



抓住假期“尾巴”嗨起来

咱厝达人分享出行攻略

读万卷书,行万里路。这个暑假,已经有不少家长带着孩子出门看世界了,奈何“看山河湖海,却见人山人海”。如何选择适合带娃出行的旅游线路?人潮涌动的网红景点是否值得一去?就此,记者采访了咱厝资深旅游人士,为大家提供实用的出游干货。如果你想在仅剩的20天假期里带娃出行,不妨收下这份休闲度假攻略吧!

热议: 带娃出行避免扎堆 度假型线路也不错

“我们刚带着两个孩子从云南回来,去玩了整整7天,沿途的风土人情确实令人印象深刻。洱海、泸沽湖、大理、丽江古城、玉龙雪山等热门景点,人都非常多。”家住中航城、天骏的杨女士告诉记者,带娃长途旅行很辛苦,其实省内的一些休闲度假线路玩一玩也够了。

据悉,现阶段国内5-7天的旅游线路,跟团或自由行的人都特别多,如临时想出行的话订住宿会比较难。“这个暑假,家长带孩子出行的话,备受大家青睐的旅游目的地有云南、北京、西安、内蒙古、四川等地。这些地方旅游资源丰富,像北京和西安的文化底蕴深厚,在内蒙古可以看见辽阔的草原风光,也有很多人冲着熊猫“花花”去四川旅游。”晋发旅游相关负责人陈彬彬告诉记者,现阶段想要避开人群带娃开启休闲度假模式,其实省内的一些线路亦是不错的选择。

“受前两三年疫情的影响,我发现今年大家的旅游消费习惯悄悄地发生改变,以前大家可能会觉得去一个地方,一定要将行程安排得满满的,每天早早地起床,尽可能多走一些景点。今年以来,越来越多人向往‘度假型’的旅行方式。比如,出行前选择一个度假型酒店,环境相对好点。”陈彬彬说道,德化就有一些借助周边的自然资源改造得非常好的酒店,推开门就是一整片稻田,很多人现在向往这种休闲、自在的旅行方式。

建议: 可选择省内亲子游 行程放松又惬意

如果不想带着孩子长途跋涉后再前往各个网红景点人挤人,家长还可以考虑省内或周边的一些旅游资源。陈彬彬分享道,省内的旅游资源现在可选性也蛮多的,德化、武夷山、漳州等地都是不错的选择。比如,去过武夷山的人很多,但它美的地方也非常多。现在有些人去武夷山,可能会找一个还不错的度假型酒店入住,再去逛吃逛吃,这样的行程也很放松。

“这两年漳州的旅游资源也整合得不错,我感觉东山这个地方值得一去。不是说它的景点有多漂亮,而在于它的整个海湾线有很多民宿,很适合两三个家庭一起出行,可以包下一整栋的房子,在院子里烧烤、聊天,再去海边放个烟花,傍晚时分还可以三三两两骑着电动车环湾旅行,非常惬意。”陈彬彬说道,东山的地势依山傍海,站在山上看海,景观就很不一样。

如果想到周边的省份走一走,广东潮汕地区亦是个不错的选择。“从晋江开车到潮汕的话,只需要三个小时左右。潮汕这个地方跟泉州古城有点像,边上就是南澳岛,很适合安排三天两夜的休闲度假。如果自驾的话,还可以开着车沿着南澳岛海岸线溜达一圈,一边是山,一边是海,风景特别好。”陈彬彬建议道,如果往北的话还可以考虑江浙一带的莫干山、桐庐等地,车程在8个小时左右,可考虑动车出行。

出游小贴士

- 1.今年天气较为炎热,带娃出行要做好防暑降温工作,比如带上防晒衣、防晒帽、儿童防晒霜、藿香正气水等等,并及时补充水分。
- 2.天气炎热,食物容易变质导致吃坏肚子。外出期间,可以携带整肠丸以备不时之需。
- 3.如带娃进入山区等蚊虫较多的地方,记得携带风油精等驱蚊药,或携带驱蚊贴、驱蚊手环。

亲子健康

张口呼吸影响颜值吗? 建议:及时查明原因

“我儿子睡觉的时候嘴巴总是微微地张开,有时候还会打鼾,我以为是感冒鼻子堵了引起的。”“为什么会张口睡觉呢?张口呼吸会影响颜值吗?本期,“亲子健康”采访了金榜口腔正畸技术院长黄晶静,她将从张口呼吸的原因、症状、预防等方面给予实用的建议,有需要的家长快来看看吧!

现象:“张口呼吸问题大吗?”

“我儿子现在7周多,睡觉的时候嘴巴会微微张开,还伴随着阵阵鼾声,我一直以为是遗传。这几天,我正想带孩子到医院的五官科看看,担心他可能患有慢性鼻炎。”市民林女士说道,身边的朋友说长期张口呼吸有可能会影响孩子的颜值,她还还是比较担忧的。

那么,为何会出现张口呼吸的情况呢?黄晶静表示,张口呼吸通常由于过敏性鼻炎、腺样体肥大等疾病的影响而出现张口呼吸的表现,主要有鼻塞、打鼾、颌骨发育不良、扁桃体肥大、鼻中隔偏曲、鼻息肉等相关症状的表现。

“长时间张口呼吸容易导致牙弓狭窄、上前牙前凸,面部表现为嘴唇凸、开唇露齿、下巴后缩。”黄晶静说道,如果孩子出现张口呼吸的情况,排除了患有腺样体肥大或鼻炎等病理性因素,家长可以给孩子购买呼吸矫正贴,在孩子熟睡后将其上贴,防止孩子张口呼吸。

建议:“及时干预以免漏诊”

“现在很多家长会在睡前跟孩子进行亲子共读,在房间内放置便于拿取的书架,或将书籍直接放置在床头柜上。但书籍上面可能附着有螨虫和细菌,近距离放置在睡觉的地方,可能会引发孩子出现过敏性鼻炎。”黄晶静说道,睡眠的周边环境容易被忽视,如果床铺底下积灰没有及时清理或床品没有及时更换、清洗,也有可能引发相关症状。

在日常生活中,如果孩子出现张口呼吸的症状,饮食宜以清淡为主,增加维生素和蛋白质的摄入,如青菜、胡萝卜、木耳、鱼类等,以提高自身的免疫力。同时,切忌食用辛辣食物,以免刺激鼻咽部导致症状加重。如出现鼻炎等相关症状,应积极干预、治疗,以免引起张口呼吸。

值得一提的是,如果孩子出现张口呼吸的症状,家长可以先带孩子到医院的耳鼻喉科就诊,查出引发该症状的原因,以免漏诊、误诊延误治疗。如果出现牙齿发育畸形,整个面部受其影响时,可前往口腔科就诊,进行牙齿及颌面部的针对性纠正治疗。



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,还是老一輩?或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识?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!

对孩子多一点“赏识”



分享嘉宾:张美蓉(张益棋妈妈)
 嘉宾职业:教师
 推荐幼儿园:晋江市第四实验幼儿园

关键词:低声教育 “降下来的不只是声调”

然而,在孩子成长的过程中,也不总是鲜花与掌声。“我们经常看到有家长对着孩子大声呵斥道:‘快点过来,听到没有?’‘还不赶快去洗手吃饭!’等等,这样的场景也曾经发生在我身上。有一次我儿子边读古诗边玩玩具,我便很大声地呵斥道:‘把玩具扔掉!’当时,孩子吓了一跳就把玩具扔了,并继续读古诗,但读着读着就委屈地哭了。他说:‘你小声跟我说话,叫我把玩具收起来就好了,为什么要那么大声呢?’”张美蓉说道,那一刻她突然意识到自己的反应有点过了,并温柔地向孩子道歉。

“从那以后,当我在对孩子提要求时,我会有意识地用亲切的目光看着他,然后温柔而坚定地说出我的要求。我发现,用这样的方式孩子容易接受,而且会更开心、更出色地去执行我的‘指令’。在孩子犯错的时候,我也会蹲下来尽量用平和的心态去跟孩子讲道理、辨对错。”张美蓉认为,低声批评孩子不仅可以集中对方的听力,让孩子更容易接受,还可以先发制人,不让孩子使用高声调。

张美蓉分享道,身为家长,想要教育孩子如何说话,就需要自己身体力行,以身作则,给孩子树立好榜样。在她看来,低声教育降下来的不只是声调,还有家长那颗浮躁的心。

关键词:有效陪伴 “陪伴孩子一定不要开叉主义”

在这个假期里,张美蓉很享受和孩子共处的时光。“平时,我经常跟孩子共同完成一些家务活,比如我洗衣服、孩

子帮忙晾衣服,孩子擦玻璃、我拖地板,孩子洗碗擦桌子,我洗碗。在完成家务的过程中,孩子就不会觉得自己一个人做家务很无聊,而且我们经常以比赛的形式做家务,看谁做得又快又好。”张美蓉笑着说道,大部分时候会让孩子赢,这样既能让孩子享受胜利带来的喜悦,也能很好地培养孩子的责任心。

“我一直相信有效的陪伴是最好的教育,陪伴孩子不是监管孩子完成各项任务,而是陪伴孩子一起去做一些事情。每天晚上8点至10点,是我们最好的亲子时光,我们会一起下棋、背古诗、看绘本、唱歌,还会一起玩捏泥的游戏。由于孩子很崇拜奥特曼,我们也会玩奥特曼打怪兽的游戏。”张美蓉说道,每天两个小时沉浸式陪伴,既温暖又自在。

张美蓉认为,在带娃过程中让孩子觉得自己受到家长的重视和关注很重要,这有助于建立良好的亲子关系和家庭氛围。“我儿子马上就要读大班了,虽然已经能够独立睡觉,但每天睡前我一定会跟孩子互道晚安、拥抱孩子,亲亲孩子,让他感受到被爱。”张美蓉说道,陪伴孩子一定不要形式主义,而是要真正起到陪伴作用。

宝妈育儿心得

虽然小可乐只是一个中班的小朋友,但是这两年来在幼儿园老师阿姨和孩子们的陪伴下,他学会了很多知识和本领,也变得坚强、勇敢、自信了。在我看来,他小小的身躯里有着大大的力量。他的每一次成长,我都欣喜若狂。童年很短,未来很长,我希望他健康快乐成长,这也是我为什么给他取名“小可乐”的原因。我还想告诉他,未来无论他遇到多大的困难,我们永远是他最坚强的后盾。

绘本阅读

颜姝颖小朋友分享 《太阳月亮我的小伙伴》

为跟咱厝的小朋友进行互动,“绘本阅读”栏目全新改版啦!本栏目每周都将分享一位宝贝的绘本阅读花絮,如果你家宝贝喜欢阅读,甚至喜欢讲述自己喜爱的故事,就来加入我们吧!家长可以用手机拍摄孩子精彩的阅读过程,发送至“晋江经济报亲子驿站”后台,我们将选取优秀作品刊发。



本期绘本:《太阳月亮我的小伙伴》

绘本介绍:我们都有很多很多朋友,有玩具小伙伴,有树叶小伙伴,有花儿小伙伴,有滑梯小伙伴,有游乐场小伙伴,有房子小伙伴,有兔子小伙伴,还有小猪小伙伴……你们知道吗,太阳和月亮也是我们的的小伙伴哦!我和这两位小伙伴会发生什么好玩有趣的事情呢?快来一起听一听吧!

讲述人:颜姝颖

所在幼儿园:晋江市星星实验幼儿园

互动墙:大家好!我是来自星星实验幼儿园小二班的颜姝颖小朋友,我是一个活泼可爱的女孩子,我喜欢画画、阅读、唱歌……今天,我分享的故事是《太阳月亮我的小伙伴》(上篇:太阳在找我的眼睛),大家听说过这个故事吗?它讲述了小猴灵灵与太阳爷爷的捉迷藏游戏,告诉我们世界万物都可以是我们小朋友眼中的小伙伴。生活中,我们可以多接触新事物,走进大自然。快来听听我讲的故事吧!

投稿须知

请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,并附上孩子的姓名、所在幼儿园、绘本名称、绘本简介、孩子生活照原图及联系方式。

