



《亲子周刊》  
官方微信公众号

亲子驿站

## 体能闯关 警营探秘 亲子陪伴嗨翻冬日

亲子相伴,快乐加倍。日前,本报亲子驿站发起的特色亲子实践活动接连上线,萌娃变身体能小勇士玩转运动赛场,走进警营沉浸式学安全知识,每一场都藏着成长的小惊喜。快一起来看看精彩花絮吧!

### 小勇士上线 开启冬日运动时光



距离在并肩作战中悄悄拉近。“第一次带孩子参加这类体能活动,他玩得特别带劲!”苏耀娜妈妈笑着分享,体能闯关时孩子爸爸全程参与,父子俩并肩闯关、温馨互动,全程乐在其中。“此次活动让孩子在玩乐中增强体质、爱上运动,更搭建起亲子互动的暖心桥梁。”不少家长认为,这场趣味的体能主题活动让一家人收获了别样的周末亲子时光。

21日上午,由本报亲子驿站发起的“我是体能小勇士”趣味活动,吸引了晋江市第二实验幼儿园、晋江市第三实验幼儿园、晋江市星星实验幼儿园、青阳街道象山幼儿园、晋江市艺树实验幼儿园近40组亲子参加。亲子在跑跑跳跳中玩转体能,定格温馨瞬间。

活动现场,轻快的音乐点燃全场氛围。专业教练带领小朋友跳起亲子热身操,大家跟着节拍伸胳膊、动动腿脚,欢声笑语里满是期待。热身完毕,篮球初体验正式上线,教练耐心带孩子们练脚步、熟悉球性;趣味科普篮球小知识,让萌娃们轻松解锁篮球文化。

瞧,篮球奇趣乐园里,“拆弹专家”“闪击小勇士”等环节超吸睛。萌娃们眼神专注,紧盯目标快速反应击球,小手拍球砰砰响,在沉浸式玩乐中真切感受竞技体育的独特魅力;而在体适能冒险岛环节,“翻山越岭”障碍赛、“力拔山河”亲子游戏,以及“飞越彩虹”弹跳训练等关卡都充满默契与欢笑,亲子间的

默契与欢笑,亲子间的



### 萌娃警营初体验 解锁“小小警察”新身份

“在人多的地方和父母走散了该怎么办?”21日下午,本报亲子驿站发起的“我是小小警察”趣味职业体验活动热闹开启。来自晋江市实验幼儿园嘉天下分园、晋江市第三实验幼儿园、晋江市第七实验幼儿园的部分亲子家庭走进晋江梅岭派出所,沉浸式感受警营日常,把实用安全知识带回家。

活动伊始,该派出所民警柯晓煌就带来干货满满的安全科普课。他巧用视频、PPT图文搭配真实接警实例,把交通安全、食品饮用安全、预防踩踏、消防用电安全,还有预防校园欺凌、拐骗等知识点讲得生动易懂。萌娃们个个认真倾听,生怕错过关键内容。

“节假日里,我们经常接到孩子走失的警情,小朋友万一和爸妈走散了可别慌!”民警特意叮嘱孩子们,一定要牢牢记住爸爸妈妈的手机号码,遇事及时找工作人员求助;节假日尽量不去人流拥挤的地方,若不小心被绊倒,要立刻卷成球状,双手紧紧护住头部,做好自我防护。

最让萌娃们欢呼雀跃的环节,当数认识警用八件套。手电筒、警棍、手铐等装备一亮相,民警耐心讲解每样装备的用途。孩子们好奇地凑近观察,亲手触摸感受,过足了“警察瘾”。随后,亲子家庭有序开启派出所参观之旅,综合指挥室、110接警平台逐一打卡,直观了解民警日常工作、接警调度的工作场景。

“这是一场趣味十足的职业体验,让孩子圆了‘小小警察梦’,更把安全知识牢记心间。”家长们纷纷点赞,直言这样的活动既有趣又意义,既增进亲子互动又学到了实用技能,期待亲子驿站多开展这类实践活动。



### 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背后。面对接踵而至的困惑、难题,你是请教老师、专家,还是老一輩?或是翻开育儿书籍找一找有用的知识点?有部分家长在和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!

## 看,“95后”宝妈松弛带娃



分享嘉宾:王钰娜(苏耀娜的妈妈)  
推荐幼儿园:晋江市艺树实验幼儿园

从育儿“崩溃”到轻松“拿捏”,“95后”宝妈如何做到松弛带娃?本期,“育儿经”栏目邀请到晋江市艺树实验幼儿园的家长王钰娜,她将结合与孩子的互动日常,分享实用的育儿小妙招。如果你在带娃的路上遇到了同类困惑,可以在本期的分享中找到答案。

### 有效沟通 助力孩子成长

咱晋江这位“95后”宝妈的育儿日常,藏着朴实的默契与温暖。“平日里,我和孩子爸爸秉持‘谁有空谁陪伴’的原则,两人皆得闲便一同陪伴孩子左右,亲子关系相处得还算融洽。如遇上育儿观点分歧,会耐心协商探讨,合力找到最适配孩子的解决方案,把一致的爱藏在每一次共谋里。”王钰娜分享道。

当然,在育儿的道路上,王钰娜也有着新手妈妈的慌乱与成长。“前不久,孩子放学回家说幼儿园表演的角色被换掉,我第一反应是有点生气,觉得孩子不够专心认真,忍不住责怪了几句,还叮嘱孩子‘做任何事都要用心,喜欢的要靠靠自己争取’。”王钰娜说道,事后她反省了自

己的言行,认为孩子已拥有自己的想法,不该只论对错忽略孩子心情。在和孩子的有效沟通而非“情绪输出”后,收到了老师的正面反馈,这让她更加笃定:孩子成长路上的每一次经历都是财富,只要家长耐心沟通,孩子都能够有所成长。

身为新手妈妈,王钰娜在遇到育儿路上的困惑时,她会自己慢慢摸索研究,在经历中积累经验,也会寻找身边的宝妈互相探讨、取经。“偶尔我也会忍不住对孩子发火,可平静后总会心怀愧疚,不断提醒自己要多点耐心。”在她看来,育儿从来不是孩子单方面的成长,更是新手妈妈的一场修行,以陪伴为底色,以沟通为桥梁,让孩子的童年是温暖与力量。

### 与娃同行 用心丈量世界

谈及周末时光如何带娃,王钰娜打开了话匣子。“我们总爱带着孩子四处逛逛,周边公园的户外撒欢、商场儿童乐园的肆意玩耍、走亲访友的温情互动等是常态。”在她眼里,带娃从来不是简单的看管,而是孩子成长路上不可或缺的乐趣,藏着看得见的成长意义。

最让王钰娜记忆犹新的,是孩子3岁那年的第一场远行。“当时身边不少人劝我,孩子太小带出门受累不说,还记不住风景,纯属徒劳,这话曾让她心生动摇。可转念一想,孩子的世界不该只局限于小区滑梯、商场乐园与公园沙坑,辽阔的草原、巍峨的雪山、无际的云海都值得孩子去见识。只想让他多些快乐,多看些不一样的风景。”这份初心让王钰娜毅然出发。

“旅途的艰辛远超预想,光是孩子的行李就塞满两大箱,炖锅、大米一应俱全,生怕孩子吃不惯外地饮食。刚抵达目的地,陌生环境与恶劣天气就让孩子水土不服,第一晚便发起高烧,原定行程也被彻底打乱。孩子年纪小偶尔不够配合,但眼里藏不住的开心与激动,等飞机、盼动车时满眼期待的模样,让我觉得一切

辛苦都值得。”王钰娜认为,孩子的记忆或许会模糊,不一定记得沿途的风景,却会牢记和爸妈同行的时光。而这些远行的温暖与新奇,会化作孩子未来面对挑战的勇气与安全感。

### 宝妈干货分享

谈及带娃出行心得,王钰娜总结了满满干货。寒假即将来临,如有计划带娃出行的宝妈可作参考。

1. 行程安排尽量贴合孩子年龄体力,不赶不忙;
2. 备好退烧药、感冒药等常用药,摸清目的地医疗点;
3. 按需备好衣物、玩具、书籍,应对旅途无聊;
4. 饮食优先选孩子熟悉的品类,严防肠胃不适;
5. 筑牢安全防线,教孩子守规矩、紧跟家长;
6. 带齐证件,关注孩子情绪,多互动多陪伴,预留充足休息时间,让旅途满是舒心与欢喜。



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

## 冬至童趣满校园 实幼萌娃乐传承



本报讯 冬至如约至,人间小团圆。为让幼儿感受传统节气魅力,在欢声笑语中传承民俗文化,晋江市实验幼儿园教育集团小班段开展“冬至暖时光,萌娃乐传承”主题系列活动,让萌娃在趣味实践与亲子互动中,邂逅别样冬至温情。

活动中,各个班级紧扣小班幼儿年龄特点精心策划,让民俗体验接地气、有童趣。在彩泥饺子创作现场,孩子们小手翻飞,捏出一个个形态各异的小饺子,在动手创作中感知冬至饮食习俗;在暖橘茶制作环节,孩子们分工协作洗橘子、剥果肉,亲手煮出香甜茶饮,暖意从舌尖漫到心间;最热闹的当数亲子搓汤圆环节,孩子们体验了搓圆子的乐趣,并品尝了自己参与制作的汤圆,真切体会冬至“吃汤圆、盼团圆”的传统寓意,沉浸式感受节日温暖与文化底蕴。

值得一提的是,该年段还同步发起“冬至谣儿唱不停”的号召,邀请家长与孩子携手参与。在温馨的亲子互动里,家长带着孩子学唱冬至童谣、表演手势舞,稚嫩童声搭配灵动小手,将冬至的传统韵律娓娓道来,节日温情与民俗韵味悄然浸润幼儿心田。

该园老师颜皇妹表示,此次冬至主题活动,让孩子在实践体验中领略传统节气独特韵味,既收获了快乐与知识,更在童真探索中播下传统文化的种子,让民俗传承在亲子相伴中落地生根。

## 晋江市星星实验幼儿园 开展冬至主题系列活动



本报讯 为让孩子们直观感受时节流转与气候更迭的奇妙,领略二十四节气背后的民俗文化内涵,在冬至佳节来临之际,晋江市星星实验幼儿园开展了一系列丰富多彩的冬至主题活动。

“冬至到,春将至。过小年,迎新春。”该园各班老师通过主题绘本故事、趣味视频、儿歌等丰富多样的形式,向孩子们生动讲述冬至的由来与传统习俗,带领孩子们探寻这个节气里藏着的趣味秘密。与此同时,孩子们还开展关于“冬至这天我想做”的小组讨论,和同伴一起分享“冬至想和小伙伴一起做什么”;有的小朋友想做甜甜的糖葫芦,有的想搓圆圆的汤圆!

瞧!小厨房里早已是一派热火朝天的忙碌景象,孩子们纷纷戴上袖套、系好围裙,一个个有模有样地忙活起来。圆滚滚的汤圆、胖乎乎的小饺子,一份份充满童趣的冬日美食,就这样在孩子们的小手诞生。在将自己的劳动成果送到每一位老师的手中后,孩子们大口品尝着自己亲手制作的美食,每个人的小脸上都洋溢着满足的笑容。

园长吴玉倩表示,此次冬至主题活动不仅让幼儿们深入了解了冬至节气的相关知识,进一步加深了对传统习俗的认知,更让他们在愉快的实践中真切感受到了二十四节气的独特魅力与节日的浓厚氛围。在欢声笑语里,孩子们亲身体验、分享美食,既传承和发扬了中华民族的传统文化,也收获了独属于冬日的快乐时光。

本版由本报记者张清清撰写