

育儿经 在育儿的过程中,家长就像在升级“打怪”,虽晋级不断但仍有更多的挑战在背后。面对接踵而至的困惑、难题,你是请教老师、专家,还是老前辈?或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点?然而,也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中,摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊,快来收下这些干货吧!

# 宝爸欢乐溜娃记

在大多数人的认知里,妈妈带娃细致,爸爸带娃粗放。来自晋江市第三实验幼儿园的王安澜爸爸王龙,就打破了这个认知。当提到带娃的点点滴滴时,王龙翻看了孩子过往的成长记录,心中不禁泛起阵阵暖意。怎么让孩子更自主地体验生活呢?如何跟孩子更好地交流?一起来看看他的精彩分享。

## 更自主地体验生活

“我女儿从小乐观开朗、心地善良,特别招人喜欢。从她记事起,就挺独立自主的,有自己的想法和审美。每天起床穿衣服她自己选择、自己穿上。”王龙分享道,除了穿衣搭配让安澜拥有自主权外,在日常生活中孩子也拥有更多自主体验生活的机会。比如,拿刀切菜、拿锄头除草、种菜摘菜、帮忙做家务等。

在育儿的过程中,王龙秉持科学的教育观,凡事在可控的范围内,他都会鼓励先让孩子去体验。“还记得她小时候第一次吃葡萄时,我们没有帮她剥皮、处理葡萄籽,而是让她自己尝试咀嚼。数次过后,她慢慢地就学会了剥

皮和吐核;而当孩子想切菜或切土豆时,我也不会压制她想探索的心,而是引导她如何持刀不易伤手。”

鼓励孩子探索世界、体验生活,看似“粗放”的养育方式,实则藏着父亲深深的爱。“还记得孩子在学滑板车时,有点害怕且抗拒,对比她身边那些玩得很溜的同龄人,我心里有点着急(这是很多父母的通病不可取),想赶紧教会她,结果往往适得其反。经过反思,我在想如果孩子多一些时间去学习、摸索,会不会不一样呢?果不其然,在不到半年的时间里,孩子自己在尝试中学会了滑板车。”王龙分享道。



分享嘉宾:王龙(王安澜爸爸)  
嘉宾职业:教师  
推荐幼儿园:晋江市第三实验幼儿园

## 更自信地面对挑战

身为体育老师,王龙也常常跟孩子一起运动,感受运动带来的乐趣。“我深知运动的好处,所以经常会带着孩子一起做一些适龄的感统小游戏。在这个过程中,孩子体验到运动带来的挑战与快乐,而我也看到了孩子从胆小到勇敢的成长变化。”王龙分享道,想让孩子爱上运动,父母一定是最好的榜样。

“对于年龄较小的孩子,父母可以选择一些适合孩子的运动项目,比如走晃动的独木桥、单脚跳、闭眼行走等,在相对不稳定的环境中越能提高孩子的感统能力。在这个过程中,建议父母陪着孩子多尝试并量力而行,不要吝啬对孩子的鼓励与赞美。”王龙告诉记者,在陪孩子成长的过程中,他自己也收获了成熟。与其说是陪伴孩子成长,不如说是与孩子一同成长。

## 育儿干货分享

我从小在农村长大,相比现在精细的教育模式,我感觉传统的粗放型教育亦有它的好处。我在想,或许过多的给予和干预,可能会使孩子缺乏独立自主和自信,所以我希望自己在教育引导孩子时能够想她所想、爱她所爱。

有人说:“父母是孩子的镜子,孩子是父母的影子。”在朝夕相处的家庭生活中,父母是孩子心中最容易模仿和接受的对象。因此,我们既要树立好榜样,也要时刻从孩子身上冒出的闪光点存在的问题来反省自身。和孩子一起成为更好的自己,让他们走好自己的人生之路,在社会中实现自我价值。



## 亲子驿站

### 变身小小蛋糕师 体验劳动的乐趣



“好香,自己做的蛋糕好吃啦!”上周末,由本报亲子驿站携手晋江市长富牛奶管理中心主办的“我的小小蛋糕师”活动,吸引了来自艺术实验幼儿园、灵源街道灵水中心幼儿园、林口幼儿园、青阳街道清华幼儿园及池店镇状元里幼儿园共50组亲子家庭到场参与。

活动现场,孩子们纷纷穿上小围裙,变身“小小蛋糕师”。在该中心杨老师的指导下,孩子们开启制作牛奶蛋糕之旅。首先,将蛋黄加入少许油、鲜奶、面粉搅拌均匀至无颗粒状,随后借助机器打发好蛋清液(加入少许白糖),最后将蛋黄液与打发好的蛋清“炒匀”,倒入蛋糕杯中待烤。

在等待蛋糕烤熟的过程中,杨老师组织亲子家庭开展趣味问答,包括牛奶知识的科普等。比如,“我们该如何选择巴氏鲜奶呢?”“巴氏鲜奶可否加热?”“喝牛奶有什么好处?”,一个个问题都难不倒在场家长。答对的亲子家庭,主办方还为其准备了一份精美小礼品。

快乐时光总是过得飞快。当空气中弥漫着蛋糕的香气,孩子们有序排队领取自己制作的蛋糕,有的孩子在拿到蛋糕后迫不及待地吃起来。来自灵源街道灵水中心幼儿园的余君准妈妈告诉记者,加入亲子驿站这个平台,就想着周末多带孩子参加一些亲子活动。不管是自己动手制作蛋糕,还是上台和其他小朋友一起唱《小星星》,孩子都特别喜欢。

## 亲子健康

# 春季养娃秘诀知多少

“我跟我婆婆同时上吐下泻,紧接着我儿子也中招了。”立春过后,咱厝气温虽有上下浮动,但整体气温逐渐升高,各类传染病进入高发期。现阶段,家长该如何从衣着、饮食、卫生等方面进行幼儿保健呢?一起来看看本期“亲子健康”专栏的分享。

### 做好卫生防护

开学第二周,正值早春二月。而春季正是手足口病、水痘、流行性感冒、鼻炎等疾病的高发季节。为减少病从口入,家长要引导孩子养成良好的卫生习惯,教育孩子学会正确的洗手步骤,吃东西前一定要洗手;出门记得佩戴口罩,尽量少去人多、空气不流通的地方,减少传染病的发生。

### 适当增减衣服

眼下,咱厝的气温忽冷忽热。对此,建议家长根据天气变化及时为孩子增减衣物。在降温的日子里,切不可因担心孩子生病,让孩子穿过多的衣服。一方面,孩子在校园里经常跑跑跳跳,如穿太多不便于行动;另一方面,穿过多的衣服孩子稍微一动就汗流浹背,风一吹更容易感冒。

在选择衣服的材质上,尽可能选择一

些纯棉的贴身衣服,既保暖又透气。同时,建议家长在校园内放一件小马甲,便于孩子在室内时换上,不仅保暖且便于孩子开展活动。此外,早晚接送孩子时家长可以为孩子准备一件防风外套,以备刮风时用上。

### 吃应季健康食品

俗话说,一年之计在于春。而春天,正是孩子长高个、补营养的好时机。为此,家长可为孩子多准备富含钙质的食物,比如芝麻、牛奶、骨头汤、海带、虾米等。除此之外,也要多摄入富含维生素C的食物,比如西红柿、胡萝卜、苹果等果蔬。如家长没有头绪,不妨参考以下两道春季食谱。

1. 西蓝花炒虾仁。先备好数只虾仁、胡萝卜、西蓝花,及淀粉、生抽、盐、油、大蒜;将西兰花洗净,择成小朵焯水备用,再将胡萝卜切成块状待用;将虾仁剥皮去头,从背部切成两半,用生抽和淀粉腌制备用;之后,锅内倒油、蒜和虾仁爆炒,变色后加入西兰花炒匀,最后加入盐搅拌均匀即可出锅。

2. 虾皮鸡蛋羹。先备好适量虾仁、2个鸡蛋,少许盐、橄榄油;先将虾仁在热水中烫一下,捞出沥干;后将鸡蛋打碎,加水搅拌均匀后过筛倒入炖锅中,并加入虾皮;之后,上锅蒸15分钟左右,蒸好后的虾皮蛋羹香、嫩、滑,是适合孩子吃的一道营养美食。

# 楼市

## 购房课堂

买房是件大事。不少买房人是第一次购房,对于买房这件大事的很多常识都不是很了解。为了解答这些购房者的疑问,本报《楼市周刊》特地开通“购房课堂”栏目。每期,我们精选一个话题,邀请业内人士与您分享,让您少走弯路,买到满意的房子。

# 住房公积金可被强制执行?

住房公积金,顾名思义就是一笔和住房有关的钱。最大的用处就是可以用来贷款买房,除此之外,住房公积金还有很多其他用处。

日前,晋江法院通过扣划被执行人名下公积金存款顺利执结一起银行贷款纠纷案件,保障债权人的合法权益。

负责此案的法官表示,根据相关规定,如果被执行人欠钱不还,而其住房公积金账户内有存储余额,法院可以对其住房公积金予以扣划。

## 案情:欠钱不还 法院扣划老赖住房公积金

2018年7月26日,吴某向晋江某银行贷款21万元。贷款到期后,吴某未能按期归还贷款21万元及相应利息。

去年5月20日,该银行起诉吴某,要求其偿还贷款本息。去年7月22日,该银

行向法院申请冻结吴某名下公积金。

去年7月25日,双方达成民事调解,吴某应于十日内一次性还清贷款本息。过后,吴某未依约履行。去年11月16日,该银行向法院申请强制执行。

因吴某已达退休年龄,其持有的公积金依法可以提取。晋江法院随即向泉州市住房公积金管理中心申请扣划吴某公积金24万余元,并发放给申请执行人。至此,案结事了,有效保障了申请执行人的合法权益。

## 说法:住房公积金也是被执行人的财产

职工个人缴存的住房公积金和职工所在单位为职工缴存的住房公积金,属于职工个人所有,因此住房公积金也是被执行人的财产。

负责此案的法官介绍,《最高人民法院关于符合条件的住房公积金可强制执行

的答复》中明确“符合国务院《住房公积金管理条例》第二十四条规定的提取职工住房公积金账户内的存储余额的条件,在保障被执行人依法享有基本生活及居住条件的情况下,执行法院可以对被执行人住房公积金账户内的

存储余额强制执行。”在本案中,被执行人吴某已退休,符合《住房公积金管理条例》第二十四条第一款第(二)项之规定,依法可以提取其住房公积金,因此法院可以对吴某的住房公积金予以扣划。

## 延伸阅读

《住房公积金管理条例》第三条 职工个人缴存的住房公积金和职工所在单位为职工缴存的住房公积金,属于职工个人所有。

第二十四条 职工有下列情形之一的,可以提取职工住房公积金账户内的存储

余额:  
(一)购买、建造、翻建、大修自住住房的;  
(二)离休、退休的;  
(三)完全丧失劳动能力,并与单位终止劳动关系的;  
(四)出境定居的;  
(五)偿还购房贷款本息的;  
(六)房租超出家庭工资收入的规定比例的。

依照第二十四条第(二)、(三)、(四)项规定,提取职工住房公积金的,应当同时注销职工住房公积金账户。  
职工死亡或者被宣告死亡的,职工的继承人、受遗赠人可以提取职工住房公积金账户内的存储余额;无继承人也无受遗赠人的,职工住房公积金账户内的存储余额纳入住房公积金的增值收益。

## 购房问答

市民张女士:我想提取住房公积金支付购房首付款,需要提供什么材料?

泉州住房公积金12329热线:职工购买首套自住住房申请公积金贷款,需在买房所在地和公积金缴存所在地不动产登记中心查询家庭成员持有住宅套数,如查无房,算首套。

从2022年5月10日起,职工在泉州辖区内购买新建商品房(一手房),可提取住房公积金用于支付购房首付款。

提取材料如下:1.经住建部门登记备案的《商品房买卖合同》原件;2.购房职工身份证原件;3.提取配偶及直系血亲住房公积金的,应提供合法关系证明原件、配偶、直系血亲身份证原件。如还有疑问,可拨打0595-12329咨询。

## 提取住房公积金支付首付款 需要什么材料?

