



亲子秋游去哪儿 厝边玩出新花样

“好久没带孩子出去玩了,现在也不敢带孩子出晋江,一到周末就犯愁,上哪玩好呢?”“马上就立冬了,这段时间天气还行,挺适合带孩子秋游的,但周边游都玩遍了,咋整?”随着咱厝天气调整为“秋高气爽”模式,秋游的好时节来了。在不能远行的前提下,如何带孩子周边玩出新花样?一起来听听业内人士的建议。在这里,也提醒家长朋友们,出门时要做好个人防护,中高风险地区千万别去。

家长声音

“咱厝玩遍了怎么办?”

“好久没带家里的两个小朋友出去玩了,最多就小区楼下、周边公园,或者各大商场,感觉已经玩腻了。”家住格林春天的林女士说道,现在一到周末就头疼,和孩子们没有了“新鲜感”,和熊孩子斗智斗勇的时光很漫长。

“现在只能看以前出游的照片解解闷,香港科技馆、长隆野生动物园、上海迪士尼乐园、南澳岛……看到孩子幸福的笑脸,好想再带她出去玩,可是现在都不敢‘轻举妄动’。”曾女士苦恼地说道。

眼下,咱厝秋高气爽的天气将持续至11月底,未来40天内平均最高气温为22℃,不冷不热正是出游的好时节。但由于疫情的原因,亲子家庭没办法“走出去”,周边又玩遍了。其实,咱厝不少景点也值得家长带孩子“游学”,换个角度、换种玩法,孩子能学到之前走马观花学不到的知识。



园长建议

“不妨换种角度周边游”

五店市、草庵、安平桥……咱厝这些景点,对孩子们来说并不陌生,要怎么玩出新花样呢?比如,在去草庵前,家长可以和孩子进行讨论,让孩子认识草庵的历史、建筑等,激发孩子的浓厚兴趣,并带着好奇心前往一探究竟。晋江市第二实验幼儿园何秀凤说道:“在出发前家长可以和孩子一同探讨秋游出行方案,以及了解一些出行应该注意的事项,比如,交通安全问题、文明礼仪问题、卫生

安全问题等。”此外,还可以让孩子准备出行要吃的食物,以及舒适的衣服、平底鞋、遮阳帽等。如果遇到大风天气,还可以多带一件防风外套。在结束秋游后,还可以跟孩子探讨秋游过程中哪个环节最好玩,下次还想怎么玩。经过家长的引导,孩子能够积累一定的生活经验,下一次的出游准备就更加得心应手。同时,还能够学到景点背后的历史文化或典故,常玩常新。

户外探秘

挖掘不一样的玩法

“来晋江这么久,最近才发现有这么一个好玩的地方,孩子们玩得很开心。”家住奥林春天的惜惜妈妈分享道,她有时候会带孩子去世纪公园玩,相比带孩子去商场,感觉去公园走走更放松。置身于大自然中,除了能够呼吸新鲜的空气外,孩子还能够畅玩滑梯等游乐设施。值得一提的是,八仙山公园同样也设有亲子乐园,树屋滑梯、攀爬区等都备受孩子们的喜爱。

当然,咱厝还有很多得天独厚的自然景观。比如,灵源山、罗裳山、紫帽山等。秋高气爽的天气,带孩子开启一场大自然的探秘,再好不过了。但在出发前,家长可以和孩子事先做好计划,并准备一些游玩的项目,比如,寻找虫鸣鸟叫、溪水叮咚、风吹落叶的声响,拾捡不同颜色的秋日落叶,来场好玩的森林运动会……出发吧,带孩子探秘户外,投身大自然的怀抱,挖掘不一样的玩法。

五彩驿站 勇敢萌娃来“表白”

秋日暖阳普照,幼儿园的操场上传来孩子们爽朗的欢笑声。近日,为筑牢幼儿园的安全防疫线,咱厝幼儿园陆续组织全体幼儿及教职工进行核酸检测。现场,孩子们个个“驾轻就熟”,勇敢地配合医护人员采样,甚至不忘给医护人员“比心”表达感恩之情,一起来看看精彩花絮!

青阳街道中心幼儿园萌娃对医护人员“表白”

日前,为科学高效防控新冠疫情,用心筑牢幼儿园安全防疫线,青阳街道中心幼儿园再次对全体幼儿及教职工进行核酸检测。检测现场,该园采取大中小班错峰进行,各班幼儿在老师的带领下,分批分时段、保持安全距离、有序在等候区待检。

灵水中心幼儿园共守美好家园

近日,灵水街道灵水中心幼儿园及其小浯塘园区,抽样组织该园

们的配合度非常高,越来越勇敢,采样过程有序、顺利开展。在采样结束后,不少萌娃对医护人员“表白”。“辛苦了,医生叔叔。”“感谢您,医生阿姨……”孩子们用真诚的话语和爱心手势,表达对白衣天使们诚挚的谢意。

第一批幼儿进行核酸检测,为全体师生营造健康安全的学习工作环境。采样现场,该园采取分组的形式,孩子们保持一米一米的距离,勇敢配合医护人员采样,活动有序进行。

除了定期核酸检测外,该园还进行常态化的个人防护科学宣传。比如,告知孩子们要勤洗手、戴口罩、少聚集。从一点一滴做起,筑牢校园安全防线,做好师幼员工的健康教育,落实防护措施,密切关注疫情态势,共同守护美好家园。



希蕾 希蕾小儿推拿

“手”护宝宝健康!

专业为0-12岁儿童提供健康咨询和体质调理服务!

健康热线: 13131114439

地址: 晋江市迎宾路344-13号 (体育中心南门西侧)

希蕾儿推喜迎5周年 咱厝宝妈深情“告白”



“这五年来,特别感谢我亲爱的宋老师,让我的孩子充满健康活力。”“很高兴在养娃的道路上遇见希蕾,多了一件‘利器’助力。”近日,希蕾小儿推拿健康调理中心的创办人宋宪香,陆续收到粉丝们的频频“告白”。扎根晋江5年来,其绿色的健康

疗法及专业的中医辨证,成为咱厝不少宝妈育儿路上的好帮手。

泽源妈说道:“有了娃以后,最怕孩子生病,幸好遇到了宋老师。搬家后,距离也不再是问题,因为宋老师会耐心地指导居家调理,甚至还答应了粉丝的要求开了妈妈班,手把手教妈妈们掌握一些常用的推拿手法。在宋老师的指导下,孩子有一次得了手足口病,我试着运用所学的知识三天帮孩子调理好了。”

无独有偶。布丁妈说,希蕾儿推带给她的不只是孩子生病时的助力,更是观念的改变。“老大上中班时,因为调理鼻炎和脾胃,我走进了希蕾。在不断地接触中,我从最开始的半信半疑,慢慢成为中医文化的传播者。”布丁妈补充道,在宋宪香的影响下,她会开始关注二十四节气、中医知识,与身边人分享中医疗法。比如,鼻子不舒服多按迎香穴,肚子不舒服可以按摩腹艾灸肚脐,感冒了可以艾灸大椎等。

用行动去帮助更多的家庭,希蕾小儿推拿健康调理中心一直在努力。除了成为咱厝宝妈育儿路上的健康“守护者”外,其创办人宋宪香在繁忙之余,开通了视频号录制科学的中医护理知识,方便有需要的家庭学习。她坦言,做一行爱一行,这些年的不断努力,能够收获宝妈们的肯定,是她不断前进的动力。

亲子健康

“宝贝到秋季总说皮肤痒?” 这么做帮孩子告别干燥



秋季润肤保健 试试科学洗澡

不知不觉间,深秋的空气变得干燥了起来。“孩子一到秋季就说皮肤痒,后面才知道是因为天天洗澡,没擦身体乳导致皮肤干燥引起的。”“我感觉这天气没必要天天给孩子洗澡,容易生病感冒,得不偿失。”当季,孩子有必要每天洗澡吗?由于天气变冷,孩子出汗变少,洗澡频次可适当减少。如果有的孩子习惯天天洗,家长可以减少沐浴露的用量,并给孩子擦身体乳保湿,以防止水分流失造成皮肤干燥。

值得一提的是,为防止孩子洗澡时受凉,在洗澡前家长可先将浴室的门窗关闭,打开暖气或浴霸,让室内温度不低于26℃,让孩子处于一个相对暖和的温度中洗澡。同时,

洗澡的热水温度在38℃-40℃为宜。洗完澡,用干燥、柔软的浴巾迅速披到孩子身上,待孩子暖和后用毛巾把身体的部位逐个擦干,完全擦干净之后再穿上衣服。

值得注意的是,以下情况不建议给孩子洗澡。比如,进食后最好不要立刻洗澡,因为进食后胃部处于扩张状态,容易引发身体不适;运动后不要立刻洗澡,因为此时毛孔处于完全张开的状态,秋季气温较低,洗澡时寒气会乘虚而入,孩子容易受凉;最后,临睡前不要洗澡,可能会让孩子睡意全无。如果要在睡前洗澡,时间最好在睡前至少1小时,洗完再给孩子讲故事等,更有助于孩子入睡。

秋冬营养汤 暖心又暖胃

当季,除了给孩子做好日常的保暖工作外,家长还可以通过暖胃的汤来帮助孩子御寒。以下这几道营养汤,家长可以做给孩子喝,暖胃滋阴,让孩子的身体由内而外地暖起来。

南瓜红枣排骨汤:备好南瓜、红枣、排骨、干贝、生姜。将南瓜去皮、去瓤,红枣去除果核,清洗干净备用;干贝清洗干净,然后提前一个小时用清水浸泡;排骨切块,在烧开的水中焯掉血水备用;在锅中加入所有的食材以及适量的清水,然后煲汤大约三个小时,起锅之前加一些食盐调味。这道营养汤具有很好的暖胃滋阴、补中益气的作用。

红萝卜、黄豆、雪耳。起锅略煎鱼骨,胡萝卜去皮切片稍微炒一下;加水翻滚十分钟后调为煲汤模式,加入黄豆和雪耳。煮好后可直接饮用,或用米煮成粥。这道汤有增强钙质、清润、去湿的功效。

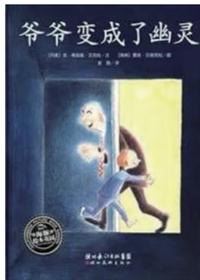
苹果雪梨瘦肉汤:备好苹果、雪梨、瘦肉。将苹果和雪梨清洗干净之后去皮以及果核,然后切块备用;将瘦肉切丁,并将准备好的瘦肉、苹果以及雪梨一起放入锅中,随后加入清水煲汤,大约一个小时就可以了。这道营养汤具有很好的润肺滋阴的效果,如果孩子出现皮肤干燥或是口干舌燥的情况,那么喝这道汤是不错的选择。

绘本阅读

这些节日主题绘本 让孩子收获勇气

万圣节,不少孩子会提着“南瓜灯”挨家挨户去讨糖。有的家长认为,孩子其实没必要过洋节;而有的家长则认为,多让孩子了解不同的世界文化并无害处。对此,您又怎么看呢?本期,“绘本阅读”将推荐几本与该节日相关的绘本,让孩子在阅读中理解人生中的必经过程。

绘本名称:《爷爷变成了幽灵》



适读年龄:3-6岁
推荐理由:这是一个十分温馨而又可怕的鬼故事。爷爷死后舍不得离开心爱的小奥斯本,他没有变成天使,没有变成泥土,他突然出现在奥斯本的房间,坐在他的衣柜上。奥斯本想爷爷可能是忘记了什么,于是奥斯本帮爷爷找,这个过程中爷爷回忆起他的一生……孩子在阅读过程中学会正确面对亲人的死亡,懂得珍惜每天拥有的快乐时光。这本书不光适合小孩子,大人也能在其中得到自己的感悟。

绘本名称:《吃掉黑暗的怪兽》



适读年龄:3-6岁
推荐理由:小男孩球球不喜欢黑漆漆的床,总觉得那里藏着什么怪兽。这一回,床底下真的有一只小小的怪兽,它老觉得身体里有个大洞,让它觉得好饿。于是,它吃光了所有的黑暗,可它还是觉得好饿。最后,怪兽寂寞地坐在一个没有黑暗的星球上,听到了地球上传来的球球的哭声……怕黑是孩子普遍面临的问题,这本书告诉孩子,黑暗并不可怕,甚至有时还很温柔可爱,是我们不可缺少的。

绘本名称:《粉色小怪兽》



适读年龄:3-6岁
推荐理由:一只粉色的、毛茸茸的小怪兽出生在了一个白色的世界里,和这里的居民相比,它的毛色太鲜亮,体型太大,性格不够稳重严肃……终于有一天,它意识到自己永远也无法适应这个千篇一律的牢笼。它收拾行李,骑上单车,开始了翻山越岭的旅行。在路上,它遇到了许多活泼有趣的伙伴,并终于到达了一个色彩斑斓,能够包容它的美好世界。这本书让孩子们明白,多样性是我们所处社会的重要元素。

本版由本报记者张清清采写