



亲子驿站

春光遛娃趣 亲子共成长

春光美好，逐光成长。日前，本报亲子驿站精心筹备趣味主题活动，带着孩子们走出家门，在农场探寻胡萝卜的生长秘密，在眼科医院学习护眼知识。孩子们在沉浸式体验中开阔视野、收获成长，也度过了一段美好的亲子时光。

“盲盒”大作战 萌娃田间研学记

日前，由本报亲子驿站发起的“春日田埂小农夫”趣味研学活动，吸引了数十组亲子家庭报名参加。当春日的暖阳洒在田埂上，泥土的清香混着蔬菜的脆甜，一场别开生面的胡萝卜亲子研学活动在晋江东石梓源综合农场精彩上演。在胡萝卜产业园，孩子们听着专业的科普讲解，才了解到胡萝卜作为日常餐桌的常客，竟藏着“先长身高再长身材”的生长密码。从种子萌芽到根茎膨大，再到叶片舒展，孩子们跟着讲解认识了胡萝卜的根、茎、叶，也记住了它的营养价值。当看到紫色、白色、红色的胡萝卜标本时，小朋友们忍不住发出惊叹，原来胡萝卜家族齐聚了“彩虹色”。



亲子健康

孩子爱咬指甲怎么办？咱厝医生分享实用干货



林利平

“医生，我家孩子经常咬指甲，是不是缺锌的表现？”“钙铁锌都补了，但孩子仍改不了咬指甲的毛病，指甲都要秃了。”近日，晋江市医院儿科副主任林利平告诉记者，儿科门诊常接到家长的这类问诊，很多家长在带孩子看感冒、体检时提起。面对孩子咬指甲的问题，家长该如何正确引导呢？

咬指甲危害多 诱因需引起重视

“一般情况下，因咬指甲就医的患儿较少。当家长看到孩子咬指甲时先别急着打骂、吓唬，有可能是孩子发出了‘求救’信号。”林利平告诉记者，出现这一现象最常见的原因是孩子通过咬指甲“减压”，当出现紧张、焦虑、害怕等情绪时，咬指甲可能成为他们自我安抚的“无意识行为”。此外，还有可能是孩子平时“手闲”时养成的习惯，或出于好奇模仿来的“小动作”，甚至从幼儿“口欲期”的“吃手”演变成“咬指甲”等。那么，经常性的咬指甲对孩子会造成哪些伤害呢？林利平分享道，频繁咬指甲会破坏指甲生长点，导致指甲变短、变薄甚至永久变形；与此同时，口腔细菌通过破损皮肤侵入，易引发甲沟炎等感染。更值得警惕的是“病从口入”——指甲缝里的细菌、病毒被吃进肚子，增加消化道感染风险。此外，长期啃咬硬物还会造成牙齿磨损、缺损，影响口腔健康。

家长正确干预 给予耐心引导

很多家长在看到孩子“咬指甲”时，会将担心转化为怒火，频繁的提醒、打骂孩子，或是给孩子涂辣椒水、风油精等。这样的做法不仅对孩子改善“咬指甲”的行为没有帮助，甚至还可能越用越糟心，影响亲子关系。

对此，林利平告诉记者，当孩子出现“咬指甲”的现象时，家长如果进行正确引导，一般情况下四周左右能够得到缓解，六个月能够得到较为明显的改善。如果能找准孩子焦虑、无聊等的“触发点”，并用解压玩具占住手，配合温和的提醒，多数研究显示孩子能在一个月内降低咬指甲的频率。在3—6个月阶段，家长帮助孩子戒断习惯需要耐心。有临床研究追踪发现，坚持正向引导三个月，部分孩子就能完全戒掉，坚持六个月通常能看到更稳固的改变。

那么，在引导孩子过程中，家长需要观察孩子在什么时候爱“咬指甲”，找到“开关”才能对症下药。平日里，多倾听孩子内心的想法，还可以让孩子的小手忙起来，比如陪孩子一起玩拼图、乐高，或者给孩子一个解压玩具。甚至，在孩子最爱咬指甲的手指上，贴一个孩子喜欢的创可贴等。同时，让孩子养成勤剪指甲的习惯，保持手部清洁，减少病从口入的风险。

小贴士

当孩子出现指甲变形、甲床出血、反复甲沟炎，或者咬指甲的同时伴有揪头发、撞头等行为，或者因为手指难看而拒绝社交、情绪明显低落时，家长要及时带孩子就医进行科学干预。

“叶茎越粗，胡萝卜越大！”田垄间，孩子们俨然成了“农耕小专家”，一边互相传授秘诀，一边蹲在地里仔细搜寻。当橘黄、紫黑的胡萝卜带着泥土被成功拔出时，欢呼声响彻田间。“看，我拔了一个好大的！”一个小男孩高高举起自己的“战利品”，身上沾着泥土也浑然不觉，满是成就感。

一旁的家长们则化身“专属摄影师”，举着手机拍摄孩子们忙碌的身影。镜头里，有孩子用力拔胡萝卜的认真模样，有发现彩色胡萝卜的惊喜瞬间，也有亲子间共举“战利品”的温馨画面。不少家长表示，这是一次很有意义的研学活动，尽管泥土沾湿了鞋底，但孩子在实践中了解到胡萝卜的生长过程，并体验了一回当“小小农夫”的乐趣，也在劳作中学会珍惜食物。



变身护眼小卫士 赴爱眼护眼之旅

日前，本报亲子驿站携手晋江爱尔眼科精心打造的“我是小小眼科医生”职业体验活动欢乐开启，来自晋江市第二实验幼儿园、晋江市艺树实验幼儿园的多组亲子家庭齐聚一堂，开启了一场充满趣味与知识的眼健康探索之旅。活动现场，孩子们在父母的陪伴下，沉浸式解锁护眼小秘密。换上白大褂，孩子们瞬间化身神气十足的“小小眼科医生”，稚嫩的脸庞上满是认真与期待。活动伊始，萌娃们便有序排队，亲身体验眼部检查的完整流程。在拿到眼部检查报告后，家长们纷纷围在专业眼科医生身边，了解孩子的眼部健康状况。

随后，亲子家庭在工作人员的带领下，参观医院的功能区域。在这里，孩子们直观了解到日常生活中容易诱发近视的不良用眼行为，也学习了科学护眼的小妙招，比如保持适宜的用眼

光线环境，避免光线过亮、过暗；严格控制近距离用眼时长，不让眼睛过度疲劳；每天保证2小时以上的白天户外活动等。

为让护眼知识更易懂好记，专业医生还为亲子家庭带来了一堂生动有趣的护眼科普课堂。课堂上，医生用通俗易懂的语言带领大家认识眼睛的重要性，还清晰区分了正视眼与近视眼的不同。针对家长们格外关心的近视成因问题，医生也逐一拆解：长时间沉迷手机、电视等电子产品，作息不规律、睡眠不足，日常饮食营养不均衡等，都是导致近视的“元凶”。

在蒙眼敲钟游



戏中，孩子们蒙上眼睛在黑暗中摸索，真切体会到清晰视力的珍贵，爱眼护眼的意识更加深刻。曾慕妍的妈妈说道，孩子的远视储备情况一直很不错，她每天都会坚持带孩子到小区楼下骑自行车、玩滑板，保证充足的户外活动时间，目前孩子的视力控制得挺好。朴实的分享，也为其他家长提供了实用的护眼参考。



“走，把春天带回家！” 趣味亲子春日互动上线

春风送暖，万物生长。春天藏在破土的新芽里，藏在闽南的古厝与花海间，也藏在孩子们童真的画笔下。即日起，本报亲子驿站特别推出三大春日线上主题互动，邀请大小朋友一起用行动、用镜头、用画笔，记录属于自己的美好春光。投稿一旦选中刊发，将送出精美礼品，快来参加吧！

互动1 我是春日小园丁

春风一吹，家里也能长出“春天”。在“我是春日小园丁”这一线上主题互动中，邀请小朋友们变身小园丁，和爸爸妈妈一起动手播种、浇水、悉心照料，一同见证种子破土、嫩芽生长，用心陪伴守护一株小生命，把春天搬到家里。其间，家长们可以捕捉孩子照顾绿植、陪伴植物生长的难忘一刻，记录孩子参与生命成长的奇妙之旅。

投稿要求：请家长抓拍孩子给绿植浇水、观察植物发芽或开花的美好瞬间，用照片记录“家里的春天”，并将照片原图发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号，附上孩子的姓名、幼儿园、家长联系方式，以及50字的作品简介。

互动3 把春天画进照片里

春风有色彩，童年有创意。在“把春天画进照片里”这一线上主题互动中，邀请小朋友拿起画笔、贴纸、小道具，亲自在画纸上描绘心中的春天——给树枝画新芽，给天空画云朵，给草地画小花，用童真与想象装点美好画面。

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”公众号及晋江经济报《亲子周刊》，我们将送出精美礼品。 3. 截稿日期至3月24日中午12点。

互动2 寻找闽南春日小美好

闽南的春天，藏在古厝、花海与温柔的海风里。在“寻找闽南春日小美好”这一线上主题互动中，邀请小朋友和爸爸妈妈一起走出家门，漫步在古厝、油菜花田、海边等充满闽南与晋江特色的地方，寻找身边的春日美景，用眼睛发现美好，用脚步丈量春天，感受家乡独一份的春日浪漫。其间，家长们可以抓拍孩子与闽南春日同框的温馨瞬间，记录童真与春光相遇的美好时光。

投稿要求：请家长抓拍孩子在古厝、古桥等具有闽南特色场景里的春日美好瞬间，并将照片原图发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号，附上孩子的姓名、幼儿园、家长联系方式，以及50字的作品简介。



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 Ascend Sports 篮球 体能 跳绳 跑酷 上课地址：崇德路金融广场 TEL:173 599 992 21

晋江市第二实验幼儿园 春季环保主题德育月启动



本报讯 春风送暖，万物勃发。3月9日，晋江市第二实验幼儿园教育集团举行了“植绿于心，环保于行”2026年春季环境保护主题德育月启动仪式。

活动现场，园长、老师为各班级代表授予充满童趣的“班级种植区牌”。这也意味着孩子们将用自己的双手，在幼儿园的各个角落播撒绿色的希望。授牌仪式后，激动人心的春耕开耕活动开启。当孩子们拿到装有种子或菜苗的“魔法盒子”后，兴高采烈地前往各自的种植区域，开启了本学期的第一次种植活动。

瞧，孩子们拿着种植工具忙碌地松土、播种、浇水，在实践中体验劳动的快乐，感受着生命的力量。与此同时，各班级的环保行动也同步展开。孩子们化身多样的“绿色小使者”，在农场里亲手播种、细心照料，用心守护；用自然材料、搭配色彩、修剪造型，用稚嫩小手将普通花枝变成一件件充满童趣的作品；通过绘画、手工等艺术表征，描绘心中的绿色梦想；在自然角里进行小盆栽、水培、土培等探索，见证生命的成长；还化身环保小卫士，为幼儿园的绿植除草浇水，制作护绿标语，用实际行动践行着“植绿于心，环保于行”的理念。

园长秀凤表示，环保教育是幼儿园德育工作的重要组成部分，希望通过本次环保月系列活动，让“节约、环保、护绿”的种子在孩子心中生根发芽，让生态文明理念伴随孩子们快乐成长。

晋江市星星实验幼儿园 开展“三八”节主题活动



本报讯 春风拂校园，温情满心间。日前，晋江市星星实验幼儿园精心策划、组织开展了形式多样、温馨有趣的妇女节主题系列活动。孩子们用童真、童趣、童行表达对妈妈、奶奶、外婆等女性长辈的感恩与祝福，让感恩之花在幼小的心田悄然绽放。园长吴玉倩表示，此次系列活动既让孩子们在体验中学会感恩、懂得关爱，也进一步拉近了家园距离。

据了解，此次活动结合不同年龄段幼儿的发展特点，分层设计、趣味开展，让爱意在互动中自然传递。小班的孩子们用最纯真的方式告白爱意，将最直白的爱意送给生命中最爱的人。中班的孩子们则化身小小行动家，凭借灵巧的双手制作手工礼物，一笔一画、一折一剪都藏着用心；同时，回到家中还主动承担扫地、整理玩具、端茶倒水等力所能及的家务，用实际行动表达感恩与爱意。

值得一提的是，大班段的孩子还邀请妈妈、奶奶、外婆走进幼儿园，大手牵小手开启温馨互动时光。大一班亲子携手制作精致小花篮，将亲手制作的礼物送给身边的女神，定格美好瞬间；大二班家庭共同观看温情短片，并一同手绘定制荣誉证书，为家中的女神授予特别的荣誉；大三班亲子则DIY精美头饰，用创意与巧手把妈妈装扮成耀眼的女神……活动现场，欢声笑语不断，温情暖意融融，成为春日里动人的风景。

在学期之初，该园以“家园携手，护航成长”为主题，召开2026年春季期初家长会。会上，各班教师围绕本学期教学重点、幼儿发展目标、课程体系安排等内容进行全面细致解读，聚焦幼小衔接准备、幼儿良好行为习惯培养、安全防护教育等家长关切的热点话题，与家长进行深入沟通与交流。同时，针对大班毕业系列活动的规划，老师与家长充分沟通，达成共识，尊重“毕业典礼的小主人”，以陪伴、配合的角色，携手支持孩子们打造一场自主、温暖、有意义的毕业活动，共同守护幼儿全面和谐发展、健康快乐成长。

本版由本报记者张清清采写