但气温时冷时热的不好把控，孩子一不小心就感冒了。孩子半夜间歇性咳嗽，已经连续两个晚上没睡好了。”家住格林春天的王女士苦恼地说道。

记者了解到，近期咱厝流感患者增多，年龄范围从幼儿、小学生至初中生均有覆盖。“近日，我们急诊儿科到诊的患者较多，50个病人中就有20个病人查出流感阳性。”晋江市医院儿科副主任林利平说道，疫苗是预防流感有效的“防护盾”，建议家长带孩子每年的10月至11月完成接种，让身体提前产生抗体，获得针对性的防护。

建议

“科学预防为主”

在日常生活中，家长还可以从



哪些方面着手，提升孩子的身体免疫力呢？在饮食方面，建议引导孩子多吃富含维生素C的新鲜蔬果、优质蛋白（鸡蛋、牛奶、瘦肉），避免过多甜食和油炸食品，减少肠胃负担。与此同时，鼓励孩子每天喝足量温水，保持呼吸道湿润，帮助稀释痰液，排出病毒。

在生活起居方面，建议孩子每天保证10—12小时（学龄前儿童）的睡眠时间，让身体得到充分休息，能够更好地“对抗”病毒；家是孩子停留时间最长的地方，保持室内整洁，每天定时开窗通风，每次20—30分钟。除此之外，孩子经常使用的餐具、玩具、书籍等物品，建议定期擦拭消毒。

若孩子出现流感症状，家长该如何科学应对呢？首先，流感不同于普通感冒，常表现为突发高热，伴随咳嗽，部分孩子会出现呕吐、腹泻。如有上述的情况出现，建议家长尽早带孩子到医院就诊。居家护理期间，建议让孩子清淡饮食，保持充足饮水量。

小贴士

1. 尽量减少前往人群密集、空间密闭的公共场所；
2. 去医院就诊时建议全程佩戴口罩；
3. 外出返回后注意手部卫生，及时洗手。