



《亲子周刊》
官方微信公众账号

亲子驿站

造盆景 趣演练 萌娃邂逅趣味亲子时光



搓汤圆学知识,练逃生强技能。日前,本报亲子驿站接连推出两场精彩亲子活动,带着孩子们玩转手工、解锁安全技能。丰富多彩的活动内容,让孩子们在玩中学、学中乐,度过充实又难忘的亲子时光。一起来看看精彩花絮!

玩转手工 解锁冬至小秘密

“老师,冬至的影子为什么是一年中最长的呀?”“妈妈,这个汤圆好甜呀!”日前,由本报亲子驿站携手源点艺术空间晋江站发起的“冬日探秘之旅”主题活动,吸引了青阳街道中心幼儿园、锦青幼儿园、青华幼儿园、梅岭街道桂华中心幼儿园、天玺中心幼儿园等多组亲子家庭参加。在家长的陪伴下,孩子们解锁了冬至节气的小知识,品尝暖心美食,玩转创意手工,度过一段温馨又充实的冬日时光。



活动伊始,一场生动的冬至科普小课堂拉开帷幕。“这段时间,大家可以仔细看看自己的影子,再和中午的影子比一比!”老师科普道,冬至是北半球一年中日出最晚、日落最早的一天,这天正午太阳高度角最小,所以影子也就达到了全年最长。孩子们边听边思考。与此同时,老师还分享了冬至养生小贴士,比如要多注意头部、脚部和腹部的保暖,多吃核桃、红薯、栗子等温补食材,同时要“早睡晚起”保证睡眠充足。

备受孩子们期待的,当数字手工制作“冬日小森林”的环节。彩色卡纸、超轻黏土、干粘小树枝、安全剪刀……各种材料被整齐地摆放在桌上。家长和孩子分工协作,默契十足。孩子们用黏土捏出憨态可掬的雪人、汤圆,用小树枝粘成挺拔的树干,还在“森林”里点缀上五颜六色的小花。不一会儿,一棵棵形态各异的小“树”跃然眼前。孩子们捧着自己的作品拍照,脸上满是自豪与喜悦。活动最后,孩子们还品尝了

软糯的汤圆,传统习俗的种子悄悄在孩子们心中扎根。“这样的冬至主题活动太有意义了!”不少家长感慨道,“孩子不仅学到了冬至的知识,感受到传统节气的魅力,还锻炼了动手能力,更重要的是我们一家人度过了一段特别温馨的时光。”



趣味科普 解锁安全小技能

一场研学活动,一堂生动的安全课。日前,由本报亲子驿站发起的“我是安全小卫士”亲子活动,组织晋江市第二实验幼儿园、晋江市艺术实验幼儿园的数十组亲子家庭前往晋江市安全宣讲基地,开启了一场趣味满满的安全知识研学之旅。

活动现场,孩子们的目光紧紧追随消防主题科普片。一个个实用的应急知识、自救技能,伴随着生动的画面,深深印在了孩子们的脑海里。工作人员不忘贴心提醒,儿童自我保护意识较弱,家长一定要将火柴、打火机等危险物品放在孩子够不着的地方,从源头上避免玩火隐患。

随后,亲子家庭——打卡了基地里的各个学习区。在事故警示区,大家认真学习家庭急救方法,掌握应对意外的小窍门;在交通安全学习区里,精彩的交通安全剧场正在上演,孩子们在视频中轻松记住出行安全规则。最受欢迎的当数消防安全学习区,孩子们不仅认识了火灾的不同分类,还学习了灭火器的使用步骤,过足了“消防瘾”。值得一提的是,孩子们在父母的陪伴下,严格遵守逃生规范,用小手紧紧捂住口鼻,弯腰匍匐前进,一步步“穿越”模拟烟雾区,把刚刚学到的知识转化为实实在在的行动。

除此之外,大家还认识了高空缓降器、过滤式消防自救呼吸器等应急救援器材。孩子们围着器材好奇地观

察、提问,在一问一答中加深了对救援装备的了解。不少家长表示,此次亲子活动让孩子们在沉浸式体验中掌握了应急自救技能,也让家长们强化了家庭安全防护意识,收获满满。



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

晋江市第二实验幼儿园 开展冬至主题活动



本报讯 日前,晋江市第二实验幼儿园教育集团以“冬至暖·团圆甜”为主题开展特色活动,通过多元的活动形式解锁传统节日魅力,让文化温情浸润童心,让孩子在沉浸式的体验中收获成长与暖意。

在班级内,小班段的萌娃们迫不及待地开启冬至文化探秘之旅。孩子们围坐聆听“寒暑易节”的暖心故事,了解到寒冬里的药材羊肉饺如何为百姓祛寒,也知晓了饺子的由来。随后,大家跟着轻快旋律学《冬至歌》手舞舞,稚嫩的动作里满是节日喜悦。中班段的孩子们化身小小创作者,开启“美味的汤圆”美术之旅。而大班段的孩子们则解锁生活实践新体验,沉浸式制作冬至汤圆,在亲身劳作中体悟劳动乐趣,读懂传统美食里的团圆密码。

与此同时,该园莲屿园同步开展了“冬至到”社会主题活动,带领各年段的孩子深挖节气文化内涵,在温情互动中传承传统美德,让团圆暖意与文化底蕴双向传递。该园相关负责人表示,此次冬至主题活动以文化为魂、以体验为翼,让孩子们在听故事、学律动、创作品、做美食的过程中,读懂冬至的文化深意,感受传统文化的独特魅力。

亲子健康

冬至时节话保健

俗话说,“冬令进补,来春打虎。”本周将迎来冬至时节,家长如何借助节气特点帮助孩子安稳度过寒冷的冬天呢?本期,“亲子健康”将从饮食、情绪、睡眠等方面跟家长分享实用的应季幼儿保健干货,快来收下吧!

关键词 > 饮食有节

冬至时节是调养身体的好时机,家长可以从饮食方面着手,帮助孩子“去寒就温”。比如,在早晨熬煮八宝粥、小米粥等,尽量少吃冷食或寒凉食品。如果想吃水果,可以试试煮着吃。如果出现上火的情况,可以选择温和清内热的食材,如白萝卜、大白菜、甘蔗、梨子、莲藕等。此外,还可以适当食用黑色或益气的食物,如黑芝麻、栗子等。

值得一提的是,闽南地区冬至有吃汤圆的习俗,由于汤圆以糯米为主,且含糖量较高,食用时需控制好量,避免食量过多引发积食。另外,可多给孩子吃些应季水果,如苹果、橙子等,补充维生素C和水分,增强免疫力。

关键词 > 注意保暖

当季,不少家长最头疼的就是怎么给孩子穿衣服。就此,建议家长每天早

晨查看天气预报App,根据当天的温度给孩子穿舒适的保暖服。为方便孩子运动或穿脱,可以参考“三明治”穿法。此外,俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,保暖性很差,为此当季应注意脚部的保暖。

除了穿得暖和外,睡前的15分钟也是养生的黄金时段。家长可以让孩子泡泡脚,有助于寒邪发散。如果孩子出汗了,要赶快擦干或换衣服,泡脚后全身的毛孔是张开的,直接上床睡觉有助于快速入睡。需要注意的是,给孩子泡脚时水温要适宜,用37℃~40℃左右的水,泡5~10分钟即可,避免烫到孩子。

关键词 > 情绪调节

由于天气寒冷,不少孩子会减少户外活动的机会。对此,建议家长多花些时间陪伴孩子,可以进行一些室内亲子游戏,如搭积木、讲故事、做手工等,让孩子心情保持愉悦。同时,也要鼓励孩子适度运动,如在室内练习跳绳、跳操等。运动不仅能增强体质,还能排解消极情绪,让孩子产生快乐感,有利于心理健康。

除此之外,还可以多做利于宁神养心的活动,比如看书、画画等,避免疯跑、疯玩。需要注意的是,家长尽量少打骂孩子,减少孩子哭闹、发脾气的情绪。所谓“食补不如睡补”,充足的睡眠能让孩子精力充沛、情绪稳定,建议冬季时节早点入睡。睡觉前2小时不建议孩子再吃东西,避免入睡后脾胃负担加重,影响睡眠质量。

栗熟透即可。该道美食有养胃健脾的功效。

萝卜羊肉汤:备好羊肉、白萝卜、姜、葱等食材适量,将羊肉焯水后放入锅中,加入适量清水、生姜后大火烧开转小火炖煮,后续放入白萝卜、调味料,待羊肉炖至软烂即可出锅。该道美食能温中健脾、暖身养胃而不燥,温补不上火,适合脾虚、易积热的孩子吃。

晋江市星星实验幼儿园 开展非遗主题交流活动

本报讯 当非遗盛宴遇上童真校园时,会碰撞出什么样的火花呢?日前,泉州木偶剧团携手成当代偶文化传播有限公司的艺术家们走进晋江市星星实验幼儿园,与孩子们展开欢乐的互动,并带来精彩的非遗表演——手影戏。据悉,作为2025年海上丝绸之路国际文化旅游节的重要活动之一,该活动不仅让孩子们了解非遗的魅力,更亲身体验了指尖的光影魔法。

活动现场,孩子们目不转睛地看着幕布,从《丑小鸭》的蜕变成长,到《调皮的大猩猩》的灵动模样,再到《森林的故事》的热闹场景,演员老师们指尖的光影鲜活呈现。在这个过程中,孩子们紧盯幕布,不时欢呼拍手、模仿动作,生怕错过精彩环节。

表演落幕,孩子们意犹未尽。演员老师们与孩子们进行趣味互动,带孩子们解锁手影技能。孩子们认真专注,模仿小狗、猫头鹰、大熊猫等手影形象,欢乐的分享声与笑声充满全场,肢体表现力也得到锻炼。“此次活动还吸引了部分国际友人慕名前来,他们与孩子共享这场跨国界的文化盛宴。”园长吴玉倩分享道,手影不仅是流



传千年的中国非遗艺术,更是跨越国界的文化语言。

据介绍,该园以阅读为特色,每年开展绘本剧展演等活动。而此次活动中的《丑小鸭》等手影剧目与绘本故事演绎相呼应,让孩子们在感受非遗魅力的同时,也提升文化自信与表演能力。接下来,该园还将持续以阅读特色为核心,推动非遗与园本教育融合,搭建多元艺术体验平台,助力幼儿在文化与艺术熏陶中成长。



青阳街道象山幼儿园 开展“卡拉OK”比赛

2025年秋季大班段 幼儿歌唱比赛



本报讯 日前,晋江市青阳街道象山幼儿园大班段开展“卡拉OK”歌唱比赛。该活动不仅丰富了大班幼儿的校园生活,还培养了孩子们的音乐表现力与自信心。

活动现场,小选手们自信地走上舞台,放声歌唱。一首首充满童真欢乐的歌声,瞬间把孩子们带入五彩缤纷的音乐世界。孩子们充满活力的表演、甜美的歌声和自信的微笑,赢得了现场小观众及老师们的阵阵掌声,也让在场的每一个人感受到了音乐带来的快乐和力量。

活动最后,评委老师们从音准、表现力、台风等方面综合评分。该园园长陈玉蓉表示,此次活动不仅让孩子们在歌唱中收获了勇气与自信,更增进了同伴间的友谊。今后,该园将持续以艺术活动为载体,让幼儿在快乐体验中感受音乐之美,为孩子们的幼儿园生活留下难忘的成长印记。