



亲子户外成热门 业内：春季运动助娃生长

热议▶ 亲子户外活动成当季遛娃热选

“随着气温逐步升高，这段时
间我常常带女儿到户外运动。比
如，在放学后去体育场跑步，或回
家后到小区楼下骑车，实在没时
间也会让她在露天阳台上跳跳
绳。”家住许厝社区的林女士烦恼
地说道，春季正是孩子长个的黄
金期，她每天都会抽出一段时间
陪孩子运动，但大部分时间孩子
并不是很愿意配合，常常在运动
过程中有厌烦情绪，这让她感到

十分头疼。
那么，如何调动孩子的户外活
动“因子”呢？“我恰好在上周日带
孩子去爬紫帽山，整个攀爬过程中
走走停停，累了就停下来休息，或
观赏沿途的风景。孩子对大自然的
一切都充满了好奇，他们会去采
摘不知名的花朵，欣赏恰巧从眼前
飞过的蝴蝶，聆听从石头缝中倾泻
而下的潺潺水流声。不知不觉中，
我们就从山底走到了山顶，整个过

程大概一小时左右。”市民王女士
告诉记者，他们选择的是紫帽山的
登山古道，坡度适中，仅有一小段
路较为陡峭，孩子挑战成功后特别
有成就感。

不少家长疑惑，如果想抓住黄
金生长期带娃开展活动，可以选择
哪些兼具孩子喜爱又适合孩子的
运动项目呢？开展户外亲子活动
要注意哪些安全事项？一起听一
听专业人士的建议。



建议▶ 春季运动助长 居家也能做到

“当季人体新陈代谢旺盛，阳
光中的紫外线能促进维生素D合
成，帮助孩子骨骼生长，运动更能
刺激生长激素分泌，助力孩子长
高。所以说，春季运动对孩子尤
为重要。”泉州轻工职业学院体
育老师王倩告诉记者，在刚过去
的冬季里，许多孩子由于缺乏锻
炼，免疫力下降。在当季，家长有意识地带

动孩子运动，能够增强孩子的心肺
功能，提高身体抵抗力，让孩子远
离春季流行病。除此之外，在运动
过程中还能够释放负面情绪，缓解
来自学习等方面的压力，提高孩子的
专注力和记忆力，以更好的状态接
触学习生活带来的挑战。

如果时间允许，可多带孩子到
周边公园活动或爬山，可提前与孩

子商量并一起做出发前的准备。
居家期间，家长还可以通过一些简
单的运动，如跳跃运动、腿部拉伸、
核心力量训练、踢腿运动等，促进
孩子长高。尤其是拉伸和跳跃类
动作，能刺激骨骼生长并改善姿

态。王倩分享道，比如每天跳绳
10-15分钟，在这个过程中尽量跳

高，重复20-30次；或找一个稳固
的门框，双手抓住门框上方，身体
自然悬垂，该动作保持20-30秒，
重复3-5次，拉伸脊柱和上肢等；
还可以在站立后向侧面踢腿，尽量
踢高，每侧重复10-15次，拉伸腿
部肌肉等。这些运动能够刺激孩
子骨骼生长，增强核心力量，促进
生长激素的分泌。

小贴士

1. 当季气温起伏不定，记得提前查看天气预报，选择适宜的天气出门。
2. 如果带孩子爬山或展开较为剧烈的户外运动，要及时擦干汗水，以防流汗后吹风受凉。
3. 运动前建议孩子穿着轻便的衣服、鞋子，携带温水、能量棒等小零食。如风力指数较高，可穿防风外套。

阳光明媚，春风拂面，又是一年遛娃好时节！你们的第一场春日亲子运动提上日程了吗？哪些运动项目对孩子长个更有帮助呢？本期，“亲子健康”栏目采访了泉州轻工职业学院体育老师王倩，她将为家长分享实用的亲子运动干货，快来收下吧！

奔赴一场浪漫约会 这份亲子赏花攻略快收下

阳春三月，清风徐徐。咱厝周边的公园里、街道旁，处处花儿绽放，花香四溢。本周末，不妨带着孩子来一趟说走就走的赏花之旅，感受扑面而来的春天气息。

打卡1▶ 周边公园

周末去哪儿赏花？市区周边的公园可别错过啦！在八仙山公园内，桃花、玉兰花、木棉花争相斗艳；在崎山公园内，樱花、梅花开得正艳；在田洋九九农场餐厅附近，可以欣赏到金黄色的油菜花铺满田野；前往紫帽山沿山谷营地，还能邂逅波斯菊和樱花。漫步花丛间，或许还能遇见前来采撷的蜜蜂、蝴蝶。

出发前，建议家长提前备好科普的小素材，能够让此次赏花之旅不再是走马观花。比如，可以给孩子准备放大镜，用它去认真观察不同花朵的花瓣脉络；或提前采购透明的花瓶造型塑料袋，和孩子一同采集春天的色彩；还可提前用纸张画出花篮的形状，用剪刀剪出异形花篮后再贴上双面胶，鼓励孩子寻找喜欢的花朵做手工，尝试将“春天”带回家。

当然，随着天气逐渐晴好，家长还可以带着孩子到平坦的公园内野餐、露营，享受这份惬意的美好时光。出发前，家长可以和孩子共同商量出行计划，准备和采购野餐所需要的工具、零食等。一件吹泡泡的玩具或风筝，一本关于春天的主题绘本，一颗沾满泥土芬芳的足球……这些道具都是亲子互动的不二之选。

打卡2▶ 传统村落

红砖古厝与大自然的色彩交相辉映，共同绘就出一幅动人的春日画卷。在晋江梧林传统村落朝东楼旁，一片马鞭草花海正悄然绽放。紫色的花朵随风摇曳，漫步其间，仿佛置身于梦幻的紫色海洋中。若以此为背景，能够拍摄出既清新又充满春日气氛的照片。

不得不提的是，还有该村落海岸悦福楼对面那片绚烂的炮仗花。一串串藤蔓倾泻而下，黄澄澄的炮仗花在枝头随风摇曳。最近，家长如果带着孩子漫步于古厝洋楼间，既能让孩子感受浓厚的历史氛围和家国情怀，还可以欣赏到浓烈的春日光景。

除此之外，位于市区的五店市传统街区，也能够欣赏到桃花、玉兰花、木棉花等，花期至4月份。春日的午后，漫步于石板路上，耳边响起清幽的流水声，仿佛时光在这一刻都慢下了脚步。抬头一看，出砖入石的闽南古厝旁，玉兰花与木棉花静静绽放。家长可以和孩子一起拍照留念或静静欣赏，一同感受咱厝春日里的别样色彩。

| 赏花小贴士

1. 如孩子对花粉过敏，建议远观或戴口罩。
2. 春季比较潮湿，避免直接坐在草地上，可携带防水防潮的野餐垫。
3. 家长带孩子提前做好“功课”，轻轻松松增长见识。



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！

快乐带娃 秒回童年

分享嘉宾：王瑜玥（王彦铮妈妈）
嘉宾职业：医师
推荐幼儿园：晋江市艺树实验幼儿园

有人说，在带娃的过程中，能够“一键重返童年”这种神奇的经历你是否体验过？育儿是种享受还是一件“苦差事”呢？本期，“育儿经”栏目将邀请到晋江市艺树实验幼儿园的家长王瑜玥，她将结合自己的带娃经历，分享实用的育儿干货，快一起来看看吧！

生活中的仪式感 让孩子保持期待

《小王子》一书中提到：“你下午四点钟来，那么从三点起，我就开始感到幸福。”越来越多的家长意识到，生活中的仪式感能够让家庭成员间更认真、更用心地对待彼此，而孩子也更容易感受到幸福。

就此，彦铮的妈妈颇为认同。在育儿过程中，她和孩子爸爸尽量营造温馨、有爱的家庭氛围。“我们会在孩子生日前，提前策划主题旅行，让孩子的每次生日经历都记忆深刻，与众不同。”彦铮的妈妈告诉记者，去年孩子的生日刚好是周末，他们就让孩子抽签决定，结果抽中了游乐场，全家就跑去欢乐堡玩了两天。

“那次经历可把哥哥乐坏了——光海盗船就陪他坐了整整8趟，现在他一提到海盗船还咯咯笑个不停，印象特别深刻。恐高的爸爸也陪孩子坐了人生中第一次过山车，至今想起来仍难忘。”彦铮的妈妈说道，仪式感能让孩子建立稳定的安全感，就像生日抽中游乐园两日游这样的惯例，能让孩子保持对生活的期待。此外，精心设计的仪式感能培养孩子的自我价值感。“当父母特意为孩子暂停日常的忙碌，孩子也会感受到被珍视的幸福。”

周末陪伴时光

融洽亲子关系

除了关键节点时不可或缺的陪伴外，彦铮的妈妈也将点滴陪伴渗透进生活中。“我们每周末都会带着孩子到处走走，从铺满落叶的社区公园到霓虹闪烁的商场中庭，处处都留下我们的欢笑声。”她分享道，周末还常常带兄弟俩去八仙山公园、世纪公园、安平桥公园、梧林传统村落等景区逛逛。

在彦铮的妈妈看来，绿油油的公园不仅是玩的地方，更是天然的自然教室。“我们每次到达公园门口会先定好目的地，让哥哥带着弟弟看地图认路标，哥俩合作完成探险任务。趁着哥哥、弟弟正处于识字爆发期，孩子爸爸在其中扮演竞争对手，假装找不到“溪”字，我则故意把“亭”和“停”说混，逗得孩子抢着当小老师。”彦铮的妈妈呵呵地说道。

高质量的亲子陪伴，能够让亲子关系更融洽。“到了野餐点，彩格餐垫上摆开的不只是好吃的，还有花样百出的亲子游戏。我们会玩抛小球、寻宝、猜谜等游戏，游戏中自然融入了合作理念，这让兄弟俩懂得团结比

输赢更重要，遇到难题就要像解谜一样慢慢来。”彦铮的妈妈说道。

留有一颗童心 重返孩童时代

“孩子的成长就像春天冒芽，一眨眼就长大了，其实能在我们身边嬉戏玩耍的时间不多。不少家长觉得带娃麻烦，其实是错过了重返童年的机会。很多时候，家长蹲下来陪孩子玩，那嘶嘶响的拍球声、猜谜错时假装懊恼的鬼脸、赢了游戏时阳光下发光的笑容……这些都是治愈大人疲惫的特效药。”

彦铮的妈妈告诉记者，她常常在家带娃玩益智游戏。“弟弟刚开始学数学那会儿，我们拿扑克牌玩游戏，帮他练习10以内加减法；和哥哥对弈围棋，锻炼逻辑思维；家里还备着各种各样的棋类游戏，这样全家都能凑一块儿玩。这个过程，除了能开发孩子的脑力外，更能够让他们学会调整心态

和解决问题。”

“在每天的游戏互动里，小家伙们慢慢明白：游戏规则就像做人的约定一样，从要赖不玩到最后学会大方认输，我想这是最珍贵的成长证明。”彦铮的妈妈欣慰地说道，当夕阳把回家的路染成橘红色，一路上听着孩子叽叽喳喳地分享着新鲜事。在她看来，那些一起疯玩的时光，将成为他们快乐童年记忆的一部分。

宝妈育儿心得

每晚睡前，孩子们总爱叽叽喳喳说白天好玩的事儿。我们就盘腿坐在床边，边听边问“后来呢？”“那个小朋友穿什么颜色的衣服呀？”……逗得他们把故事说得活灵活现。聊得兴起时，我们还讲自己小时候的糗事，互相聊得特别开心。我在想，经常性的亲子陪伴会更了解孩子的性格、思想，甚至内心的变化，孩子也更愿意跟家长倾诉想法。在轻松的交流氛围中，成为孩子信任的好朋友。



晋江市第六实验幼儿园上演国门生物安全课



本报讯 “小朋友们，你们知道什么是‘海关’吗？‘出境’‘入境’又是什么意思呢？”日前，晋江市第六实验幼儿园邀请泉州海关驻晋江办事处海关关员走进校园，为老师和孩子们开展了一堂生动有趣、别开生面的国门生物安全科普活动。

在科普活动现场，小朋友们第一次认识了“外来生物”。海关工作人员通过有趣的图片和故事，告诉孩子们有些外来生物会给我们的环境带来麻烦，而海关的工作就是守护国门，不让这些“不速之客”偷偷溜进来。在趣味问答环节，孩子们争相举手回答、互动，现场气氛特别热烈。值得一提的是，海关工作人员还给孩子送来了可爱的小礼物。

该园副园长洪非凡告诉记者，此次活动让孩子们在愉悦的氛围中轻松解锁国门安全的神秘密码。同时，也能让孩子们初步了解生物安全的重要性，明白保护生态环境和防止外来自有害生物入侵的意义，帮助孩子从小树立正确的生物安全观念。

晋江市艺树实验幼儿园开展校园安全宣讲

本报讯 日前，晋江市艺树实验幼儿园邀请青阳派出所民警、该园法制副校长陈艺辉入园开展“打造反诈护盾 构建平安校园”宣讲活动，进一步提高幼儿园教职工的“反诈防诈”意识，掌握防诈骗知识和技能。

活动现场，陈艺辉以“教师反诈必修课 护航学生成长”为主题，从真实案例出发，结合教师的工作性质，用深入浅出的语言向大家重点介绍了各种诈骗类型，揭秘了各类网络诈骗常用手段和话术，并教授大家对应的防诈骗方法。

该园园长蔡彩萍表示，此次宣教有效增强了教师们的反诈意识，进一步筑牢了校园反诈“安全线”。今后，幼儿园全体教职工将积极参与反诈骗宣传活动，呼吁全园师生、家长共同提高防范意识，形成家校联动机制，确保反诈骗知识深入人心。

