

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，还是老一辈？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！

陪孩子成为更好的自己 咱厝宝妈分享暑期遛娃干货

眼下正值暑假时光，你们家是“母慈子孝”还是“鸡飞狗跳”？来自梅岭街道梅岭中心幼儿园的家长林月虹在假期来临前，便规划、安排了孩子的一日生活，释放假期快乐能量，提升孩子生活技能，同时还增进了亲子情感。一起来看看她的育儿干货吧！

合理安排假期 释放快乐能量

一提到暑假，不少家长会紧皱眉头：孩子没人带、管不住……然而，林月虹却有办法和孩子愉快地共度假期时光。“这周开始，我们的生活作息调整为暑期模式，每天早上让孩子睡到9点，上午有空的话陪孩子做手工、玩玩拼图。午睡起来后，我们会带孩子参加游泳或篮球等户外运动。”林月虹告诉记者，适当的运动有利于孩子长身体，也能给身心带来放松。从小养成热爱运动的习惯，今后哪怕遇到压力时，也能有一个排解的渠道。

遇上晴好的天气，除了带孩子到户外活动外，林月虹也会和孩子来一次短途旅行，对增强孩子的适应能力、规则意识、社交能力都有很大的帮助。“之前带言瑾去了趟浙江，一路上换乘了海、陆、空三种交通工具。一路上，可以看出来孩子很兴奋，很多经历对他来说都是人生第一次。旅途中，他能够大方地跟陌生人打招呼，能够入乡随俗，适应环境的能力还不错。”林月虹说道，走出去既能增长见识，还能将知识与实践相结合，不断提升孩子的认知。

尝试角色转换 制造成长机会

在和孩子相处的过程中，林月虹亦是个有心的妈妈，常常制造“机会”让言瑾帮忙，比如购物时说东西太重，他会帮我提；讲故事时假装忘记，他会很积极地提醒接下来是什么。“我们总是习惯以大人的权威替孩子做决定，甚至命令孩子做事情，总觉得自己做不好、急于求成，包揽所有的大小事务。但是，这样往往会让孩子们变得胆小、懒惰。我常常提醒自己，不做强势的妈妈，学会在孩子面前示弱，孩子的力量远比我们想象中的更强大。”林月虹分享道。

“比如，过马路时我会说不敢过马路，言瑾会牵着我的手说‘要走斑马线、左右看，确定没车了才可以过去；当我感觉很疲累时，就会躺着让言瑾来照顾我，这个时候他会像个‘小大人’一样，给我盖被子、拍拍我的胸口，就像我哄他入睡那样。”林月虹建议道，暑期里可以多跟孩子“帮帮我”“你可以的”，而不是“你还小”“你还不不会”等。尽管，有时候孩子确实是会越帮越忙，但还是要多给孩子尝试的机会。



推荐嘉宾
推荐幼儿园：
梅岭街道梅岭中心幼儿园
推荐嘉宾职业：
社区组织委员
林月虹（李言瑾妈妈）

宝妈育儿心得

每一个妈妈都是在孩子出生的那天才获得了这个新的身份，妈妈不是超人，也会累、会哭、会偷懒。在陪孩子长大的过程中，就像是牵着一只蜗牛在散步，需要身为父母的我们细腻呵护、耐心等待。我深感自己需要学习的东西还很多，希望在育儿这条道路上，能成为更好的妈妈。

做有心的父母 享受亲子时光

林月虹坦言，她很珍惜和孩子相处的时光。“不论是上下学的路上还是在假期里，我总是会找话题跟言瑾聊天，聊今天发生的事情、班级里的小朋友，或者他喜欢的动画片里的情节。尽管生活节奏较快，但我尽量坚持每晚睡前给孩子讲绘本。虽然言瑾是个活泼好动的小孩，可看绘本时他都能静下心来。而在讲故事的过程中，我会时不时地提个小问题，让孩子自己思考。”林月虹分享

道，在关灯睡觉后，有时候她还会轻声念古诗助眠。

经过一段时间的沉淀，言瑾的语言表达能力得到了提升，他不仅会给妈妈讲故事，还能轻松地复述读过的故事。“平时，我也比较注重培养孩子动手的能力，生活中鼓励他自己刷牙、洗脸、换衣服、洗澡。虽然，现在他还做得不好，但是孩子的每一个小进步，都值得我们好好鼓励。”林月虹欣慰地说道。

走进陈村消防站 暑期安全“零距离”



本报讯 “大家知道如何正确地拨打119吗？”1日上午，本报亲子驿站组织晋江市第三实验幼儿园40组亲子家庭走进晋江市陈村消防站，参观晋江市应急消防科普教育基地，开展暑期消防安全全训练营活动。

刚抵达活动现场，小萌娃们

就开启了“拍照”模式，纷纷上前与各类消防车合影。在晋江市消防救援大队宣讲员黄林华的带领下，亲子家庭参观了晋江市应急消防科普教育基地。从“知识科普”展示区、“防患未‘燃’”展示区至“火灾逃生”模拟体验区等，在知识科普及抢答中潜移默化地学习消防科普知识。

在逃生演练中，孩子们捂住口鼻、弯腰朝着安全出口的方向紧急逃生。当天，孩子们还与消防员叔叔面对面交流，认识常用的消防设备。比如，灭火器、消防栓、消防头盔、消防鞋、水枪、灭火毯等。除此之外，还认识了安全出口、禁止吸烟、地上式/地下式消防栓等消防安全标识，以及119报警流程等。

值得一提的是，活动当天孩子们还“邂逅”了各种各样的消防车，比如水罐消防车、抢险救援车等。“我儿子的梦想就是长大后当一名消防员，这次能够近距离地跟消防员叔叔面对面交流，对他的触动还是蛮大的。”家长王女士说道，通过这个活动，孩子对消防员这个职业有更深的认识。

家长声音

吴嘉森妈妈：这个活动特别好，让我们增长了很多的见识。在以前的认知里，大家可能会认为遇到火警了才能拨打119，但通过这个活动我们了解到消防站还有社会救援功能。比如，遇到手脚被卡住等情况，也可以拨打119电话求助。

郑安然妈妈：这是孩子第一次参观消防救援站，对他的触动还是比较大的。参观消防科普教育基地，和消防员叔叔面对面交流，还能够和各种消防车拍照合影，孩子特别开心。当天晚上入睡前，他还在跟我讨论白天学到的知识。



亲子驿站

萌娃化身“小牙医” 学口腔健康知识

本报讯 “大家一天刷几次牙呢？”“儿童换牙期是什么时候开始的呢？”2日上午，由本报亲子驿站携手金榜口腔（陈埭吾悦店）开展的“我是小小牙医”趣味实践活动，吸引了来自晋江市实验幼儿园、晋江市第三实验幼儿园及池店镇状元里中心幼儿园的40组亲子家庭到场参加。

活动现场，主办方先通过儿童口腔保健课堂，让孩子们初步了解牙齿的基本构成、恒牙的萌出顺序、牙齿的形态与功能等。“原来长出来的上下4颗六龄牙，是不会换的后牙。通过这一课堂，我才知道得给六龄牙做窝沟封闭和涂氟。”不少家长表示，通过该口腔保健课堂受益良多。

除此之外，亲子家庭还了解到了牙齿的一些常见疾病，比如蛀牙、牙髓炎、根尖周炎、乳牙早失或滞留、牙列不齐等，并知晓相关的解决措施。“乳牙在6个月就开始生长了！”“儿童的换牙期在6周岁。”在互动环节，不少小朋友积极举手回答问题赢得精美礼品。

最后，孩子们穿上了“白大褂”变身“小小牙医”，帮爸爸或者妈妈检查牙齿。同时，通过这一职业扮演互动，孩子们也克服了看牙齿的恐惧，勇敢地躺在牙科综合治疗床上。张大嘴巴配合牙科医生检查口腔情况。“今天的活动特别有意义，孩子在实践中学习刷牙的正确方法，家长也能够了解到孩子的口腔情况。”不少家长点赞此次活动。



家长声音

周伊妈妈：这个活动特别有意义，能让孩子明白保护牙齿的重要性。互动环节能让孩子重视自己的口腔健康。活动结束回到家中，孩子刷牙、漱口都变得十分积极。

陈可一妈妈：在孩子还很小的时候，我就很重视孩子的口腔健康问题，定期带他去检查牙齿。此次活动，通过口腔保健课堂及“小牙医”角色扮演，孩子学到了不少护牙“秘籍”。

毕业季带火二手房租赁市场 提醒：谨慎选择房屋中介

又到一年毕业季。不少大学毕业生来到晋江工作或实习，租房成为他们迫切需要解决的问题。

记者走访市场发现，近期，晋江租房市场房源成交速度加快，但价格并未出现明显上涨，可议价房源不在少数。

二手房业界人士提醒，在租房子时，求租者要谨慎选择房屋租赁企业、房地产经纪机构，以避免遭受不必要的损失。

市场 ▶ 租房市场房源成交速度加快

“我一天看了3套房子，就把其中靠近晋江万达广场的那套房子租了下来。”小蔡是福建某大学的毕业生，在毕业前，他已经找到工作。“一毕业，我就来晋江了，因为公司没提供宿舍，所以第一件事情就是要租一套房子，解决住的问题。”

虽然租赁市场比较火热，但从市场成交来看，价格并未出现明显上涨，可议价房源不在少数。

“从租金来看，今年市场整体租金保持平稳。比如万达、宝龙和长兴路等热门的板块，公寓的租金维持在1000元~1500元/月，100平方米小三房的租金在2000元/月左右。”二手房中介人士介绍，特别是单身公寓，由于市场上出租的房源比较多，所以议价空间还是有的。



本版由本报记者张清清、陈青松，通讯员黄林华采写

楼市

提醒 ▶ 谨慎选择房屋中介

那么，对于刚步入社会的大学生，租房时要注意什么？对此，业内人士提醒——

谨慎选择房屋租赁企业、房地产经纪机构。租赁住房时应选择经营规范、市场信誉度高的专业化、规模化房屋租赁企业或房地产经纪机构。租赁当事人双方签订合同前应多渠道了解企业市场口碑和客户反馈，判断其是否正常经营，拒绝接受未办理市场主体登记或经营异常的房屋租赁企业、房地产经纪机构提供房屋租赁服务。

查验租赁房源状况和信息。有下列情形之一的房屋出租人不得出租：属于违法建筑的；不符合安全、防灾等工程建设强制性标准的；违反规定改变房屋使用性质的；法律、法规规定禁止出租的其他情形。

承租人应仔细查看所要承租房屋的不动产权证（或房产权）信息，避免承租人无法提供权属证明的住房，此类住房可能存在权属纠纷、结构、消防等安全隐患。

警惕租金“诱惑”陷阱。房屋租赁过程中，当事人应多方了解周边或同地段住房的市场租金价格，对委托价格明显高于或低于市场租金水平的，要提高警惕。特别警惕房屋租赁企业、房地产经

纪机构“高进低出”“长收短付”，避免因企业“爆仓”“跑路”遭受损失。

采用规范合同文本。签署合同前，应认真阅读、充分理解合同内容，看清租赁双方所需要承担的责任、费用明细和违约条款等内容，明确违约责任、押金退还等内容，避免权责利不相符的条款。承租人在承租房屋时，应注意房屋租赁合同中有关“租金贷”“租房贷”等条款。当前市场波动显示，“租金贷”“租房贷”存在较大资金安全隐患。

谨慎选择租金支付方式。承租人在签订房屋租赁合同时，应注意其中的租金支付期限和方式条款，谨慎选择租金支付方式，避免一次性支付较大额度房租。警惕房屋租赁企业、房地产经纪机构利用“房租支付周期差”等手段建立自有利益的资金池。

关注租金支付渠道。承租人支付房租和押金时，应向合同约定的房屋租赁企业或房地产经纪机构账户支付款项，避免向合同约定之外的企业账户、业务员个人账户或其他个人账户支付款项（包括支付宝、微信等个人收款账户）。转账支付应保留转账凭证，现金支付应由收款方出具收据。