



春日遛娃去哪儿？ 这份出游攻略请收好

“春分”时节，宜踏春，宜游玩，宜外出遛娃。在忙碌的生活间隙，想带娃出门踏青却没有头绪？周末出游如何避开人潮？本期，记者采访了咱厝资深旅游达人，为大家梳理了一份春日遛娃攻略，快来收下吧！

热议

『如何避开人潮遛娃？』

“上周日天气不错，本想带着孩子到附近的公园逛逛。车刚开到八仙山附近，就看到公路两排停满了车，便打消了这个念头。”家住中航城天骏的张女士告诉记者，周末孩子喜欢去八仙山亲子乐园玩，里面有木栈道、平衡木、滑梯、秋千等设施，可以满足孩子的运动需求，但遇上周末人会非常多，体验感就没有那么顺畅。

为带娃感受美好的春光，家住龙湖嘉天下的刘女士也是带着孩子到公园去。“上周末人非常多，但是我们带着画画工具寻觅一处平坦的草地坐了下来，孩子观察周边树木刚冒出来的嫩芽和刚开出来的美丽花朵，并通过五颜六色的彩笔画在画板上。”刘女士分享道，这不仅能够避开人潮，也是带着孩子发现春日之美的打开方式。

“天气逐渐晴好，我也比较热衷于带着孩子到户外接触大自然。我一般会选择周边的公园或农场。”梅岭中心幼儿园李言瑾妈妈说道，上周末，她就带娃到世纪公园与山茶花来一场美丽的邂逅，还将花瓣带回家做手工，留住春天的足迹。



建议

『可考虑周边踏青线路』

周末遛娃，可选择车程在30分钟以内的咱厝周边游。除了八仙山公园、世纪公园、绿洲公园、崎山公园等接触大自然的好去处外，家长也可以选择周边的一些亲子农场。“这段时间，我们农场内的玉女果、草莓大丰收了，不少亲子家庭过来采摘。在这个过程中，孩子们不仅能够品尝到自己采摘的果实，还能了解到水果的生长环境。”内坑镇的力豪鲜甜农场相关负责人尤泽森告诉记者，当月，该农场还推出“‘浇’个朋友，寻‘莓’好生活”种植活动。无独有偶，位于安海北环路的鸿盛果蔬综合农场也推出了“春日植树计划”。除了体验“我的小树共成长”植树项目外，小朋友还可以参与萌宠喂养、小番茄采摘、风筝彩绘等。“最近我刚带孩子去玩，那边还有大片的油菜花可以拍照，捕捉春日的美好。”市民张女士说道。

晋江艾尚旅游负责人林仁告诉记者，除了短途周边游受热捧外，家长还可以考虑泉州范围内的踏青线路。比如，永春北溪可以欣赏桃花，泉州洛江和泉港樟脚村可以欣赏油菜花等。此外，还可以选择一些亲近山水的线路，比如德化的云龙谷等。有心的家长还可以帮孩子备好户外探索工具，比如放大镜、昆虫盒子、透明塑料袋等。在赏花的季节里，把孩子交给大自然，鼓励其在大自然中尽情探索。

小贴士

1. 选择带娃户外踏青，家长可以自备适合户外玩耍的工具，比如风筝、画板、足球等，丰富孩子的户外时光。
2. 可以给孩子准备一些水果、零食等，不仅能够体验美好的野餐时光，还能在孩子饿的时候及时充饥。
3. 如孩子容易对花粉过敏，家长可尽量让孩子远离花丛、草坪等，户外活动后更换洗衣，并及时洗手洗脸。
4. 初春乍暖还寒，出门可以给孩子准备一件小马甲，并根据天气情况增减衣物，以防感冒。

亲子健康

助力孩子“猛蹿个” 趣味户外活动别错过

春天是万物生长的季节，也是孩子长高的黄金时期。当季，家长可以结合一些适合春天玩的户外游戏，让孩子在游戏中助长，并找到运动乐趣。本期，“亲子健康”将推荐几个适合亲子畅玩的户外游戏，快陪孩子玩起来吧！

趣味跑跳游戏

当季，气候不冷不热，很适合户外活动。家长带着孩子展开户外运动，可选择难度较小、趣味性较高的户外游戏。比如，以跑、跳为主的游戏不仅能够助长，也容易让孩子在运动中收获成就感。

游戏1：袋鼠跳

游戏玩法：准备几个跳袋。孩子从起点出发，将双脚放进跳袋跳到终点，用时最少者胜出。

游戏2：摘果子

游戏玩法：准备粘球衣、单元筒、跳袋。两名孩子一组，穿上粘球衣后站在双人跳袋中，从起点跳到单元筒处，再将绒布球粘到粘球衣后跳回，最先返回的小组获胜。

游戏3：撕名牌

游戏玩法：准备单元筒和名牌贴。用单元筒设定游戏范围，游戏开始后，孩子们在范围内四散跑开，撕掉伙伴身上“名牌”数量最多的孩子获胜。

不一样的钻爬挑战

对于低龄的孩子来说，钻、攀爬类的活动较有吸引力。那么，家长不妨借助家中现有的道具，模拟山洞、障碍物等，和孩子一起设定游戏场景和规则，在畅玩中收获运动的快乐。

游戏1：小火车过山洞

游戏玩法：准备钻爬网和障碍物。孩子依次手脚着地穿过钻爬网，然后跳过障碍物到达终点，用时最少的孩子获胜。

游戏2：营救小动物

游戏玩法：孩子钻过“山洞”（可利用身边的材料设定），向前跳过“草地”，拾起动物图卡，从场地外侧跑回起点，完成“营救小动物”的任务。

畅玩投球PK赛

如想锻炼孩子的上臂力量，家长可尝试投掷类的游戏。比如，借助家中现有的乒乓球、网球、幼儿软球等，再自行设定游戏规则，不管在室内还是户外都可以陪孩子畅玩。

游戏1：看谁投得准

游戏玩法：准备绒布球、粘球衣、单元筒。用单元筒设定游戏范围，游戏开始后，孩子们在范围内四散跑开，将手中的绒布球投到伙伴背后，成功投中伙伴的孩子获胜。

游戏2：投球PK

游戏玩法：准备网球、塑料桶。孩子们一次手持网球，向前方的塑料桶进行投球（设置的投掷距离为2~3米），在规定时间内投进球最多的孩子获胜。

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！

陪孩子快乐成长 咱厝宝妈自我修炼有秘籍

你曾在提升自我与高质量带娃之间徘徊过吗？面对不按常规出牌的孩子，一会儿吵闹一会儿陪玩游戏，如何保持内心的平静？本期，“育儿经”栏目邀请到晋江市星星实验幼儿园的家长张欣，她将结合自己这几年来来的带娃经历，分享如何在做更好的自我和高质量带娃间找到平衡点。

秘籍①

陪孩子成为孩子

“我觉得孩子长得太快了，他现在已经上中班了，转眼间就要成为一名小学生。所以，我想抓住这段无忧无虑的时光，不论晴天还是雨天，我都会在周末陪着孩子欢欢喜喜走出去探索世界。”张欣告诉记者，天气好时，她会约上三五好友，一起陪着孩子们爬山、露营、踢球、放风筝等；天气不好时，她会辗转一些室内的场所，比如逛逛乐园、看看展、海洋馆、科技馆对孩子来说也是不同的体验。

聊起遛娃，张欣颇有心得。“陪孩子出去玩，我觉得还是要有玩得来的多个小朋友一起，孩子们有玩伴会放得更开，也能玩出更多的乐趣。有时候，他们会为一花一草而驻足观看，会为乱成一团的蚂蚁窝而好奇，也会在公园里抓蟋蟀而哈哈大笑。当孩子们沉浸式游玩时，大人也能放手去享受属于自己的时光。”张欣分享道，如果带孩子到户外玩耍，家长可以多准备一些户外玩具，比如足球、风筝、飞盘等。

秘籍② 和孩子亲子共读

兴趣是最好的老师，阅读也不例外。“我儿子在七八个月大时就开始接触书籍，现在已经能够从亲子阅读顺利地过渡到自主阅读。在他还小的时候，我会挑选一些好玩的洞洞书和翻翻书，吸引他坐下来玩中学、玩中听。等他再大一点时，会挑选图片鲜艳的书籍刺激他的视觉。接着，再慢慢地从他喜欢的玩具入手，比如我会买很多跟车相关的主题绘本或太空系列绘本。”张欣告诉记者，她还曾走进孩子的幼儿园，参与组织草坪阅读派对，给班级的孩子们讲故事，也给孩子树立乐观大方、阳光向上的榜样。



岸生态公园很大，有适合孩子骑车的江边公路，也有适合露营、踢球、放风筝的大草坪，还有孩子玩不腻的亲子乐园。此外，周边的休闲农庄也推出不少适合孩子游玩的项目，比如烤面包、赶鸭子、捞鱼等。



分享嘉宾：张欣（郑游易妈妈）
嘉宾职业：财务
推荐幼儿园：晋江市星星实验幼儿园

秘籍③

学会情绪管理

张欣坦言，想要成为更好的妈妈，需要不断自我修炼。“有时候会看到自己的不足，比如我的性格比较着急，但孩子生性比较平和。现在，我会让自己慢下来，做到不去催促他，等他长大，陪他长大；有时候会忍不住对孩子发脾气，过后内心感到自责并对孩子道歉，但下次再遇到问题时仍无法避免对孩子发火。”张欣意识到，父母无时无刻不在影响着孩子，情绪稳定的父母是孩子的第一好榜样。

当张欣意识到这些问题时，她便在生活中努力做一个不断修炼自己的妈妈。“我会去多看看书，了解孩子在不同年龄段的特点，缓解对孩子当下存在问题的焦虑。无形中，也能够充盈自己的内心，放下很多原来在意的东西。”张欣分享道，当妈妈的还可以多留一些时间给自己，比如去上瑜伽课，在运动中释放自己的情绪；去买一件喜欢的东西，去看一部热映的电影。

“当每次想对孩子发火时，我会当下迅速抽离，比如去房间或厕所缓解情绪，以免让自己的言语和举动伤害到孩子。另外，我会在手机备忘录中记录想对孩子发脾气的心路历程，当下次再出现类似问题时我要怎么做更好，以免情绪上来时又把对孩子的保证和对自己的暗示抛之脑后。”张欣说道。

宝妈有话

我会在睡前和孩子聊聊天，他会跟我分享在学校里发生的一些趣事。有时候，我们也会把当天发生的事情和冲突拿出来，这个时间段他比较能听得进去，也不会带着情绪回应。我在想，没有超人妈妈，也没有完美的孩子。养育孩子的过程，也是家长不断治愈和自我成长的过程。

绘本阅读

吴奇霖小朋友分享 《一颗想当太阳的荷包蛋》



为跟咱厝的小朋友进行更密切的互动，本栏目每周将分享一位宝贝的绘本阅读花絮。如果你的宝贝也喜欢阅读，甚至喜欢讲述自己喜爱的故事，就来加入我们吧！用手机记录孩子精彩的阅读过程，并发送至“晋江经济报亲子驿站”后台，我们将选取优秀作品刊发哦。

本期绘本：《一颗想当太阳的荷包蛋》
绘本介绍：这是一颗荷包蛋想变成太阳的故事。一天早晨，妈妈给我做了一颗荷包蛋，可是荷包蛋却开口阻止我吃它，说它想当一天的太阳。于是，我们一起想了各种各样的办法，用了各种工具来向上攀登、飞翔，最后荷包蛋到底有没有变大太阳呢？我们一起来看吧！

讲述人：吴奇霖

幼儿园：晋江市星星实验幼儿园

互动墙：大家好！我是来自晋江市星星实验幼儿园小班的吴奇霖小朋友。我是一个可爱、搞笑的小男孩。我喜欢看书，拼乐高也喜欢听爸爸妈妈给我讲故事。今天分享的故事《一颗想当太阳的荷包蛋》是爸爸妈妈和我一起制作的绘本哦！这个故事告诉我们，即使我们在这个世界上是如此的渺小，但只要怀揣着梦想，勇于不断地尝试，哪怕成长的路上遇到许多的坎坷和挫折也不可怕！

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。

