

亲子健康

让孩子动起来吧 咱厝老师分享亲子运动妙招



晋江市实验小学体育老师杨培植

上周末，咱厝赶上了好天气。在这春光明媚、不冷不热的日子里，“潜伏”了一整个冬天的小萌娃们是时候“出动”了。哪些运动适合亲子间共同进行？陪孩子运动需要注意哪些事项？就此，记者采访了晋江市实验小学体育老师杨培植，为大家分享一些亲子运动干货，有需要的家长别错过啦！

“孩子不想动？” 亲子游戏激发兴趣

春天是万物复苏的季节，宜人的气候也很适合锻炼。“带孩子进行运动的话，项目可以根据周围的环境来选择合适的。篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球都可以尝试，跑步、跳绳也是不错的选择，这些对孩子长身体有很大的帮助。”杨培植说道，随处可见的单双杠也可以鼓励孩子去大胆尝试，家长在一旁保护与帮助，不仅可以锻炼孩子的手臂及腰腹力量，还有助于增强孩子的身体协调性与平衡性。

“在陪孩子运动的过程中，家长的引导很重要。”杨培植说道，最重要的还是要乐于跟孩子玩到一块去，通过设置一些趣味性的游戏，激发孩子的运动热情和兴趣。比如，打篮球时可以玩抢球游戏，两个小孩面对面站着，家长喊摸眼睛、摸耳朵或者摸鼻子，再突然喊抢球，这可以锻炼孩子的专注力、反应能力及抢球速度。

杨培植认为，亲子运动还是以培养孩子的兴趣为主，并不需要刻意去传授孩子某一运动项目的技能。“受很多因素的影响，不少家长比较焦虑，非常重视孩子的文化学习成绩，在体育方面也过早注重孩子专项运动技能的培养。其实，我觉得孩子的运动兴趣的培养可以广泛些，一旦他有了更广的兴趣就会有积极性，会主动参与更多的体育项目，也会慢慢培养敢于挑战自我的勇气，长大后自然会有比较擅长的运动项目，最终养成终生运动的习惯，我觉得这才是运动的初衷。”杨培植说道。

“孩子想放弃？” 家长以鼓励为主

在运动过程中，难免会有有磕碰，或者想中途放弃的时刻，这个时候该怎么办呢？杨培植坦言，自己在陪孩子运动的过程中也遇到过类似的问题。“我小儿子比较年幼，陪他跑步时他有时候会喊累或说肚子痛，这个时候我会举例他看到过的动画片里主角勇敢的片段，鼓励他要向里面的主角学习，引导他克服困难。”杨培植说道，同时也会引导他通过调整步伐和呼吸、冥想放松等方式进行调整，一旦孩子缓过来了，就可以继续向前跑了。

“在我看来，孩子的童年很短暂，多陪伴是作为父母的职责，让他们拥有一个健康、开心的成长氛围极其重要，而运动就是一个很好的载体。但运动习惯的养成不可能一蹴而就，这是一个循序渐进的过程。一旦养成了，真的会改变孩子的气质，让他变得更坚强，更有活力，意志力也会更加坚定。”杨培植补充道。

运动小贴士

1. 运动前需要做15~20分钟的热身运动，拉伸手、腿、腰、肩颈及踝关节、膝关节，以防韧带、肌肉或关节扭伤。

2. 在运动过程中如果不小心受伤，可以先及时进行处理，如果不懂处理或比较严重要及时就医，不能随便盲目处理。比如，崴脚了需要冰敷，24小时后再慢慢热敷，脚要适当抬高。

3. 开始锻炼时不应立即脱掉外衣，等身体微热后再逐渐减衣。锻炼结束时，应擦净身上的汗液，立即穿上衣服，以防着凉。

萌娃精彩过周末

亲子驿站

开学第一周，本报亲子驿站的孩子们迎来五彩缤纷的周末时光。在爸爸妈妈的陪同下，走进趣味的绘本课堂，争当小小牙医，和消防员叔叔近距离交流，又或变身小小警察……一起来看看精彩花絮！

1 DIY 冰墩墩趣味手作

本报讯 虽然冬奥会已经结束，但聊起冰墩墩、雪容融孩子们仍两眼发光。2月25日晚上7时许，本报亲子驿站组织晋江市艺术实验幼儿园的亲子家庭前往海贝湾阅读中心，开展趣味的冬奥会主题活动，一起来看看精彩花絮。

“小朋友们，大家知道今年冬奥会在哪里举行吗？”“冰丝带一共有几层呢？”借着绘本故事《冬奥场馆来了》，老师让孩子了解冰丝带的建设过程，以及水立方变身冰立方的改造过程。通过提问、互动、思考等方式，直击冰丝带、水立方的建造现场，引导孩子从科学的角度看奥运。

活动现场，除了认识冬奥会场馆外，孩子们还体验了一把有趣的桌上“冰壶”游戏。当老师讲解完游戏规则，孩子们将彩色磁力扣放置在出发点线上，待老师喊“开始”后孩子们将磁力扣朝着“大本营”方向推入，最后看哪个磁力扣离圆心最近即可得分。“我还想要再玩一次！”王少彬小朋友说这个游戏太有趣了。

除了让孩子们通过游戏感受冬奥会的魅力外，还进行冰墩墩、雪容融趣味手作。在老师的指导下，孩子们自己动手尝试制作，不一会儿两张蓝色的卡纸变成了两条“滑雪赛道”，冰墩墩和雪容融乘坐着“雪橇”往前滑。“3、2、1，开始！”林晨阅小朋友迫不及待地拿着制作好的作品，和老师PK了起来，谁先抵达终点谁就算赢。此次活动，听主题故事，制作趣味手工，孩子们收获满满。



4 争当小牙医

本报讯 “宝贝们，你们平时是横着刷牙还是竖着刷牙呀？”“一天需要刷几次牙呢？”2月26日下午，本报亲子驿站组织紫帽中心幼儿园、池店镇桥南中心幼儿园及启梦幼儿园的亲子家庭前往金榜口腔（百捷店），开启“我是小小牙医”护齿课堂。

滑滑梯、秋千椅、卡通壁纸……如此温馨的看牙环境，让孩子们颠覆了对口腔医院的印象，并放下警惕、紧张的心理。活动现场，该店工作人员首先与孩子们畅玩互动小游戏，轻松、愉快的氛围让孩子们快速融入其中。随后，孩子们穿上了白大褂，变身“小小牙医”，学习护齿知识。

“儿童口腔常见的疾病有龋病、乳牙滞留和早失、牙外伤和牙列不齐等。”“我们的牙齿表面经常黏附着一层牙菌膜，里面布满细菌。如果孩子们不刷牙或不认真刷牙，每次吃东西细菌会产生酸，经过一定的时间就会形成龋齿。”……通过生动的讲解、事例展示及互动提问，孩子们对如何保护牙齿有了一定的了解。

最后，小小牙医们搭起“小火车”，在口腔医生的指导下帮自己的爸爸或妈妈看牙，随后还躺在牙椅上配合口腔医生检查牙齿。“在过去的一个月里，孩子天天胡吃海喝，是时候带他来看一下牙齿了。通过这样的方式，孩子很容易就接受了，看牙不哭也不闹，举办这样的活动特别有意义。”不少家长点赞此次活动。



最后，活动在小朋友参观警车后落下帷幕。不少亲子家庭表示，这次亲子活动很有意义，让小朋友零距离接触警察，了解警察的日常工作，明白警察除了抓坏人，还会保护好人，很有意义。

3 零距离接触消防员



本报讯 “这个锯子是用来做什么？”“哇，消防车好大。”“这个是消防帽。”……日前，为了让小朋友了解消防员日常工作，学习消防安全知识，晋江经济报亲子驿站组织安海、磁灶片区亲子家庭到晋江市安海消防救援站体验小小消防员，吸引35组亲子家庭参与。

当天，小朋友看到一排排消防器械，迫不及待想要摸摸。“这么大的锯子用来锯什么？”小朋友看到一把大大的锯子，忍不住向消防员询问。消防员向小朋友解释，这个锯子叫“金属切割器”，用来切割钢材等坚硬物体。为了让小朋友更直观了解锯子的用途，只见消防员手握金属切割器，用力切割一条长长的钢材，钢材瞬间变成两段。“哇，这个威力好大。”小朋友看到消防员叔叔切割钢材时，啧啧称赞道。

为了让小朋友更好体验消防员的日常工作，当天，更是有小小消防员体验活动。只见小朋友戴上消防帽、绑上安全带，在消防员的带领下，坐上云梯。看云梯不断升高，升在半空中，不少家长赶紧拿出手机拍照记录精彩瞬间。活动结束后，不少小朋友意犹未尽，纷纷称赞，小小消防员活动太好玩了、太刺激了。不少家长表示，通过这种寓教于乐的方式让小朋友了解消防员日常工作，学习消防安全知识，很不错。

房子买不成，中介费能退吗？

通过二手房中介介绍，市民王先生和业主签订二手房买卖合同，并付给业主定金。后因为房子涨价，业主反悔不卖。按照合同约定，业主赔偿王先生损失，并解除合同。

“合同都已经解除了，之前付给中介的中介费，能退吗？”王先生疑问。

对此，律师表示，若买方遇到由于卖方原因终止合同的情况，终止时需中介同意终止，并签署三方协议，明确中介费用由卖方承担。否则，买卖双方终止的只是买卖关系，居间关系并未终止，中介方未合法收取的费用，依然可以要求责任人承担。

案例

合同解除，中介费能退吗

去年年底，通过晋江宝龙一家房产中介经纪人的介绍，王先生购买了一套位于晋江中心市区的房子。

“我付给了对方10万元的定金，签了二手房买卖合同，并且约定去年10月份过户。”王先生说，后来，到了过户的日子，业主却说房子已经涨价了，之前卖的价格太低了。经过协商，双方同意解除合同。业主同意支付给王先生双倍定金，共20万元。

“房子已经买不了，我找中介退中介费，中介不肯退。”王先生说，中介称，他们的居间服务已经完成，已经支付的中介费不能退还。

解读

房屋买卖合同签订应视为中介义务完成

那么，二手房买卖合同已经解除了，买主和卖主能退中介费吗？

福建一脉律师事务所律师李耿佳介绍，根据民法典第九百六十三条规定（中介人促成合同成立的，委托人应当按照约定支付报酬。对中介人的报酬没有约定或者约定不明确，依据本法第五百一十条的规定仍不能确定的，根据中介人的劳务合理确定。因中介人提供订立合同的媒介服务而促成合同成立的，由该合同的当事人平均负担中介人的报酬），

买卖双方在中介人员的协助和促成下签订了房屋买卖合同的，则中介人员的中介义务应视为已经完成。至此，委托方就应按照合同约定向中介人员支付中介费。

其次，民法典在第五百六十二条、五百六十三条规定了合同解除的几种情形，包括合同双方当事人协商一致解除、因不可抗力致使不能实现合同目的，以及合同当事人一方拒不履行合同义务等。在法定的几种合同解除的情形中，与是否需要退回中介费均没有存在必然的联系，两个法律关系之间相互独立，故此，在买卖双方签订购房合同后，委托方一般不能以签订的合同需要解除为由而要求中介人员退回中介费。

例外情况是，如中介人员在中介过程中故意隐瞒与订立合同有关的重要事实或者提供虚假情况，损害委托人利益，导致房屋买卖合同目的无法实现并因此解除合同的，根据民法典第九百六十二条的规定，中介人员则无权收取中介费用，其已收取的款项应依法退回。



楼市