

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后头。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,快来下载这些干货吧!

# 暑期如何“岁月静好”?

## 咱盾宝妈分享育儿干货

再过半个月,孩子们将迎来期盼已久的暑假时光。正所谓几家欢喜几家愁,家长们又要开启“斗智斗勇”模式了。假期里,如何给予孩子更好的教育呢?怎么做才能更好地陪伴孩子?本期,“育儿经”栏目邀请晋江市星星实验幼儿园的家长吴炜婷,结合自己的经历分享实用的育儿干货,一起来看看!

### 关注生活小确幸

比起和“熊孩子”斗智斗勇,很多时候孩子带来的快乐大于劳累。“记得有一次,我给孩子做好了蝴蝶面,他一边吃得津津有味,一边不忘给我点赞。随后,我去厨房给自己煮面吃,孩子就问我:‘妈妈,你在干嘛呀?’我说我在给自己煮面,你已经煮好面了,可是我还没有。这时,他突然来了一句:‘妈妈,你辛苦了。’”吴炜婷笑着说,那一瞬间被孩子不经意间说出的暖心话“击中”。

孩子总能触动父母心中最柔软的地方。闲暇时分,和孩子静下心来共读一本书的时候;入睡之前,和孩子交谈悄悄话的时候;听孩子讲话,看到他闪闪发光的眼神时……在吴炜婷眼中,这些生活的小细节,都是能够让她产生幸福感的源泉。甚至,听着孩子一本正经地童言童语,都会让她觉得很幸福。

### 尝试调整育儿方式

在假期生活里,如何避免“鸡飞狗跳”呢?“每个小孩都像是一张白纸,而父母就像是拿着彩笔的创作者。最终的成品如何,看的是创作者创作得如何,而不是白纸质量的好坏。我想,即使是很普通的白纸,如果创作得足够精彩,也会令人拍案叫绝。”吴炜婷认为,育儿的重点不应是费尽心思地更正白纸,而在于提高创作的能力和方式,这也是难点所在。

在吴炜婷看来,育儿最大的难点不是如何“教小孩”,而是如何教大人“成为小孩”。“在日常生活中,我常常会尽量让自己忘却大人的身份,尽量避免用命令式的语气说话,尽量做到尊重孩子。比如,有一段时间孩子拒绝刷牙,我并不会强迫他,而是和他分享自己牙疼找牙医的经历和感受,并且告诉他为什么大人要让小孩刷牙。此外,我也会用一些比较拟人化的方式与孩子交流。”吴炜婷说道,比如孩子叫不动时,爸爸会扮演吊车,而孩子则扮演挖掘机,当她说“吊车要带挖掘机去完成工作了”,孩子就很乐意去执行“任务”了。



### 改变育儿心态 学做有趣的“大人”

“我深知家庭教育对孩子成长的重要性,父母是孩子的第一任老师,父母的教育可能影响孩子的一生。所以,我觉得父母的育儿能力和方法相当重要。在成为妈妈后,我也一直通过看书及育儿软件,学习如何成为更好的妈妈。”吴炜婷说道,当父母有一定的育儿认知,对促进和谐的亲子关系,有一定的帮助。

不少人在面对孩子哭闹时,会感到不知所措、烦躁不安,吴炜婷也曾经有过类似的经历。但在学习了育儿知识后,她试着用耐心交谈替代吼叫。面对孩子的哭闹,她学会更加淡定,除了想办法让孩子安静下来外,还更加关注孩子的情绪本身。

“家长在陪伴孩子时,多学习一些育儿技巧,就能更懂得如何陪孩子玩。比如,试着看到孩子身上的闪光点,而不是觉得他在捣乱、搞破坏。”吴炜婷说道,孩子肯定会更加喜欢有意思的妈妈,而不是只会大吼大叫的妈妈。如果放下“大人”的身份,和孩子玩到一块,那么亲子关系就会更加和谐了。

### 宝妈育儿干货分享

暑假马上就要到了,相信很多亲子家庭会有出行计划。常言道,读万卷书不如行万里路,多带孩子走出去,可以开拓孩子的眼界。我觉得亲子出行更加地考验父母,带娃出游除了必须注重饮食安全和出行安全外,更应关注旅行带来的感受,而不是一味地赶行程。否则,反而会错过更多的风景。另外,既然是亲子旅行,可以适当让孩子参与进来,和孩子一起讨论所见、所感。



### 亲子健康

## 夏至时节将至 这些育儿干货别错过



俗话说,不过夏至不热。下周,我们将迎来“夏至”时节,天气也将开启炎热模式。如何从饮食、作息、出行等方面为孩子做好防护呢?本期,“亲子健康”将分享实用的夏至保健干货,感兴趣的家长别错过啦!

### 多吃蔬果杂粮

炎热的夏季,孩子的饮食宜以清淡为主,多吃蔬菜、应季水果、杂粮,尽量不吃或少吃炸物、烤物。值得一提的是,生冷的食品、瓜果也应尽量少食,以免损伤脾胃。可多食用绿豆、冬瓜等清热消暑的食品,及时补充水分。

### 保证午休时间

烈日炎炎,吃过午饭后,要让孩子休息一会儿。短暂的30分钟-40分钟,都能够起到很好的休息效果。午休期间,空调温度应控制在26℃左右,开的时间不宜太长,冷气不能对着孩子直吹。

### 适当锻炼身体

傍晚时分,热气散去。家长可以带着孩子到室外进行活动,场地可以选择小区楼下、周边公园等空气清新的地方。散步、慢跑、跳绳等,适当的运动有助于提升孩子免疫力,增强身体素质。

### 做好防晒防蚊

如要外出,切记帮孩子做好防晒。比如,尽量穿浅色、棉麻的衣服,打伞、戴遮阳帽或涂防晒霜等,避免被火热的阳光晒伤。此外,盛夏时节蚊虫较多,如到户外记得给孩子佩戴驱蚊手环或驱蚊贴,以防蚊虫叮咬。

### 食谱推荐

**芡实山药粥:**备好芡实、干山药和大米,提前将芡实浸泡一晚。将所有材料入锅,加适量清水,大火煮沸后,改小火煮30分钟成粥即可食用。

**莲子木瓜排骨汤:**夏季给孩子健脾的同时,可以适当加一些养心气的食物。备好莲子、百合、茯苓、青木瓜、红枣、排骨。首先将排骨焯水备用,再将其食材放入砂锅内,加适量清水,大火煮沸后,转小火煲40分钟,以盐调味即可。

# 趣味水上派对 欢度夏日时光

**本报讯** 当把海洋球、滑梯、独木桥搬到水面上玩时,孩子们会有什么体验?10日晚,由本报亲子驿站携手晋江嘻游亲子游泳俱乐部(安泰店)联合开展的“夏日水上派对”趣味活动,吸引了来自晋江市第二实验幼儿园、晋江市艺术实验幼儿园的25组亲子家庭到场参与。

刚抵达活动现场,亲子家庭便迫不及待地换好泳衣下水了。为帮助孩子克服下水的恐惧,该俱乐部专业游泳教练通过趣味互动环节,转移孩子们的注意力。比如,欢乐吹泡泡、淋水测试、憋气练习等。

在踢腿热身,孩子们接到了“任务”——把漂浮在水面上的五颜六色的海洋球运送回岸上。在家长的陪伴下,孩子们拿着彩球在水中快乐地“扑腾”。随后,教练将孩子

平时喜欢玩的道具,比如滑梯、独木桥等搬到水面上,开启别样的水上闯关时光。

值得一提的是,当晚还设置了“彩蛋”环节,教练以“漂浮垫”为船,让孩子们坐在垫上快乐前行。“太好玩啦!”“妈妈,我好开心呀!”活动现场,小萌娃的脸上纷纷流露出快乐的笑容。最后,亲子家庭在岸上拍集体照,记录这难忘的一刻。

### 家长声音

**吴梓彤妈妈:**这个活动我女儿很喜欢,她知道要来参加水上派对就特别期待和开心。活动现场,教练设置了丰富的水上环节,让孩子在游戏中克服了下水恐惧。

**张隽宁妈妈:**当天,是我儿子陪着我女儿下水的,两个孩子都玩得很开心。我女儿本来还有点怕水,但那天环节设置得很好玩。回家后,她还开心地跟我说“自己已经学会憋气了”。



## 楼市

# 晋江小学幼儿园入学指南发布引关注 购买学区房务必要了解招生政策

**本报讯** 日前,晋江市教育局发布2023年小学幼儿园入学指南(以下简称“入学指南”),明确购房户同一套房产六年内只接收一名适龄学生在片区内中学入学(同一户主、子女多于二人的家庭除外)。

房地产业界人士提醒,市民购买学区房,务必了解相关的招生政策情况,避免出现买房却无法入学的风险。

根据入学指南,招生原则坚持“划片招生、应招尽招”“统筹调度,保障学位”,组织服务区内适龄儿童按“区域划片、有效证件、分类招生”原则按时就近免试入学;按照国家规定的招生标准提供学位,统筹调度全市教育资源能招尽招。

公办学校根据容量按“①服务区‘两一致’户籍人口、行政事业单位编制内员工子女及政策照顾对象→②非‘两一致’对象(‘有房无户’、‘有户无房’、‘服务区港澳侨子女’)→③来晋务工人员子女”的顺序招生。其中,“两一致”户籍人口对象,在学校容量不足时按“①原住居民子女→②60㎡及以上的房产业主子女→③60㎡以下的小户型房产业主子女”的顺序招生;来晋务工人员子女按“①持‘两证’并在市购买社保的来晋务工人员子女→②持‘两证’来晋务工人员子女”的顺序招生。

据了解,“两一致”指:适龄儿童与父



(母)户口一致,实际居住地与户口所在地一致(指房产、户籍同属服务区并实际居住)。其中,房产:指产权性质、用途为住宅的房产(下称:房产);实际居住:指交房、装修并配备生活设施、有正常的用水或用电消费清

单,以下入户调查属实。“两一致”对象入学方面,入学指南明确,房产、户籍同属学校片区的“两一致”户籍人口凭《户口簿》、《房产证》直接申请入学。同一套房产只能有1名适龄儿童在服务区的学校或幼

儿园就学(同一户口,子女多于一个的家庭除外)。祖辈在学校服务区购房并落户,入学对象与祖父(母)、外祖父(母)同住且同户的,视为服务区对象,凭《户口簿》、《房产证》申请入学,本类别只接收同一父辈的子女入学。

关于“有房无户”和“有户无房”对象入学,入学指南明确,在学校招生计划和规定班额内,采用电脑派位(抽签)办法或根据“购房、落户时间顺序”等办法招收以下非“两一致”对象:(1)实际居住在小学服务区内,拥有房产,户口尚未迁入者子女(即上述“有房无户”对象),凭《房产证》、《户口簿》申请入学。(2)实际居住在小学服务区内,拥有服务区户籍,没有房产的(即上述“有户无房”对象),凭《户口簿》申请入学。

需要提醒的是,小学幼儿园招生需提供的《户口簿》、《房产证》、《居住证》、《劳动合同书》等证件,签署日期应在入学2023年3月1日前(不含3月1日)。

近年来,为了让孩子入读一所好学校,晋江不少市民青睐学区房。与此同时,中心市区一些优质的学区房价格也水涨船高。

对此,业界人士表示,购买学区房务必要了解相关的招生政策,比如落户时间、同一套房的就读名额标准等,确定自己的购房条件和学校入学要求相吻合,避免出现买房却无法入学的情形。

### 购房问答

## 租房如何提取住房公积金?

**市民蔡先生:**我名下没有房产,请问,如何提取住房公积金租房?

**泉州住房公积金12329热线:**公积金提取人提供公积金缴存地房屋登记机构出具的本人、配偶的无房证明,即可以租赁原因提取公积金。提取材料包括:(1)租住公共租赁住房:①申请人身份证原件;②租住公共租赁住房,提供公共租赁住房管理机构出具的租金缴纳证明原件;③提取配偶住房公积金的,应提供合法关系证明原件;④申请人银行储蓄卡或住房公积金联名卡;⑤提取额度:不高于上年度实际房租支出。(2)租住商品房:①申请人身份证原件;②提供公积金缴存地房屋登记机构出具的本人、配偶的无房证明;③提取配偶住房公积金,应提供合法关系证明原件;④申请人银行储蓄卡。