



《亲子周刊》
官方微信公众号

暑期遛娃去哪儿？ 听听咱厝业界人士怎么说

暑期进入倒计时,很多家长开始犯愁了:去哪儿遛娃好呢?眼下,咱厝各大旅行社针对不同群体推出各类暑期亲子游产品。炎炎夏日,带娃出游如何避坑?面对琳琅满目的线路,该如何作选择?本期,记者采访了咱厝资深旅游人士,为亲子家庭出游分享实用干货。

●热议 “已开始做孩子暑期活动安排”

“6月初,我就开始在做孩子的暑假活动安排。我打算让孩子在7月份完成暑期作业,同时还安排了羽毛球、英语、阅读等兴趣班。8月中旬,有计划带孩子出门玩几天,回来后收收心准备迎接开学。目前在考虑要去贵州黄果树瀑布或广西德天瀑布,这两条线路似乎都打上了避暑的标签。”家住格林春天的林女士分享道。

当然,亦有不少家长暂时没有出游计划。“每年的暑假、寒假我都想着带孩子出去看看世界。但今年还在观望,一方面暑期气温比较高,到了热门景点人挤人体验感并不是很好;另一方面,孩子上了高年级后学业压力比较大,还趁着这次暑期补缺补漏。”市民黄女士分享道。

●业界 “旅游出行热度出乎意料”

晋江艾尚旅行社林仁和告诉记者,与往年同期相比,今年订单量骤减。受今年整体消费市场降级的影响,对旅游业有一定冲击;另外,一般一家四口选择长线出行的话,六七天下来花费至少要在2万元左右,部分家庭缩减了旅游预算。而计划在暑期开启短途旅行的家长,时间相对来说还比较宽松。

“今年暑期出游高峰预计在7月底至8月中旬。目前,我们旅行社发起的孩子独立研学团第一期已经收得差不多了,主要设有北京、四川、西双版纳、庐山等热门线路。”厦门国旅负责人黄芬芳告诉记者,相比去年,今年散客出发的时间比较早,有些家庭已计划在6月底出发,错开暑期出游高峰。

●建议 “提前做好规划很重要”

对于想在暑期带娃出行的家长来说,提前做好出游规划很重要。黄芬芳提醒道,如果亲子家庭确定将于暑期出游,那么尽早将行程确定下来,因为接下去价格会一直上涨;出行中涉及的酒店、景区门票等,建议提前做好攻略预订;对于选择自由行、出游小白或精力不足的家长来说,建议让业界专业人士帮忙制定出游计划和攻略,可以让出行体验更舒适、顺畅,毕竟暑期气温高,热门线路人又多。

记者了解到,目前,暑期亲子出游线路选择性较多,有常规的北京、西安、上海、乌镇等线路,也有贵州、青甘、新疆、草原等避暑线路。“如果家长要带孩子出游,建议选择景点到景点间车程较短的旅游线路,避免孩子在旅途中出现各种不适和劳顿心理。比如,青甘线和新疆线就不太适合带低龄幼儿出行。”黄芬芳补充道。

亲子驿站

萌娃嗨翻 玩转一夏 亲子驿站多彩实践活动来袭

怎么陪孩子度过一个清凉、充实的夏天?不妨跟着本报亲子驿站的步伐解锁不一样的遛娃时光。上周末,亲子驿站组织萌娃前往水上世界畅玩各类水上项目,还打卡了交警中队和消防站。一起来看看孩子们的精彩周末时光!

●打卡水世界 邂逅一夏清凉

“太好玩了!孩子玩得特别忘我!”日前,由本报亲子驿站发起的“嗨翻一夏 花式炫‘父’”趣味主题活动走进晋江二体水上乐园,吸引了晋江市第二实验幼儿园、晋江市第三实验幼儿园、晋江市第七实验幼儿园、梅岭街道天玺中心幼儿园及紫帽镇中心幼儿园共50组亲子家庭到场。在父母的陪伴下,孩子们开启清凉模式,收获初夏欢乐时光。

刚踏入水上乐园,孩子们迫不及待地换上泳衣泳帽,跳入水池中快乐玩耍。“爸爸,这水也太凉快了!”活动现场,为帮助孩子克服恐惧,李隽烽爸爸牵着孩子的手站在超人水桶正下方。默数5个数,当往身上倒水时,父子俩都露出开心的笑容。无独有偶。来自晋江市第三实验幼儿园的曾偲岑小朋友和小伙伴在水中戏水,快乐溢于言表。

李隽烽妈妈告诉记者,这是他们一家三口第一次来水上乐园玩,没想到整个园区游玩项目这么多,一家人都玩得十分开心。据了解,水上世界设置了诸多游玩项目,比如超人气水桶、回旋滑梯等。在这里,孩子们可以打水仗、玩水枪。此外,还有经典彩虹枪、儿童戏水池、漂流河等多种亲子互动设施。



●变身小交警 探秘交通事故处理中心

日前,由本报亲子驿站发起的“萌娃特工队 变身小交警”社会实践活动走进晋江交警大队三中队,来自晋江市第九实验幼儿园、晋江市艺树实验幼儿园、青阳街道中心幼儿园、清华幼儿园的数十个小朋友和交警叔叔面对面交流,学习交通安全知识。

活动现场,在宣讲员丁健源的带领下,亲子家庭先后参观了交通违法综合服务窗口、交通事故处理中心和122值班室,了解交警叔叔的日常工作,并认识各类工具,比如执法仪、吹气棒、对讲机等。值得一提的是,现场还设置了有趣的体验环节。比如,让孩子品尝蛋黄派后对着吹气棒吹



●小小消防员 学习消防知识

“你们知道怎么拨打火警电话吗?”“这些标识是什么意思呢?”日前,由本报亲子驿站发起的“小小消防员”体验活动,吸引了来自晋江市实验幼儿园、晋江市梅岭街道桂华中心幼儿园、晋江市第八实验幼儿园、晋江市高铁实验幼儿园、灵水街道中心幼儿园、永和中心幼儿园数十组亲子家庭到场参加。在父母的陪伴下,萌娃们一站式探秘消防站,圆了小小消防梦。

活动现场,亲子家庭走进晋江市应急消防科普教育基地,在晋江市消防救援大队宣讲员黄林华带领下,先后参观了“知识科普”展示区、“火灾逃生”模拟体验区等。“这些都是消防安全标识,小朋友们认识几个呢?”黄林华一边提问一边对每个消防安全标识进行详细讲解。随后,黄林华带

气,模拟酒驾测试环节,了解交警叔叔抓酒驾的流程和注意事项。此外,孩子们还学习了停止、减速、直行等交通手势,那神气的模样仿佛变身为“小交警”。

当天,该中队交警还为孩子们准备了惊喜彩蛋——坐上交警的铁骑去兜风。“我儿子一开始比较紧张,但在我的不断鼓励下终于坐上了交警叔叔的铁骑。平时在路上看到铁骑经过,他比谁都兴奋,觉得警察叔叔太酷了。我想这对孩子来说是一次非常难忘的体验。”家长林女士说道。

“这是孩子首次参与这类主题的活动,不仅更全面地认识了交警这份职业,还学到许多交通安全知识,家长亦是如此。”洪奇韬妈妈分享道,比如,报警的时候不要紧张,要把时间、地点、有没有人受伤等情况说清楚。

领大家前往模拟报警亭体验119的正确报警流程。在逃生演练环节,亲子家庭按照宣讲员的提示,纷纷捂住口鼻、弯腰快速撤离“火灾”现场。

在学习消防安全知识后,亲子家庭来到青阳街道陈村消防站。在消防叔叔的讲解下,孩子们了解了热成像仪、切割机、灭火器等不同消防器材的功能和使用方法。在动手体验水管灭火环节,萌娃们兴奋地排起长队,在消防叔叔的帮助下打开水管,感受不同水流模式。最后,萌娃们还登上消防车,参观车内设施;穿戴上抢险救援服和消防帽,化身小小消防员。



消防

晋江市第二实验幼儿园 开展科艺周主题活动

本报讯 日前,晋江市第二实验幼儿园教育集团开展了“智趣循法 科创童梦”科艺周主题活动。该园通过一系列科学与艺术相结合的活动,激发孩子们的好奇心和创造力,让他们在动手实践中感受科学与艺术的魅力。

据了解,此次科艺周设置了丰富多彩的科学活动,涵盖不同年龄段幼儿的兴趣与能力,通过动手实践与互动体验,让科学知识“活”起来。比如,小班孩子们自制捕风袋、热气球、光影感官瓶、彩虹泡泡龙等,不仅锻炼了动手能力,更让他们直观感受到生活中的科学现象;中班段孩子们用废旧材料进行泡泡器、农场浇水器等科学小制作;自主操作玛塔机器人、无人机等先进的设备等;学会利用科学原理创造乐趣,锻炼动手能力团队协作能力;大班段幼儿则依托“流动科技馆”资源,通过操作按钮、观察现象,直观感受了声、光、电的神奇和科学的魅力。

与此同时,该园莲屿园区也同步开展了“魔法干冰”实验等活动,将科学变成了奇幻表演。活动现场,孩子们见证了干冰“腾云驾雾”的烟雾效果,并参与“干冰烟雾泡泡”实验。这项实验不仅让孩子们了解了干冰的物理特性,还培养了他们的观察力与探索精神。

该园园长何秀凤表示,此次学园举办的科艺周主题系列活动,不仅让孩子们对科学与艺术有了更深入的了解和体验,更激发了他们对未知世界的探索欲望和创造力。未来,幼儿园还将结合园所生态课程持续开设具有生活化、可操作性的科学课程,让科学融入孩子们的生活实践中,在孩子心中种下一颗科学与艺术的种子。



闽南童谣秀

翁国霖小朋友分享 闽南童谣《天顶一块铜》



乡音袅袅,童谣悠悠。日前,在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读季暨闽南童谣传唱活动中,由翁国霖小朋友带来的闽南童谣《天顶一块铜》荣获二等奖。快一起来欣赏翁国霖小朋友的作品吧!

本期嘉宾:翁国霖

投稿作品:《天顶一块铜》

获奖荣誉:二等奖

幼儿园:金井镇毓英中心幼儿园金龙分园

参与心得:“在孩子咿呀学语时,我们家人达成共识,让孩子先讲闽南语。平时,奶奶经常教他念闽南童谣或闽南四句。”翁国霖妈妈告诉记者,看到这次活动发布后,他们就赶紧报名参加了,本来就秉着重在参与的态度,让孩子学习一下这首参赛作品,跟网上找的版本不一样,没想到还得了奖。



本版由本报记者张清清、黄海莲,
通讯员丁健源、黄林华采写



亲子健康

夏至如何应季养娃

寒气。到了傍晚5点左右,还可以陪着孩子到户外跑跑步、出出汗,将体内多余的水分排出。

需要注意的是,运动回家后尽量避免立即洗澡或进入空调房内。因为这个时候,孩子身体的毛孔处于张开的状态,寒气容易顺着毛孔进入体内导致着凉。另外,室内开空调或风扇要调整好角度,不能将风口对着孩子直吹,室内的温度也没有必要降得太低,保持在25℃~26℃即可。

在睡眠方面,当季可以引导孩子睡好“子午觉”。在中午11点到1点之间可小睡30分钟;到了夜间,要保证孩子有9~10小时的睡眠时间,尽量在夜晚10点前入睡。

健脾胃多补水

在饮食方面,当季宜多吃清淡易消化、清热利湿的食物,比如冬瓜、黄瓜、丝瓜、薏米、山药、萝卜等,帮助消暑祛湿。夏季出汗量大,为防止体内津液过度流失,可以让孩子多喝温开水。同时,还可以食用一些粥类、汤类的食物,比如绿豆莲子汤、酸梅汤、三豆饮等,都是消暑降温补充水分的不错选择。

需要注意的是,避免让孩子食用肥甘厚味、生冷油腻的食物。炎炎夏日,很多孩子爱喝冷饮,甚至吃冰西瓜、冰激凌,长期下来容易损伤脾胃。当季,孩子食欲较弱,可少食多餐,避免强迫进食加重脾胃负担。

预防夏日疾病

夏至之后,雨水较多,“湿热”“暑热”气候特点明显,是细菌滋生的高峰期。为此,家长要引导孩子勤洗手、勤洗澡,保持个人卫生,预防皮肤感染和其他疾病。夜间,如有开空调应注意腹部保暖,避免受凉出现腹泻。此外,不要让孩子吃隔夜的食物。因为食物容易快速腐败,孩子吃了容易引起消化不良或急性肠胃炎。

如果孩子出现疲乏燥热、心悸气短、食欲不振等症,应让孩子饮食尽量清淡,多吃新鲜蔬菜水果,适当运动。周末或假期里,尽量避免去人流密集场所,避免感染疱疹性咽峡炎、诺如病毒等常见疾病。周末白天

带孩子出门,建议帮孩子做好防晒,若长时间在户外,还需备好藿香正气水等防暑药品。如有把握不准的情况,建议就医寻求专业治疗。

●食谱推荐

绿豆薏米粥:备好适量绿豆、薏米、粳米,加入适量清水煮烂后调味。该道美食具有清热健脾的功效。

冬瓜陈皮汤:备好适量冬瓜、陈皮,加入适量清水大火煮开,再加入适量盐调味。该道美食具有祛湿开胃的功效。

晋江经济报《爱家》周刊年度合作品牌

品牌热线: 13505065057

华浔品味装饰® 晋江总部
HUAXUN TASTE DECORATION



品味空间·生活无限

地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号
电话:0595-85617268 85617368

居然之家
Easyhome 晋江店



居然之家晋江店一站式
高端建材家居旗舰MALL
地址:晋江市长兴路601号乔丹中心
电话: 0595-82092222

建材/家具/全屋定制/电器/设计公司

买好建材家具 8万m²
—— 晋江喜盈门

地址| 和平中路(晋江机场旁) 热线| 8322 3888

虚位以待

招商热线:13505065057