

《亲子周刊》
官方微信公众账号

8天长假怎么玩？

提醒：提前做好亲子出游规划

近日，大家茶余饭后的话题莫过于“国庆上哪玩？”再过7天，我们将迎来本年度最后一个长假，即中秋节、国庆节8天假期“合体”。想带娃出游适合哪些线路？周边游能否邂逅美丽的秋景？当下出游需要注意哪些事项？一起来听听咱晋旅达人怎么说。

热议 ▶ “想出游又怕人挤人”

“平日里，我和孩子爸爸都忙于工作，两个孩子也基本上奔波于学校和各类培训班中。马上就要迎来小长假了，我想趁着这个难得的假期，好好陪陪家人。如果8天长假都窝在家里，难免有点无聊。”家住格林小区的林女士说，这几天正在考虑是否带娃出游，又怕走到哪都是人挤人。

节假日出游，如何避开人潮呢？“这几天我正在研究假期出行线路，也有咨询过旅行社。但一些常规的线路，我不太想去，担心大家都是扎堆着去，这样的出行体验并不太好。”市民王女士告诉记者，自己更向往假期里的“田园生活”，找一个舒适的度假民宿，过几天悠闲自在的日子，暂时放下生活中的琐碎和压力。

眼下，国内不少地方迎来了美好的秋日景观。比如，喀纳斯已悄无声息地换上了秋装，南疆胡杨“唰”地一下变成了异域模样，就连较近的江西婺源也开启了“晒秋”模式。亦有人选择在这个假期里，邂逅一场美丽的秋景。

建议 ▶ “提前做好出游规划”

据了解，因为这个假期时间比较长，很多人会选择远一点的线路，比如往大西北的线路有新疆喀纳斯、阿尔山天池、呼伦贝尔大草原、古水北镇等。此外，也有人选择东南亚线路，比如泰国、马来西亚等。业内人士提醒，假期已进入7天倒计时，如果选择出境游的话，需尽快办理签证等手续，以免耽误行程。

“和疫情前相比，今年的出境签证情况有较大的变化。比如，泰国签证所准备的资料要比之前多，有些国家虽然可以落地签，但在机场等候一两个小时是很正常的。所以，如有打算出境游，建议先了解当地签证情况，提前办理好手续，以免影响出游。”晋江晋发旅游陈彬彬分享道。

如果想选择3-4天的自驾线路，省内以及省外周边的一些旅游资源就



周边游线路推荐

推荐1：探寻秋日美景

如果想带娃亲近大自然，邂逅一场秋日美景，可考虑自驾前往德化。除了了解当地的陶瓷文化、品尝特色美食外，还可以奔赴一场秋日的童话之约。位于德化杨梅乡丁荣自然村的古银杏群，有数十棵超过五百岁的古银杏树。每到深秋时节，银杏金黄、灿烂夺目，山风吹过，仿佛从天散落一地黄金雨。泉州的秋已悄然临近，而这片银杏群将慢慢地披上“黄金甲”。

线路2：邂逅漫天繁星

晴朗的天空，干净的村落，高高低低的树，弯弯曲曲的小河。这是不少“80后”“90后”父母儿时生活的环境。这个假期，不妨带着孩子探访位于三明尤溪的桂峰古村落，幸运的话还能碰上村民收割水稻。徒步田间，寻找秋日果实；到了夜晚，邂逅漫天繁星。此外，还能体验丛林徒步、打糍粑、秋晒作画等。

出游小贴士

- 带孩子出行，旅游点要选择适合孩子年龄的，多些有趣味性的地点。
- 行程不要安排得过于紧密，要根据孩子的睡眠规律安排，让孩子在游玩的同时保持充分休息。
- 提前准备好零食、饼干、面包、水果、温水等，能够及时补充体力，必要时还能缓解孩子的哭闹情绪。
- 现在正处于夏秋过渡季节，早晚温差较大，家长可以为孩子备薄款长袖、长裤，以备不时之需。



主办单位：晋江市妇女联合会

打造家门口的儿童成长乐园



本报讯 “活动就在家门口，孩子可以自己走路过去参加，特别方便！”“活动一推出就报满，大家对儿童之家的专业成长课程十分认可，学习氛围也越来越浓厚了。”日前，由晋江市妇联主办的免费公益儿童成长课程施行1年多来，不仅俘获了一拨又一拨“小粉丝”的心，也在基层群众中收获了良好的口碑。

据了解，该项目立足于晋江市妇联儿童之家，下沉至农村基层，走进19个镇（街道）、1个经济开发区，共设服务试点65个，其中有42个“党建+”邻里中心。截至目前，该项目开设课程近2000节，为4万多名少年儿童提供了文化、教育、体育、健康等专业成长课程服务。

晋江市妇女联合会相关负责人告诉记者，专业成长课程从儿童成长多元发展的特点和需求出发，同时整合社会各类优质教育资源，如社区能人志士、教育机构专业老师、退休老干部、资深专业社工、各

类专业协会会员及各行各业的专业人士，开设“生命教育类”“文化传承类”“益智动脑类”“运动健康类”“美育美学类”“科技探究类”“家庭教育类”“社会实践类”等八大类课程板块，满足少年儿童的学习需求。

记者了解到，晋江市妇联还通过问卷调查、现场走访等方式，深入各村（社区）了解当地人文风情和儿童情况，进行针对性的课程匹配，实现“一村一方案”。同时，按照定时、定点、定人、定课的“四定”原则，实行“一课一约”制。接下去，该项目将继续秉承“一切为了孩子，为了孩子的一切，为了一切的孩子”的宗旨，加强阵地建设，以点带面，争取做到“村村有课开，户户上过课”。

“我们村每周六上午定期推出主题课程，比如手工课、毛笔课、科学课、运动课等。为了让孩子有一个延续性的学习过程，每个主题课

程会连推4期。”金井镇丙洲村儿童之家负责人吴宝珠告诉记者，村里开展的儿童专业成长课程已持续了1年多，孩子们参与的积极性很高，而家长们也很认可，社会反响很不错。

家长留言板

张燕瑜：我们家住在西园街道官前社区，几乎每周五我都会关注社区里的活动群，通过小程序帮两个孩子报名周末的儿童专业成长课程。花样跳绳、绘本阅读、趣味手工、沙画等，这些主题活动孩子们都很喜欢，现场火爆，学习氛围浓厚。

萧鸿玉：我基本上每周都会通过村里的微信公众号，帮两个孩子预约周末的儿童专业成长课程。有画画、做手工、绘本阅读等课程。每个主题活动孩子都很喜欢，回家后还会跟我们分享他的参与心得。

亲子健康

孩子不爱刷牙怎么办？

“孩子不爱刷牙怎么办？”“市面上琳琅满目的儿童牙刷应该如何挑选？”在第35个全国爱牙日来临之际，如何让孩子拥有一口好牙，亦是家长们的日常议题。本期，“亲子健康”将分享一些实用的儿童护牙干货，快一起来看看吧。

选择适宜刷牙工具

“每天晚上睡觉前，我都会督促我女儿刷牙，但如果不在旁边全程监督，孩子很容易敷衍了事，随便刷两下就完了。正常情况下，我都会在她刷完牙后再检查一遍牙齿，看看有没有刷干净。”市民张女士说，即便如此，她女儿的大门牙还是蛀牙了。

对于孩子的口腔问题，不少家长十分上心。“对于孩子牙具、牙膏的选择，我还是做了比较多的尝试。比如，不同刷毛材质对清洁的影响，以及是否选择含氟的儿童牙膏等。有一阵子，我女儿对电动牙刷特别感兴趣，我也买了儿童的电动牙刷让她使用，结果也是三分钟热度，最后还是回归到传统的牙刷。”家住中航城天骏的黄女士说。

据悉，5-7岁的儿童可以选择末端刷毛长的牙刷，有利于清洁到后方的恒牙；8岁及以上的儿童进入混合牙列时期，口腔清洁难度加大，可选择交叉刷毛和有末端动力刷毛的特殊设计。值得注意的是，孩子的牙刷每3-4个月需要更换一次，若牙刷有旧用的迹象就要更换。



小贴士

- 在孩子6-12岁时，恒牙逐渐替换乳牙，这时可以进行窝沟封闭，预防大牙窝沟龋。
- 每天至少刷2次牙，特别是饭后口腔常有食物残渣，容易滋生细菌。
- 家长教孩子刷牙时，一定要用正确的刷牙方法，不同的牙齿位置采用不同的刷牙方法，帮助其更好地清洁牙齿。
- 家长可以帮助孩子挤牙膏，使牙膏与刷毛有充足的接触面积，减缓牙膏脱落。

养成刷牙好习惯

不少家长遇到这样的困惑：每天都要跟孩子斗智斗勇，想尽各种办法哄孩子刷牙，但效果微乎其微。如何让孩子爱上刷牙、主动刷牙、坚持刷牙呢？家长们不妨试试这些办法。

首先，借助孩子们容易接受的语言——绘本故事，比如《牙齿大街的新鲜事》《牙婆婆》《鳄鱼怕怕 牙医怕怕》《一起刷牙》等绘本，通过有趣的场景故事，让孩子知道牙齿的重要性，了解蛀牙的危害，并学会正确的刷牙方法。

第二，可以让刷牙变得更有趣。比如，家长可以跟孩子玩游戏，比赛谁刷得最干净。或者，在孩子刷牙期间，播放他最喜欢的音乐。当然，也可以帮孩子选择他们喜欢的卡通人物同款牙刷、牙膏，这些方法都能够让孩子爱上刷牙。

另外，家长还可以使用计时器，让孩子有时间观念。很多孩子会敷衍了事地对待刷牙这件事，如果规定一个时间，在闹铃响之前认真刷牙，闹铃一响就可以漱口去做自己喜欢的事情了。这么做，能够抚慰孩子的情绪，让孩子树立“打卡”意识，养成每天刷牙的好习惯。

绘本阅读

许杨爵安分享《我的影子朋友》



和孩子一同进行绘本共读，是亲子陪伴时光中美好的一幕。越来越多的家长意识到，阅读绘本不仅是帮助孩子认识世界的工具，还能够增进亲子情感。相信，在长期的亲子阅读打卡中，你家宝贝已经能够熟练地讲述自己喜爱的故事。不妨一起拿起手机，记录孩子精彩的阅读瞬间，发送至“晋江经济报亲子驿站”后台，我们将选取优秀作品进行刊发。

本期绘本：《我的影子朋友》

绘本简介：这本绘本讲述了聪明勇敢的小兔子通过光的传播巧用影子，成功地吓跑了大灰狼！小朋友们，你们知道什么是影子吗？你有影子吗？影子会在什么时候出现呢？一起来听听我讲的绘本故事吧！

讲述人：许杨爵安

幼儿园：晋江市安海实验幼儿园

互动墙：大家好！我是来自安海实验幼儿园中九班的许杨爵安，我性格活泼开朗，喜爱画画、阅读、讲故事、跳舞、唱歌、拼乐高和打乒乓球。我非常喜欢上学，因为在幼儿园里不仅能学到很多新本领，还能结交到许多的好朋友。我和小伙伴们经常在一起玩踩影子的游戏，可开心呢！

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。

