

曹杨社区亲子乐园9月活动开始预约报名啦

记者 叶莘

亲子活动

9月19日 9:00—10:30
 主题:中秋亲子活动
 要求:家长携带2—6周岁儿童报名参与
 报名电话:17317878858,限十组家庭

育儿沙龙

9月12日 14:30—15:30
 主题:《分离焦虑》
 地点:梅岭支路85弄30号3楼302教室
 报名电话:17317878858

9月26日 14:30—15:30
 主题:《秋季幼儿保健知识》
 地点:梅岭支路85弄30号3楼302教室
 报名电话:17317878858

曹杨社区亲子乐园简介

曹杨社区亲子乐园是由曹杨新村街道办事处主办,委托第三方运营,面向2至6周岁幼儿及家庭提供免费的公益育儿讲座、亲子主题活动和体验服务。

设施设备:亲子乐园建筑面积297平方米,户外活动场地20余平方米。设有2间教室,配备齐全的适合2—6周岁幼儿身心发展需求的玩教具;另设有供幼儿使用的厕所,室内运动区域,及提供服务咨询的前台。



活动内容:

【体验活动】:教学教室根据活动的功能性设有“绘本区”、“建构区”、“音乐探索区”以及“娃娃家”,是集实践性、自主性、创新性、趣味性于一体的亲子活动阵地。家长只需要凭相关证件,为小朋友办理“亲子乐园活动卡”,小朋友们就可以在这里体验丰富多彩的活动。

【亲子活动】:亲子乐园每周安排丰富的亲子阵地活动,以生活、科普、文化、艺术为主题为孩子们提供习得

生活技能的平台,活跃、发展孩子的思维,锻炼孩子的动手能力和协作能力。在动手、体验、思考、表达中收获知识,增长大智慧,体验无限快乐。

【育儿沙龙】:亲子乐园定期开展免费公益讲座活动,内容涉及:优生优育,科学养育、幼儿情绪管理、幼儿保健等早期儿童教育科学知识。由专业的幼教老师及专家,针对活动主题讲解及答疑,普及早期儿童教育科学知识。

活动卡办理须知:年龄满2—6

周岁,户籍在曹杨街道的幼儿家长,携带好家长本人的身份证原件、幼儿户口本、出生证、接种卡原件及一寸照片一张,在后台填写表格,进行实名登记办理活动卡。

在亲子乐园开放期间凭“活动卡”参与【体验活动】,还可以报名参加免费【亲子活动】和【育儿沙龙】活动。(9月份的亲子活动和科学讲座不需办卡也可参加。)

开放时间:亲子乐园【体验活动】周一至周五上午9:00—11:00,下午14:00—16:30,双休日及

节假日除外。

【亲子活动】和【育儿沙龙】活动每月定期发布,名额有限,先报先得。
 电话报名:17317878858
 地址:梅岭支路85弄30号一楼

曹杨社区亲子乐园活动预告、报名渠道等相关资讯都将通过“筑梦曹杨社区服务”官方微信号第一时间进行推送,敬请关注。



一身是宝的秋季水果

文 周倩璐(高级营养师)

对于肺热咳嗽有较好功效。

又到了夏秋交替的季节,秋天里天气干燥,孩子会感到鼻部、咽部的不适,那么可以选择那些水果可以去燥,去火呢?秋天果实累累,哪些水果适合孩子食用呢?

石榴

石榴有帮助消化的作用,非常适合孩子吃。石榴中的营养特别丰富,含有多种人体需要的营养成分,果实中维生素C的含量比苹果高2倍左右。另外,石榴中有多种的氨基酸和微量元素,可以帮助年长者消化,降低胆固醇,帮助年幼者健胃提神、增强食欲,石榴可以作为全家人在秋天水果的首选。

生梨

生梨是秋天特有的水果,吃梨的好处也很多,它生津止渴、润燥化痰。生梨的吃法有很多,除了常见的生吃梨,还可以将生梨压榨成汁,加冰糖煮成饮品,对体质火旺,易生咽炎的孩子,具有滋补功效。于此同时,还可以用生梨加蜂蜜等食材熬制成“秋梨膏”作为饮料冲服饮用,

柚子

柚子具有健胃、润肺、清肠、利便的功效,柚子还可以预防脑血栓、中风等老年人常见意外疾病,而新鲜果肉还有类似胰岛素成分,是糖尿病患者的理想水果。因此,柚子也是适宜全家一起食用的水果,妈妈们也可以遵循网络上的“蜂蜜柚子茶”制作方法,自制无添加剂的蜂蜜柚子茶,止咳润肺,生津止渴,在干燥的秋季冲泡当饮料饮用,爽哉!

甘蔗

甘蔗是笔者小时候很喜欢的水果,每咬一次都是甘甜味,随着牙齿的咀嚼,清甜的甘蔗汁就会从齿间蹦出。甘蔗具有清热解毒、生津止渴、和胃止呕、滋阴润燥等功效,对于因秋燥引起的口干舌燥、津液不足、大便燥结有缓解之效。甘蔗买回家可以给孩子切成小块食用,亦或是和荸荠煮营养水服用,街边的压榨甘蔗汁的机器也是秋天一道亮丽的风景线,不用电力只用人力的机器是劳动人民带给吃货群众的福利!

普陀图书馆9月活动安排

苏州河书房·同济健康讲堂:老年便秘的保健

主讲人:王海峰(主治医师)
 9月7日(周二)下午2:00 1206室 直接参加

亲子故事屋:《会说话的手》

9月8日(周六)上午10:30 7楼五彩梦剧场 报名参加 电话:52657479

周末视频讲座:《以爱之名——从西方的〈悲惨世界〉看中国的〈三国〉、〈水浒〉》

主讲人:潘知常
 9月8日(周六)下午1:00 1206室 直接参加

苏州河书房·小小作家成长营:我有一条大新闻

主讲人:周雪鸥(《少年日报》编辑、记者)
 9月9日(周日)下午2:00 1206室 直接参加

亲子故事屋:《牙齿仙子》

9月15日(周六)上午10:30 7楼五彩梦剧场 报名参加 电话:52657479

苏州河书房·名家陪你读:花开时节总有梦——由《梦田》感受花季雨季的懵懂彷徨

主讲人:谢倩霓(《少年文艺》执行主编、儿童文学作家)
 9月16日(周日)下午2:00—3:30 1206室 网络报名

亲子故事屋:《在月亮上跳高》(科普主题)

9月22日(周六)上午10:30 7楼五彩梦剧场 报名参加 电话:52657479

周末视频讲座:《饶家驹:难民之父、中国之友——一段尘封已久的难民区往事》

主讲人:苏智良
 9月22日(周六)下午1:00 1206室 直接参加

亲子故事屋:《孔子》

9月29日(周六)上午10:30 7楼五彩梦剧场 报名参加 电话:52657479

苏州河书房·名家讲坛:吴昌硕书画鉴赏

主讲人:吴超(书画家,海派艺术大师吴昌硕先生四世孙)
 9月29日(周六)下午2:00 1201室 领票参加

特别注意:活动详情(时间、地点)以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”官方微信号以及官方网站公布的信息为准。
温馨提示:领票请至一楼服务台处,通常会在活动开始前一周内发放票。

