

2026年7月10日 星期五 编辑_张清清 陈青松 校对_严学锦 设计_翁泽义 电话0595-82003110



《亲子周刊》
官方微信公众号

园长专访

告别电子产品 园长教你低成本玩转假期



“放假不到一周，孩子已自动调整为假期模式：晚睡晚起、看电视、刷手机，一旦闲下来就开始喊无聊。”当下，不少双职工家庭白天忙于工作，很难做到高效的亲子陪伴。如何抓住暑假黄金期，多带孩子“趴趴走”呢？本期，“园长专访”采访了晋江市紫帽中心幼儿园园长陈姗姗。她分享了实用的建议和干货，快来收下吧！

抓住早晚空闲时段 家门口低成本玩法

“很多双职工家长白天忙于工作，孩子使用手机、平板电脑的时间变长，这对于3到6岁的小朋友身心伤害很大。因为这个阶段正是孩子视力、专注力、社交能力发育的关键期，长时间盯着电子屏幕，不仅容易透支远视储备早早近视，短视频快节奏的刺激还会让孩子静不下心、坐不住。”陈姗姗认为，长期单向观看可能会导致孩子不爱开口表达、不懂其他人，晚上屏幕蓝光还会打乱睡眠，导致孩子脾气暴躁、容易哭闹等，这些都和过度使用电子产品有关。

那么，家长如何帮助孩子克服对电子产品的依赖呢？陈姗姗认为，家长白天如果忙于工作，可以在早晚空闲的时间陪孩子玩，家门口就有大量低成本的户外玩法。比如，早上趁着天气凉快带孩子捡树叶、观察小区小动物、逛菜市场认识食材；傍晚，还可以去附近的公园玩沙土、追泡泡、和小伙伴玩耍，不用花钱也能消耗孩子的精力。

“初伏将至，天气较为炎热。不少家长干脆放任孩子整日看电视、刷短视频。靠电子产品‘带娃’虽然省心，但后续会出现专注力差、作息混乱等更多养育难题。家门口的公园、街巷都是天然的课堂，陪伴重在质量不在时长，每天半小时户外散步也能滋养孩子。”陈姗姗建议道，家长可以和孩子共同商量一套可落地的屏幕规则，如限制每日总观看时长，餐桌、卧室、睡前一小时全面禁屏，家长陪同观看优质内容，用亲手工、户外游戏替代电子产品，全家一同遵守规则等。

周末选周边亲子游 带娃打卡本土景点

暑期学习节奏较为放松，到了周末家长可以有计划地带孩子打卡晋江本土的景点。比如五店市、梧林、安平桥、博物馆、紫帽山等。陈姗姗提醒道，在这过程中，家长切忌只顾着拍照打卡，走马观花式地游玩。她建议家长在游玩前给孩子讲讲小故事，逛的时候尽量少盯着文字介绍，多让孩子亲手摸摸红砖古厝、看看燕尾脊、欣赏南洋玻璃、穿插体验簪花、掌中木偶这类非遗项目等。游玩结束后，还可以带本子让孩子随手画画喜欢的景物，用孩子能感知的方式把家乡文化记进心里。

此外，如果家长带孩子走进闽南古厝、博物馆等地方，不懂得怎么讲解厚重的历史，可以提前准备简单的寻宝卡片，在园区寻找石狮子、出入砖入石墙面等特色建筑；看到老农具、侨批等可以玩“猜用途”小游戏，逛古巷一起收集闽南小吃、方言词汇，还能模仿石狮子不同神态互动玩耍，轻松拉近孩子和闽南历史的距离，全程不枯燥。

“如果有计划带娃近郊露营、浅滩玩水，低龄的孩子一定要把控细节，如露营尽量选傍晚半日游，全程做好防晒驱蚊；玩水时，家长寸步不离，单次玩水控制在四十分钟内，备好防滑鞋、急救小用品，避开深水、涨潮区域，守护孩子安全。”陈姗姗补充道。

规划暑期旅行 把控游玩节奏

“家长忙于工作没办法长途旅行，那么半日的短途路线就特别适合幼儿，游玩的节奏一定要贴合孩子的作息，单次只选择一个点位，整体游玩控制在两小时以内，中途留出休息和加餐的时间。”陈姗姗建议道，早上气温适宜可以去市博物馆室内研学、五店市古巷探秘；傍晚避开高温推荐梧林传统村落、安平桥或者九十九溪田园，还可以配备儿童推车、自行车等，不强迫孩子赶路，玩累了随时停下休息。

如果计划带孩子长途出游，家长要避开几大育儿误区，千万别一天打卡多个景点、长时间赶路，也不要打乱孩子的作息。3到6岁的小朋友体力有限，建议每天只安排一处核心游玩点，单次车程控制在三小时内，中午固定留出两小时午睡时间，住宿尽量不频繁更换。出行时，可随身携带孩子熟悉的玩偶、绘本，多选择沙滩、农场这类互动型的场地，少安排高强度的徒步，劳逸结合才能让亲子出游时光更轻松愉快。

晋江市星星实验幼儿园 星光毕业会演圆满落幕

本报讯 华灯璀璨，星河相伴。7月初，晋江市星星实验幼儿园2026届大班毕业会演温情上演。全国139名大班毕业生盛装出席，在温馨且充满仪式感的气氛中，告别美好的幼儿园时光，迈向崭新的成长新阶段。

活动伊始，家长代表感谢老师的用心守护与耐心教导，并对幼儿园细致温暖的教育服务、丰富多元的活动课程给予高度肯定。同时，园方还为优秀的家长代表举行颁奖仪式，树立家园共育榜样，凝聚家校同心、携手同行的教育力量。随后，幼儿代表用稚嫩的语言表达对幼儿园、老师和小伙伴的不舍。随后，幼儿代表有序接过人生第一张毕业证书，并向朝夕相伴的老师献上鲜花，画面

温暖动人。

在星光舞台之上，孩子们自信大方、尽情绽放，带来一场精彩纷呈的毕业会演。有酷炫活力的舞蹈《星际战士》，有温柔治愈的集体舞蹈《再见幼儿园》，有集体合唱《仰望星空》，还有节奏明快的非洲鼓表演《朋友你好》等。活动尾声，孩子们还深情朗诵《毕业诗》，一字一句真挚动人，为毕业盛典增添浓浓温情。“今天的毕业典礼让我非常开心，我和伙伴们登台表演了《毕业诗》《再见幼儿园》，我十分不舍幼儿园的老师和小伙伴们。”江梓铭小朋友说道。李沐岑小朋友也深情告白：“我很喜欢我的老师、阿姨，舍不得离开他们，长大了我会回来看

他们的。”质朴的童言，道出了所有毕业幼儿纯粹的心声。

据介绍，本次毕业典礼以“爱润童心，共守数字美好童年”为主题，整场活动分为成长打卡、感恩仪式、展示会演三大板块。该园园长吴玉倩表示，幼儿园每年都会为大班幼儿精心打造专属毕业仪式，为每一名孩子搭建展示自我、自信成长的舞台，让孩子们在集体陪伴中感受温暖，在庄重仪式中见证蜕变，珍藏独一无二的幼儿园童年记忆。同时，幼儿园以生活化、游戏化的原创节目展示幼儿成长，配合温情的成长视频，让家长直观看见孩子的成长与进步，持续深化家园社共育共识，用心、用情守护每一名幼儿健康快乐成长。

亲子
驿站

探秘垃圾“变形记” 亲子研学解锁环保新知识



本报讯 生活垃圾最终去向何处？垃圾真的能变废为宝吗？近日，本报亲子驿站发起“我是环保小卫士”趣味研学活动，带领数十组亲子走进瀚蓝（晋江）固废处理有限公司，沉浸式探秘垃圾处理全过程，解锁奇妙的环保科普之旅。

活动伊始，专业讲解员为大家详细介绍厂区整体情况，生动开启本次环保探索之旅。随后，大小朋友一同观看环保科普视频，直观摸清生活垃圾的“处理流程”。原来，日常丢弃的垃圾会先送入垃圾处理库经过3至5天的堆放、发酵再进行后续处理，惊人的知识让大家大开眼界：1吨的生活垃圾竟然能发电500千瓦时，真正实现了垃圾资源化利用。

在科普走廊，满满的环保知识扑面而来。讲解员为大家科普了生活垃圾有填埋、焚烧两大主流处理方式，细致讲解了垃圾随意丢弃、不科学处理带来的种种危害，包括水污染、空气污染、土壤污染、土地资源浪费等多重环境问题。同时，孩子们还系统认识了固体废物成灾、海洋污染、物种灭绝等十大全球性环境问题，深刻意识到保护环境的重要性。

除此之外，现场还科普了生活中的可回收资源，如塑料瓶、易拉罐、废纸、废金属、旧衣物、橡胶制品等。这些物品通通都能回收再利用。小朋友们如何在日常点滴中践行环保呢？讲解员也给出了简单好操作的低碳生活小妙招，比如珍惜粮食、绿色出行、降低日常消耗等，让大家明白低碳环保藏在生活的每一件小事里。

最让大小朋友震撼的当数实地参观环节。在堆积如山的垃圾池中，五颜六色的塑料袋随处可见，也直观说明日常垃圾中塑料占比极高。随后，大家先后走进垃圾吊控制室和中央控制室，近距离了解垃圾焚烧的完整工艺流程和垃圾发电的独特优势。让人意想不到的，垃圾焚烧后产生的炉渣、飞灰也不会浪费，会被加工制成环保砖，真正做到垃圾变废为宝。

活动结束后，不少亲子仍意犹未尽，驻足请讲解员答疑解惑。此外，孩子们还踊跃体验了“垃圾焚烧发电”“趣味垃圾分类”等互动装置，在玩乐中巩固垃圾分类知识，轻松掌握环保小技能，沉浸式感受科技环保的魅力，不少家长认为此次活动很有意义，让孩子从小树立环保意识。



家长感言

施心衍妈妈：亲子驿站组织的这次研学活动内容充实，孩子亲眼看到垃圾处理的全过程，懂得了垃圾分类和保护环境的重要性，比书本上的说教更直观、更深刻，是一次特别有价值的体验。

田煜恒妈妈：这次研学特别有意思！不只孩子学到了很多环保知识，我们家长也是第一次近距离参观垃圾处理全流程，刷新了很多认知。亲子同行学环保，既陪伴了孩子，又收获了新知识，特别充实！

晋江市实验幼儿园 不一样的毕业游园活动



本报讯

7月初，晋江市实验幼儿园总园7个班共196名大班幼儿，在父母的陪伴下，参与学园2026届“童年留夏 逐梦前行”大班毕业典礼。

活动现场共设有“星光游园”“感恩相伴”“逐梦星河”三大环节。在星光游园环节，各班的孩子轮流在星光舞台上表演节目；其他班级的孩子则领着家长打卡森林探险岛、足球场、风车乐园等地方，让家长沉浸式体验孩子日常活动的场地，由孩子主动向家长讲述园内生活，拉近亲子间的距离，将活动重心完全聚焦于孩子本身。

据了解，此次星光之夜并非非单一晚会，而是幼儿园为期一周毕业主题课程的集中展示。前期各班围绕毕业主题开展手工、课堂、环境创设等系列课程，所有幼儿作品、班级场景全部落地活动现场，让家长直观看见孩子三年幼儿园的成长日常。在“感恩相伴”环节，各班的孩子、家长和老师回到各自提前布置好的专属毕业主题微展大本营中，举行献花礼、互赠毕业礼、朗诵毕业诗等活动。

该园园长陈丽坤表示，今年的毕业典礼有别于往年



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

亲子健康

“三伏天”将至 这份养生粥别错过



空调房里喝冷饮，雪糕西瓜不离手，这不是你家娃的暑期日常？“三伏天”即将来临，气温高、湿气重的天气孩子容易出汗、食欲下降，再加上日常生活中不当的饮食习惯，也容易导致孩子脾胃虚弱。本期，“亲子健康”将分享应季幼儿养生食谱，帮助孩子安稳度过盛夏。

应季养生粥

当季，家长可以给孩子试试百合莲子粥。该道美食具有清心安神、滋阴润燥助消化的功效。首先，准备适量大米、百合干、去芯莲子、枸杞和冰糖，食材泡发后放入锅中大火煮开，之后转小火慢慢熬煮成粥。

此外，茯苓山药粥也是不错的选择，该道美食具有健脾利湿、养心益肾之功效，促进脾胃消化。家长可以准备适量茯苓、山药、莲子、粳米，文火煮成粥即可。由于夏季脾胃运化较弱，选择清淡易消化的食物，可以减轻肠胃负担。

解暑健脾饮

盛夏时节孩子出汗多，家长可以自制应季饮品，帮助孩子补充流失的津液。需要注意的是，补充水分应少量多次补水，避免一次性大量饮水稀释胃液，避免口渴了再喝水。

首先，推荐的自制饮品有三豆饮。家长准备黑豆、绿豆、赤小豆适量，将三种豆子洗净，浸泡1小时。之后放入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火煮1至1.5小时，至豆子软烂即可。该道饮品具有清热解暑、健脾利湿的功效。

此外，还可以煮四神汤饮用。具体做法如下：准备茯苓、淮山、莲子和芡实适量，直接熬煮，也可以加入喜欢的食材。该道饮品有清热利尿、健脾祛湿的作用，很适合湿热体质的孩子饮用。需要注意的是，孩子体质各异，若脾胃极弱、积食严重或患有急性肠胃炎，需遵医嘱调整饮食，不可盲目进补。

清热祛湿汤

如果孩子嘴馋了，想要喝点养生汤行吗？当季，冬瓜薏仁老鸭汤就是个不错的选择。该道美食具有清热利水、健脾祛湿、滋阴补虚的功效，适合体内有湿气的孩子在三伏天食用。家长可以准备适量冬瓜、薏仁、老鸭、生姜，将所有材料放入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火炖煮1.5至2小时，加盐调味即可。

如果孩子体质弱、吸收不好、身高体重增长缓慢，还可以尝试牛肚菌太子参乌鸡汤。该道美食具有健脾益气、祛湿的功效。家长准备适量乌鸡、羊肚菌、太子参、芡实、莲子、山药、红枣，将所有食材放入锅中加入清水，大火炖煮开后转小火炖煮1小时，加入盐调味即可。

若孩子有大便秘结、困倦口渴、腹胀等不适症状，可以尝试冬瓜扁豆陈皮猪骨汤。该道美食消暑祛湿、健脾益气，适用于暑湿或湿热所致小儿大便秘、腹胀、苔腻等不适。准备冬瓜、猪脊骨、炒白扁豆、炒薏米、荷叶、生姜、蜜枣。将所有食材放入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火煮1至1.5小时，加入适量调料后即可出锅。

本版由本报记者张清清爽写