



《亲子周刊》
官方微信公众账号

欢乐满满 乐享成长 亲子花式解锁多彩假期

童趣满满，嗨玩“五一”。日前，本报组织的“假期欢乐多 互动趣无穷”线上主题活动一经推出，立即收获了一拨大小粉丝的热情投稿。假期里，孩子们走出家门、解锁多样玩法，比如打卡家乡美景、参与创意手工制作等，用镜头定格假日点滴，快一起来看看！

乐享劳动 收获成长

在此次投稿中，有不少小朋友参与劳动主题线上投稿。孩子们化身小小劳动者，用亲身实践感受劳动的魅力，收获别样的成长。

在晋江市实验幼天下分园吴语桐小朋友的分享中，她在假期里和家人一同走进农场，亲手采摘红苋菜、茄子、空心菜、黄瓜等新鲜蔬菜。从田间到掌心，每一份收获都饱含汗水，孩子在亲身体验中体会到劳动的辛苦，更收获满满的快乐，度过了充实又有意义的“五一”劳动节。



而新塘第二中心幼儿园的叶盛宇小朋友则化身家务小能手，认真细致地叠好自己的小被子。小小的身影，认真的样子，力所能及地学习劳动技能。在点滴实践中，他学会了自理、收获了成长，用实际行动致敬劳动节。

海岛清风与童真欢笑，定格成治愈又温馨的旅行瞬间。在新塘第二中心幼儿园叶盛宇小朋友的照片中，也流露出对大海的向往。他置身于花海中静待赶海，身着赶海服、手持小工具，笑容灿烂，满是童真与对自然探索的期待。来自紫帽中心第二幼儿园小二班的陈沛萃小朋友分享了沉浸式打卡植物园的美妙瞬间。他站在仙人掌前，在阳光下开怀大笑，俏皮的装扮搭配满眼绿意，假期的松弛感扑面而来。

此外，还有不少亲子选择就近游玩，远离闹市人潮，在山野绿意与滨海风情中，悠然打卡家门口的特色风光。来自晋江市第三实验幼儿园桂园山园区的李佳禾小朋友走进紫帽山郊野公园，迎着暖阳在草坪上奔跑嬉戏、自在撒欢；晋江市实验幼儿园龙湖嘉天下分园的杨佑安小朋友前往八仙山踏青，收藏户外的小美好；晋江市第三实验幼儿园桂园山园区的吴奕霖小朋友则畅享着踏浪、玩沙、戏水的乐趣，尽情享受家乡海岸的独特浪漫，定格童真满满的笑脸与温馨的亲子瞬间。

趣味手工 致敬劳动者

假期里，不少孩子在家长的陪伴下化身小小创作者，用独具童趣的手工、绘画作品，向各行各业的劳动者送上纯真的节日祝福，在动手实践中读懂劳动的内涵，收获成长与感动。

看，来自晋江市实验幼儿园的

庄梦竹小朋友携手家长开启了亲子服饰改造之旅，亲手将一朵朵小花粘贴在服饰上，在协作与创造中体会劳动带来的价值与快乐。

最具巧思的是晋江市安海实验幼儿园的吴沐杉小朋友，她凭借天马行空的创意，打造出可爱的“阿贝贝”指套玩偶。一张纸、一瓶胶、一支笔，在小小的指尖上赋予不同寓意：大拇指指书本致敬教师，食指画消防车致敬消防员，中指画红绿灯致敬交警，无名指画扫把致敬环卫工人，小指画药罐致敬医生，用指尖创意点亮敬意，尽显孩童的纯粹与暖心。

趣游四方 定格美好

这个假期里，孩子们除了亲身参与劳动，真切地感受节日的氛围外，还有不少萌娃踏上亲子旅途，尽享惬意的假日时光。

瞧，来自晋江市第三实验幼儿园竹园园区的黄伟行小朋友奔赴平潭北港村，兄弟俩相拥对着镜头“比耶”，将



晋江市星星实验幼儿园 开展市级示范开放活动

本报讯 日前，晋江市星星实验幼儿园2026年春季市级示范性幼儿园开放活动圆满举行，全市近百名幼教同行齐聚园内，观摩交流、共研保教经验，充分发挥市级示范园的辐射引领作用。

活动现场，干货满满、亮点纷呈。该园园长吴玉倩围绕“润心·悦行·赋能：以课程改革重塑幼儿园倾听与陪伴文化”作专题分享，详细介绍了幼儿园在课程改革中的创新实践。包括通过优化一日作息、重构生活环节、推行“4+1”课程模式等，着力推动教师转变角色，成为幼儿的倾听者、陪伴者与支持者，借助一对一倾听搭建师幼沟通桥梁，构建起完整的园本课程闭环，让教育回归陪伴本真。

在观摩环节，该园室内外全面开放，户外自主、创意绘本剧、项目式区域活动等特色活动同步开展。孩子们在轻松自由的氛围中自主探索、快乐互动，教师们立足幼儿发展需求，科学创设环境，精心投放游戏材料，将“以游戏为基本活动”的教育理念融入日常教学，展现出扎实的保教功底与良好的育人氛围。

当天，幼儿园还邀请泉州丰泽幼儿园园长欧阳毅红到场点评指导。欧阳毅红对该园的办园理念、高效的园所管理、专业的教师队伍，以及优质的课程实践给予充分肯定，认为园本课程体系完善、游戏教学落地扎实，幼儿自主自信的成长状态令人欣喜，同时为幼儿园后续教育教学提升、课程深化发展提出了针对性建议。

吴玉倩表示，此次开放活动不仅全面展示了晋江市星星实验幼儿园的办园成果与教育特色，更为全市幼教工作者搭建了学习交流、互学互鉴的专业平台。下一步，该园将持续深耕学前教育教研，不断优化课程与教学，以示范引领之力，助力晋江市学前教育质量再上新台阶。



萌娃乐劳动 童趣庆五一

当童真遇上劳动，碰撞出别样的精彩。近日，咱厝多所幼儿园开展趣味劳动主题活动，孩子们化身小小劳动者，参与劳作、快乐实践，在欢声笑语中体验劳动乐趣，用稚嫩的小手解锁不一样的节日打开方式。

晋江市实验幼儿园

在“五一”劳动节来临之际，晋江市实验幼儿园教育集团开展“童心赴劳动 美好共创造”劳动节主题系列活动，让幼儿在实践中体验劳动乐趣，在耕耘与收获中感悟成长力量。

活动期间，该园“快乐劳动日”有序开展，孩子们分工合作，积极参与园大环境及班级环境整理，用小手打造整洁温馨的校园。同时，孩子们近距离观察果树生长、学习植物照料方法，在老师的指导下小心采摘果实、分享品尝，真切体会“一分耕耘，一分收获”的深刻内涵。

与此同时，小班段聚焦生活自理能力培养，开展“我会自己穿鞋袜”自理能力比赛。孩子们独立完成穿脱鞋袜任务，在轻松有趣的竞赛中提升自我服务能力，树立“自己的事情自己做”的独立意识。

除此之外，各班还结合幼儿年龄特点，开展形式多样的主题活动：制作花朵、送水致敬劳动者，了解各行各业职业特点，开展废品分类与改造，分享劳动经历、制作劳动帽；设立“向日葵小管家”“卫生巡视员”，认识并使用劳动工具，精心照料班级绿植，开展职业微体验等。

该园副园长洪斌表示，此次劳动主题活动，让孩子们在动手实践中理解劳动价值，培养了动手能力、责任担当与感恩之心，进一步树立“劳动最光荣”的理念。未来，幼儿园将持续把劳动教育融入日常保教，让劳动精神浸润童心，助力幼儿在劳动中成长、在感恩中担当。

晋江市第九实验幼儿园

近日，晋江市第九实验幼儿园以“扣好人生第一粒扣子”为主题，开展形式多样的“五一”劳动节系列教育活动，让劳动教育浸润童心，助力幼儿健康成长。

该园各班教师通过视频、绘本、儿歌、故事等生动形式，向孩子们讲解劳动节的由来与意义，让“劳动最光荣”的理念在潜移默化中深入人心。



心。此外，为凝聚家园共育合力，幼儿园向全体家长与幼儿发出劳动倡议，鼓励亲子共同参与家务劳动，用镜头记录劳动瞬间，在家庭生活中延续劳动教育，营造家园同育、崇尚劳动的良好氛围。

在实践体验环节，幼儿园结合小、中、大班幼儿年龄特点，分层开展趣味劳动实践。小班孩子争当“自理小能手”，主动整理玩具、擦拭桌椅等，提升自我服务能力；中班孩子化身“班级小帮手”，参与大扫除，分工合作清扫地面、擦拭扶手，共同维护整洁环境；大班孩子担任“致敬小使者”，认真清洗户外玩具，整理活动器械等，用实际行动美化环境、致敬劳动者。

活动中，该园党团员教师走进周边社区开展环境清扫、垃圾分类、文明劝导、绿植养护等志愿服务，以实际行动诠释劳动精神，为幼儿树立榜样，传递文明新风。

该园园长李晖雯表示，此次劳动节主题活动，让孩子们在实践中掌握劳动技能、感受劳动价值、收获成长快乐。今后，幼儿园将持续把劳动教育融入日常保教，让热爱劳动、自立自强的种子在幼儿心中生根发芽。

晋江市艺树实验幼儿园

“五一”劳动节期间，晋江市艺树实验幼儿园教育集团开展“劳动最光荣 小手齐除尘”主题系列活动。活动中，幼儿园以多样形式开启劳动教育。看，中四班开展劳动节主题教学，帮助孩子们了解节日由来与内涵；大三班、大一班推出“劳动调查问卷”“劳动大调查”，鼓



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 12

孩子没胃口？ 试试这几款开胃汤饮



俗话说，“立夏不补，入伏受苦。”随着湿热天气的到来，立夏应以“清补”为主。那么，家长在给与孩子准备食材时，可选择哪些应季的食谱呢？本期，“亲子健康”将为家长分享实用的干货，帮助孩子攒足能量，轻松度过即将到来的盛夏时光。

立夏补津液 这几款饮品别错过

随着咱厝气温逐渐升高，孩子在户外活动过程中容易出汗。但在选择水分补给时，不少孩子喜欢用冰镇饮料代替没有味道的温开水，长期下来容易引发肠胃等问题。就此，家长不妨花点心思做些应季健康饮品，让孩子在补充津液的同时，消散热气。

首先，家长可以试试酸梅汤。它的酸不仅能生津液，还能敛浮热，乌梅再搭配罗汉果、麦冬、陈皮组成的四宝酸梅汤，每周可以喝1-2次。这道饮品能够清热润肺、理气健脾、燥湿化痰。

第二款是苹果桑葚饮。当季，正是吃桑葚的好时节，而将桑葚与苹果同煮，果香浓郁，清甜滋润，味道更像是一碗果茶。该道饮品能够补脾生津，滋阴益气。准备适量的苹果、桑葚，放入锅中后加入清水煮15分钟，出锅撒上枸杞即可。

此外，还可以尝尝菊花枸杞决明子茶。选用适量的菊花、枸杞、决明子，用沸水冲泡代茶饮，适合3岁以上儿童。该道饮品具有明目、降火的功效。

孩子没胃口 试试这几道应季汤品

立夏过后湿气较重，孩子容易脾虚没胃口。对此，家长可以先帮助孩子祛湿再补充营养。汤品可试试能够清热、开胃的食材，让孩子既吃得开心又吃得健康。

第一款汤品推荐陈皮红豆炖猪骨，红豆是天然的祛湿食材，和猪骨头一起炖汤，祛湿又能补蛋白质。再加陈皮，开胃又美味。首先，准备适量炒白扁豆、赤小豆、薏米、芡实、陈皮、猪脊骨，将猪脊骨焯水洗净备用，所有食材全部放入炖盅后加入适量清水，隔水炖2小时，最后加盐调味即可出锅。

第二款推荐莲藕雪梨排骨汤。莲藕适合夏天吃，搭配雪梨一起炖，清甜润肺。首先，准备适量的莲藕、排骨、红枣、雪梨，将排骨焯水洗净备用，放入锅中炖30分钟，再放入莲藕、红枣、雪梨和生姜葱结，再煮1个小时，加入少许盐调味即可出锅。

此外，家长还可以试试番茄龙利鱼汤。龙利鱼没刺肉嫩，和番茄一起煮汤，煮出来的汤颜色鲜红，酸甜开胃，看着非常有食欲。准备适量的龙利鱼、番茄、蒜、葱花、芝麻，将龙利鱼切块，加入料酒、生抽、胡椒粉、盐、淀粉后抓匀腌制10分钟，之后将番茄切小块炒出汁，加入番茄酱、半碗水，并放入龙利鱼轻翻均匀，再煮2分钟，撒葱花、芝麻即可出锅。

本版由本报记者张清清采写