



《亲子周刊》官方微信公众账号

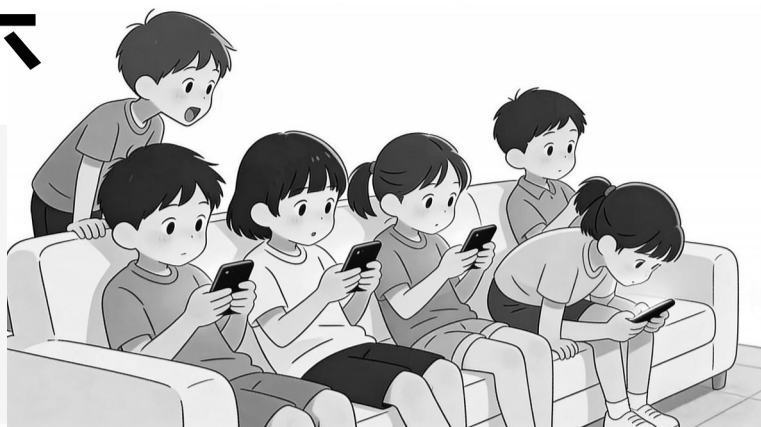
园长专访

少刷手机多陪伴 给孩子更真实的快乐



蔡彩萍

为了保护孩子的视力,不少家长会控制孩子电子产品的使用时间。但在走亲访友时,当其他孩子都在玩手机,如有家长不愿“妥协”,孩子仿佛自动被隔绝在小小的屏幕之外。对此,不少家长感到焦虑:如何改善家庭聚会时孩子间缺乏交流、互动,长时段玩手机的现象呢?本期,“园长专访”邀请了晋江市艺术实验幼儿园园长蔡彩萍,她将提供实操性强的实用建议,帮助家长减少孩子对电子产品的依赖。



现象 “聚会时孩子齐刷刷玩手机”

“我们周末常常和亲朋好友聚餐,孩子们没一会儿就吃饱了,但大人通常会在那里聊天。时间一久,孩子们为了打发无聊就坐在沙发上玩手机。一排沙发望过去,手机屏幕的光幽幽地映在孩子们专注的小脸上。只有我儿子,他正站在大点的孩子身后看他玩游戏,脖子伸得老长,生怕眨眼的工夫就错过了精彩的画面。此情此景让我心生不忍,只好把手机给他玩,心里却隐隐担忧。”市民王女士告诉记者,这种亲朋聚会少说也要小半

天,没有意外的话孩子除了吃饭就是玩手机。平时,很多家长为了保护孩子的视力,会严格管理孩子看电子产品的时间。但遇到走亲访友时,其他孩子都有手机玩,为了不让孩子“孤单”或显得不合群,而不得不做出妥协让步,任由他们长时间玩手机、打游戏或刷视频。在这个过程中,其实不少家长意识到这么做的潜在隐患——对眼睛伤害很大,平时对孩子的视力防控都“破防”了。

建议 “出游聚会巧规划”

对此,家住三光天社区的蔡先生也深有体会。“上周末,因为天气比较好,我们就约两三个家庭一起到八仙山露营。出发前,和孩子一起准备了各种他们喜欢吃的小零食,以及他们喜欢的小玩具。到了公园后,孩子们就开启“吃货”模式,不一会儿就开始喊无聊(想要看手机)。这个时候,我鼓励他们去寻找不同颜色的花朵,并带着他们一起去探寻。走了一圈下来,孩子收获“颇丰”,十分愉快。”蔡先生说,当孩子感到无聊想玩手机打发时间时,家长是否愿意投入一定的时间和精力展开亲子陪伴就显得很重要了。

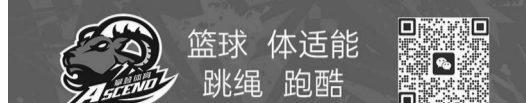
就此,蔡彩萍建议,当家庭有外出计划时,家长以孩子的需求为核心,让孩子参与策划。比如,春游时的互动项目、物资准备等。与此同时,可以将活动时间分成三段,即大人放松时间、孩子娱乐时间和亲子互动时间。如果要约上亲朋好友,可由单个家庭牵头组织,每个家庭分享部分食品和活动思路。在聚会时段,为避免孩子长时间玩手机,家长可提前准备手工、烘焙、桌游等互动项目;同时,建议大人轮流陪伴孩子们玩,比如6个大人每人陪

半小时,无须全程看管。这么做,能够在家庭聚会时,孩子们有事可做,不但能够和小伙伴们展开游戏互动,还能有专注的亲子陪伴时光。当孩子有事可做,便不会把心思花在电子产品上,便能很好地控制孩子使用电子产品的时间和频率,一举两得。需要注意的是,部分家长会以“积分兑换”的方式奖励孩子相对应的看书时间。对此,蔡彩萍认为这么做容易强化孩子对电子产品的期待。家长应引导孩子从生活中获取乐趣,比如家务、看书、户外玩耍;与此同时,家长需以身作则,减少自身刷短视频的行为,避免孩子模仿;聚会时家长间可达成“少用电子产品”的默契等。

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



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3月份主题实践活动



本报讯 日前,晋江市第二实验幼儿园教育集团组织党员教师、教职工代表及关工委“五老”人员、亲子代表,参与“绿意清明祭英烈 廉洁初心育新人”3月份主题党日。迎着春风,一场融合红色祭扫、廉政学习、亲子植树的实践之旅就此开启。

在深沪镇科任水库公园内,该园党员和青年团员教师代表队参与“海丝溯源·绿野仙踪·活力晋江”第三植树节快闪活动,以一曲《守护光明》精彩亮相,灵动的舞姿展现出党团员教师昂扬向上的精神风貌,为春日的公园增添了一抹亮丽的色彩。

随后,亲子家庭前往深沪科任水库公园,参与“春苗计划”亲子植树活动。家长与孩子们分工协作,挖坑、扶苗、填土、压实,每一个步骤都一丝不苟。小小的树苗在春日的泥土中扎根,孩子们亲手栽种下绿色的希望,在劳动实践中体验植树的乐趣,增强环保意识,生态文明的种子在童心深处发芽。

当天,该园全体党员教师与亲子还齐聚许运伙烈士纪念馆,开展“清明祭英烈”扫墓活动。亲子代表手持亲手制作的小纸花,依次敬献,稚嫩的脸庞满是崇敬,在潜移默化中接受红色精神的洗礼,领悟幸福生活的来之不易;此外,党员教师还前往许运伙廉政文化公园,参观廉政文化宣传栏、许运伙纪念馆等阵地,深入学习许运伙烈士廉洁奉公、忠诚担当的革命精神。

园园长何秀凤表示,此次主题党日活动是幼儿园“守耕四行 生态润心”党建品牌实践,既让党员教师在实践中锤炼党性、涵养廉洁,也让孩子们在亲身体验中传承红色基因、树立环保理念。晋江市第二实验幼儿园党支部将以此次活动为契机,持续推动党建工作与教育教学、家园共育、社会实践有机结合,让廉洁清风浸润童心,让红色基因与绿色希望同生共长。

晋江市第四实验幼儿园 开展植树节系列活动



本报讯 日前,晋江市第四实验幼儿园以“小手护新绿,童心种春天”为主题,开展系列植树节活动。该园结合各年龄段幼儿发展特点,开展分年龄段特色种植实践活动,让孩子们在植绿护绿中收获成长与乐趣。分年龄段的种植体验,让大家在适合自己的实践中亲近自然、提升能力,让劳动教育与自然教育落地生根。

瞧,全园的孩子化身小小护绿卫士,与老师、家长携手植绿护绿,在亲身体验中感受生命成长,让绿色种子在童心生根发芽。比如,有的孩子化身小小护绿员,在护绿角完成浇水、松土等实践;有的孩子则走进护绿角和校园种植区开展植绿写生,用画笔勾勒春日绿意等。

同时,该园还积极联动屿头社区“党建+”邻里中心,携手开展“一老一小”共植绿特色活动,以绿植为纽带搭建代际互动桥梁,让幼儿在长者的协作种植中收获成长,同时深化园社教育协同,凝聚起家校社共育的绿色合力。从校园到家庭,从家庭到社区,家校社三方携手,让护绿、植绿、爱绿的理念传递到每一个角落,形成人人参与、人人护绿的环保教育合力,也让孩子们在多方陪伴中感受绿色守护的意义。

此外,该园还组织大班的孩子开展“走进八仙山,争当自然小卫士”户外研学护绿行动。研学前师幼共制护绿公约与宣传牌,研学中孩子们分为宣传、种植、自然探索三组互相协作,倡导护绿理念、携手植绿添新绿,还开展树木体验、年轮探秘等实践并记录收获。此次研学让孩子们亲近自然、学会探索,深化环保意识,让“争做自然小卫士”的种子在童心生根发芽。与此同时,该园教职工与亲子家庭于3月28日共赴深沪种树,一起挖土、扶苗、浇水,挂上亲手绘制的“爱心认养牌”。一棵棵“家庭树”扎根土地,见证着亲情与环保的双向奔赴。

亲子健康

孩子又拉又吐怎么办? 乍暖还寒警惕胃肠疾病



当孩子出现呕吐、腹泻、食欲不振的情况时,家长既心疼又焦虑,却不知该如何帮助孩子缓解不适。当季病菌活跃,孩子肠胃功能较弱,一不小心就容易感染“急性肠胃炎”。除了及时就医外,家长如何展开科学的家庭护理呢?

热议: 不小心胃肠感染咋办

“当季诺如病毒、轮状病毒引发不适的患儿,会比往年多一些。幼儿常常通过接触传播,比如手部接触污染物或食用被污染的食物、水源等而感染。”晋江市医院儿科副主任林利平告诉记者,通常感染后12-48小时内就会出现症状,儿童患者以呕吐为主,可能频繁呕吐;部分患儿先呕吐后腹泻,会出现腹泻,粪便以蛋花样便、稀水样便为主。

近几日,家住许厝社区的林女士感到十分焦虑。“上周末聚餐,孩子可能是因为暴饮暴食导致身体不适,半夜突然起来呕吐不止,一大早赶紧带她去看医生。吃药第一天仍有呕吐、拉稀的症状,水喝进去都吐出来,孩子肉眼可见地消瘦下去,第二天甚至还有低烧。”林女士说,这几天不间断地给孩子口服补液盐防止脱水,少吃多餐,以白粥、小米粥为主,症状已慢慢缓解。

当季,引发急性肠胃炎的常见原因除了细菌感染外,孩子饮食不规律,零食、油腻食物摄入过多,暴饮暴食加重肠胃负担,也容易致胃肠功能失调,引发呕吐、腹泻。此外,由于春季气温波动大,如果孩子外出保暖不当,易受凉感冒诱发急性肠胃炎,低龄儿童更易受影响。

建议: 及时缓解不适症状

当孩子出现呕吐、腹泻、腹痛、发热等症状,甚至出现口干、眼窝凹陷、尿量减少、哭时无泪等脱水症状时,建议家长优先让孩子口服补液盐III,少量多次喂服,避免一次性大量饮水引发呕吐。需要注意的是,家长面对孩子呕吐、腹泻,切忌陷入“过度禁食”等误区。多数轻症患儿,口服补液盐即可有效预防脱水。如孩子在干预后症状没有得到缓解,建议及时就医。

在饮食方面,当孩子呕吐剧烈时可短暂禁食1-2小时,缓解后从米汤、小米粥等清淡易消化食物开始,逐步过渡到正常饮食,避免油腻、生冷、高糖的食物。好转后,可加少量嫩青菜、软烂面条,少吃肉类和油腻食物;恢复期不喝牛奶、不吃甜食和易胀气食物,2-3天后逐步恢复正常饮食。

当然,家长引导孩子做好防护措施是关键。比如,饭前便后、接触玩具、外出回家后,督促孩子用七步洗手法洗手;家长回家后也要及时洗手,换衣物,避免把病菌带回家。春季气温变化较大,家长需根据气温及时帮助孩子增减衣物,重点护好腹部避免受凉;保证孩子作息规律、睡眠充足,提高身体抵抗力。

亲子驿站

小课堂 大收获 萌娃体验官上线啦

本报讯 寓教于乐实践,亲子相伴共成长。近期,本报亲子驿站推出两场特色亲子活动,带领亲子探秘眼科医院与消防救援站,在职业体验、互动游戏中普及眼健康与消防安全知识,让孩子收获知识的同时,也定格温馨的亲子陪伴时光。一起来看看精彩花絮!



小小眼科医生 学习护眼知识



日前,本报亲子驿站组织部分亲子走进晋江爱尔眼科医院,开展“小小眼科医生”职业体验趣味活动。通过沉浸式体验、专业筛查与趣味互动,让孩子们在实践中感受职业魅力,同时也提升亲子的眼健康防护意识。

活动现场,孩子们换上白大褂,瞬间化身萌态十足的“小小眼科医生”,开启护眼之旅。在眼视光公益筛查

环节,晋江爱尔眼科医院的医生为孩子们进行视力检测,针对孩子的屈光状态、远视储备等关键视力指标逐一检查,随后为家长进行专业解读,对孩子的视力发育现状进行分析,耐心解答家长关于孩子用眼、护眼的各类疑问,帮助家长进一步掌握孩子的眼部健康状况。

随后,在医院工作人员的带领下,亲子一同参观医院各个功能区域,孩子们近距离观察眼科医生的工作流程,直观感受眼科医生的日常工作内容,在亲身观摩中体会医护工作的专业与严谨;走进眼健康科普馆,趣味又实用的科普课堂正式开讲。工作人员结合图文展示与通俗讲解,向孩子们讲解容易诱发近视的不良用眼行为,同时重点科普日常护眼核心要点。比

如,每日保证至少一小时的户外日照时间,让眼睛充分放松等。

为了让孩子们真切体会视力的重要性,活动特别设置了亲子互动游戏蒙眼敲锣。游戏过程中,孩子们蒙住双眼,完全依靠家长的语音提示,沿着既定路线慢慢前行,尝试完成敲锣任务。在看不见的短暂时间里,孩子们感受到行动的不便与困难,亲身体会失去视觉的困扰,也更加深刻地领悟到保护眼睛、守护视力的重要意义,现场亲子互动氛围温馨又有教育意义。

活动结束后,不少家长分享了此次体验的真切感受。张龄月的妈妈说道:“孩子平时特别爱看电视,吃饭的时候也总盯着屏幕,我们之前没重视视力问题。这次经过专业检查才发现,孩子的远视储备基本用完了,心里特别着急。这场活动让孩子在轻松的氛围中学习护眼知识,也给我们家长提了醒。”

探秘火焰蓝 学习防火安全知识



为孩子们近距离学习实用的消防安全知识,本报亲子驿站组织晋江市第二实验幼儿园、晋江市第三实验幼儿园的部分亲子走进晋江市长兴路消防救援站,开启了一场别开生面的消防研学之旅。在沉浸式体验中解锁消防技能,感受消防员的职责与担当。

活动现场,消防员热情地带领亲子开启探秘之旅。首先,开展的就是实用技能教学——消防栓的正确使用方法。消防员用通俗易懂的语言,一步步拆解操作步骤,重点讲解了“提拔握压”四字口诀:提起消防栓箱门、拔出水带接口、握紧水枪、压下阀门出水,还手把手指导孩子们和家



长实操演练,让大家牢牢掌握这一基础的灭火技能,真正做到学以致用。不少家长和孩子心中都有一个疑问:所有消防车都储水吗?消防员现场给出了答案:并非所有消防车都用于储水灭火。随后,大家逐一认识了站内各类功能不同的消防车,从抢险救援消防车到泡沫消防车,再到吨位水罐消防车,以及能实现高空救援的32米登高平台车,每一辆消防车的用途和装备都让孩子们惊叹不已。

在参观过程中,亲子还刷新了对消防工作的认知:原来消防员的工作不止灭火救援,还包括抢险救援、水域救援等各类突发应急任务。清明节临近,祭扫、踏青活动增多,火灾风险也随之上升。消防员特意提醒参与活动的亲子:切勿野外用火,时刻留意周边消防安全,共同筑牢消防安全防线。

不少家长表示,此次消防研学活动,让亲子零距离接触消防、了解消防、学习消防,既学到了实用的安全知识,也是高质量带娃的选择之一。