



《亲子周刊》官方微信公众账号

“五一”长假将至 出发！寻找遛娃松弛感

“五一”小长假又要到了，你是不是又在焦虑了：带娃去哪儿玩好呢？既怕热门地儿人挤人扎堆，又怕纯看风景孩子喊无聊，更怕玩回来后娃儿“一问三不知”。本期，记者走访了本土几家旅行社，请业内人士支招遛娃不累、松弛好玩的出游攻略。快一起来看看吧！

家长热议 想出门又怕“人从众”

眼下正是“谷雨”时节，恰逢春未夏初，正是出游的好时节。“忙忙碌碌地，一眨眼就到了农历三月。感觉上一次放假还是正月，所以我打算这个假期带孩子出去周边游放松一下，正好他们期中考试考完了。”家住许厝社区的杨女士告诉记者，“五一”假期

虽然有5天，但不打算长途旅行了，感觉时间不太够，至少要留一天的时间在家休整。

“我平时工作比较忙，一直想去重庆这个热门的旅游城市。所以，趁着这次‘五一’假期，我已经提前买好了机票、订好了酒店，假期一来立即带着孩子出发。”市民王女士分享道，此次出行虽然没有报旅行社的团，但是经过网上平台预订了当地三天两晚的旅游团，想带着孩子尝试一下不

同的出游方式。不少家长认为，五天的假期虽然不短，但是长线旅行怕时间还是不够，短线旅行又怕热门景点人挤人。如果你正打算在即将到来的“五一”假期带着娃出行，正愁着不知道从哪着手准备出行攻略，那么不妨先看看本土业界人士的建议，再带娃轻松出发。

业内建议 提前做好出游规划

“有计划带孩子长线旅游的家庭，可以考虑比较适合当季出行的旅游目的地。比如，西双版纳、张家界、贵州等地。在当季，这些地方的气温不冷不热，带孩子去玩挺惬意的。”晋江宝中锦秀营业部负责人丁丁提醒道，但是有计划长线旅行的家庭，建议家长提前定好行程，酒店和机票可能会随着时间的推进价格上涨。而且，越早预订酒店的可选择性就越多。

记者了解到，省内线路包括霞浦、平潭、大金湖、白水洋、长汀等地都是大家比较青睐的短线游热门之选。“五一”天气不冷不热，很多人还是会在这个假期自驾出游。”晋江航空假日旅行社邱龙琴告诉记者，家长在出行方式的选择上要提前做好规划。比如，如果打算动车出行，就要提前了解购票日期，警惕“黄牛”与加价平台；不少平台低价票可能会绑定不退改规则，下单前要看清条款。如果想出游又抢不到票，但又想省心省力，还可以选择旅行社的大团，或者结伴出行、轮流驾驶。

“对于省内一些比较热门的旅游地，我其实不建议在‘五一’的时候去。因为这个时候，酒店或民宿普遍涨价，而且人太多了体验感不好。有些两天就能走完的行程，可以放在周末去，避开假期体验感更好，且性价比更高。”邱龙琴补充道。

业内人士提醒，如果家长确实想趁着“五一”假期出门遛娃，建议交通、酒店至少提前1周预订，热门景点、博物馆的门票需要提前到官网或小程序预约，避免到了当地却无法参观。对于带着老人、小孩出游，或不想做攻略，甚至抢不到票的，建议直接选择正规的旅行社团队游，交通、住宿一站式解决，更安全省心。



晋江经济报亲子驿站 实践基地 中国品牌之都·亲子推荐品牌

攀登体育

篮球 体适能 跳绳 跑酷

上课地址：崇德路金融广场 攀登体育 Ascend Sports TEL:173 599 992 21

晋江市实验幼儿园 举行图书漂流活动



本报讯 春风送暖，书香沁山。4月17日，晋江市实验幼儿园577名师生、家长走进紫帽山，开展“七彩童行阅山海，书香漂流紫帽山”主题图书漂流活动。活动以七彩主题着装、春日徒步实践、特色阅读体验相结合，让孩子们在自然之中乐享阅读、快乐成长。

本次活动亮点鲜明，每个班级以专属主题色彩为标识，精心装扮，在山间有序行进，形成一道灵动的七彩风景线。各班围绕阅读打造特色体验区：绘本共读、木偶剧表演、春日书信创作、自然创意拼贴、书签风铃制作、童趣诗歌创编、福船文化小主播讲解。孩子们以跨班流动打卡的方式，沉浸式参与故事、戏剧、手工、文化展示等活动，在实践中提升语言表达、动手创造与合作交往能力。

活动现场，孩子们在春光里踏青赏景、交流分享，笑脸与山色相映，书香与笑声相融。师生共同定格美好瞬间，在自然与阅读的陪伴中收获快乐与成长。“这次紫帽山之行，我作为家长陪同感触颇深。看着穿着彩虹色的孩子们在紫帽山的春光里跟着老师认真阅读绘本，那份专注让我很感动。特别是福船展览环节，孩子们化身‘小主播’，拿着自己亲手做的福船，认真地向其他班级介绍福船的构造，那逐渐展现的自信，让我看到了他们的另一面，充满惊喜和感慨。”吴佳璐爸爸认为，这种将阅读、动手实践与本土文化相结合的方式特别好，孩子们在体验中学习，比单纯说教更有意义。

该园大班段段长刘艳霞表示，此次活动将户外实践、传统文化与阅读教育有机融合，进一步激发幼儿阅读兴趣，深化读书月活动内涵，充分展现晋江实验幼儿园阳光向上、乐于表达、勇于创造的精神风貌，让书香浸润童心，伴童一路前行。

晋江市星星实验幼儿园 开展第十五届阅读节活动



本报讯 4月20日上午，晋江市星星实验幼儿园第十五届“爱在阅读中”阅读节开幕式顺利举行。全园师生欢聚一堂，共赴书香盛宴，正式拉开本届阅读节的序幕。

开幕式上，园长吴玉倩向全体师幼、家长发出阅读倡议。她鼓励孩子们亲近书本、爱上阅读，在阅读中探索世界、收获快乐，让书香浸润童年生活、陪伴健康成长；同时倡导教师坚持阅读、深耕专业，家长陪伴孩子共读，营造家庭阅读氛围。现场，还举行温馨的教师赠书仪式，吴玉倩为每一位教师送上专业阅读书籍，勉励全体教师教师在阅读中夯实教学功底、滋养教育初心，以更好的专业能力守护幼儿成长。

活动现场，充满童趣的节目表演将开幕式推向高潮。孩子们带来活力满满的闽南童谣串烧，用稚嫩清脆的嗓音、生动可爱的演绎，尽显闽南本土文化的独特韵味；大三班小朋友带来欢快舞蹈《让我们一起读书吧》，灵动的舞姿、灿烂的笑容，淋漓尽致地展现出孩子们对阅读的喜悦，让爱阅读、乐阅读的氛围弥漫整个校园。

据了解，本届阅读节期间，该园将围绕特色阅读主题，陆续开展一系列丰富多彩的园级活动，包括“绘本润童心，一树一书香”环境创设活动、“书香润角落，阅读伴成长”班级阅读区环境创设评比、“乡音润童心·斗阵来讲古”幼儿闽南讲古大赛、“书香小剧场，绘本大精彩”创意绘本剧展演，以及“集星换礼·悦读成长”阅读有奖活动等，通过多元化、趣味化的形式，让阅读融入幼儿一日生活，全方位打造沉浸式阅读环境。吴玉倩表示，幼儿园将以此次阅读节为契机，以书为媒、以读为伴，持续深化本园阅读课程建设。

亲子健康

谷雨节气话保健 安度春夏过渡期

眼下，正处于“谷雨”节气，雨水天气较多，湿热交织的环境容易引发皮肤问题、感冒频发、脾胃不和等。家长该如何科学守护，让孩子安然度过春夏过渡期呢？本期，“亲子健康”将分享实用的节气保健干货，快来下载吧！

健脾祛湿为主 保持干燥通风

中医认为，谷雨时节，湿气渐重，容易导致孩子食欲不振、便溏、腹胀等脾胃不和的问题。此外，由于湿气外发，容易引发湿疹、癣等。为此，当下家长可以从饮食起居等方面，帮助孩子进行健脾祛湿。

在饮食方面，可以多吃山药、小米、南瓜、莲子、茯苓、白扁豆、冬瓜、薏米（少量）、赤小豆等食材，帮助健脾和胃、祛湿利水。日常食谱中，可以尝试小米山药粥、冬瓜瘦肉汤、扁豆茯苓粥等。需要注意的是，要避免生冷寒凉（如冰饮、雪糕）、甜腻生湿（如糖果、蛋糕）及油腻的食物，避免加重脾胃负担。

在起居方面，建议家长在阴雨天气适当开除湿机或空调除湿，勤开窗通风。在晴好天气，常洗晒被褥，避免室内潮湿滋生螨虫，减少过敏和湿疹发作。在保证居家环境舒适的同时，建议每天保证9-11小时的睡眠时间，有助于养肝护脾，增强孩子的免疫力。

穿衣切忌“贪凉” 多关注孩子情绪

“现在每天睡醒都要看天气预报，要不给孩子穿衣服都不好拿捏。穿多了在幼儿园运动量大，常常满头大汗。穿少了，又怕换季时节感冒。”当季，由于气温起伏较大，建议家长遵循“春捂有度”原则，早晚气温低时给孩子加薄外套，中午气温升高时及时减衣，避免出汗后吹风受凉。

天气晴好时，多带孩子进行户外活动，如散步、慢跑、晒太阳、跳绳、摸高跳、拍球等，每天累计20-30分钟，帮助孩子祛湿气、强体质。需要注意的是，当季雨水多蚊虫活跃，尽量避免在黄昏时段外出。

除了身体方面的照料外，建议家长多关注孩子的情绪健康，并给予及时的心理“按摩”。谷雨时节肝气旺盛，孩子易烦躁、情绪波动，家长可以借助游戏、阅读、聆听雨声等方式帮助孩子保持心情愉悦。在这个过程中，也有助于良好亲子关系的培养。



亲子驿站

解锁春日成长礼 安全科学一起“秀”

当绘本里的安全和科普知识突然出现在眼前时，会碰撞出怎样的火花？上周末，本报亲子驿站组织数十组亲子家庭走进青阳街道陈村消防站和晋江市科技馆时，两场集知识、趣味、体验于一体的研学之旅精彩上线。孩子们在沉浸式的探索中，邂逅无数个精彩的“哇”时刻。

消防站开放日 萌娃感受“火焰蓝”

日前，本报亲子驿站精心组织晋江市第三实验幼儿园、晋江市第四实验幼儿园、梅岭街道桂华幼儿园、青阳街道象山幼儿园数十组亲子，一同走进青阳街道陈村消防站，开启了一场集知识性、趣味性、体验性于一体的消防研学之旅，让孩子们近距离感受“火焰蓝”的风采，学习实用消防知识。

当天上午10时许，当亲子陆续抵达消防站时，就偶遇正在认真检修消防车辆的消防员们。整齐威武的消防车、专业干练的消防员，瞬间吸引了孩子们的目光，大家兴奋不已，眼中满是好奇与敬佩，现场氛围十分热烈。随后，在宣讲员黄林华的引领下，亲子有序走进晋江市应急消防科普教育基地，开启趣味十足的消防知识学习之旅。

此次研学活动亮点纷呈，通过趣



所有火灾都需要盲目逃生，危急时刻要科学避险，可躲在有窗户、有水源的房间，及时关闭房门并封堵门缝，等待消防员借助云梯消防车开展救援，亲子轻松掌握了科学的火场避险技巧。

此外，亲子还近距离认识了分体式隔热服、连体式隔热服、抢险救援服、灭火服、抢险靴等各类专业消防装备，了解不同装备的使用场景与功能。为了让孩子们更直观感受消防工作，活动还设置了实操体验环节，孩子们亲手体验消防喷水，近距离参观消防车内部结构与车载设备，在沉浸式体验中加深对消防工作的理解。

“此次消防研学活动，以实景参观、互动体验、实操实践的方式，让幼儿在玩乐中学习消防知识，在实践中增强安全意识，既让孩子们近距离感受消防员的责任与担当，也让亲子收获了实用的应急避险技能。”不少家长点赞此次活动。

探秘科学世界 解锁“哇”时刻

日前，本报亲子驿站组织来自晋江市艺术实验幼儿园、青阳街道中心幼儿园、锦青幼儿园、青华幼儿园、梅岭街道奎山中心幼儿园、紫帽镇中心幼儿园及紫帽镇第二中心幼儿园等数十组亲子走进晋江市科技馆，开启一场充满趣味的科普研学之旅，让孩子们在沉浸式体验中解锁科学奥秘，收获快乐与成长。

活动现场，亲子一同开启精彩的科学探索之旅。大家首先体验了4D影院《花灵谷》，沉浸式的立体画面、逼真的感官效果，带领孩子们走进奇幻的自然世界，身临其境感受大自然的奇妙与灵动，震撼的观影体验让孩子们欢呼不已，彻底点燃了大家对科学探索的热情。

随后，在专业讲解员的带领下，亲子陆续参观了光影探索区、电磁探秘区，在各式各样的科普展品前驻足观察、动手操作。不同于传统

的课堂学习，孩子们通过亲手触摸、亲身实践，直观感受光影变化、电磁现象等科学原理，在互动玩乐中近距离接触科学知识，充分领略科技的神奇魅力。

在趣味科普互动环节，现场工作人员以轻松有趣的提问“大家知道彩虹有几个颜色吗？”开启科普小课堂。孩子们纷纷踊跃举手、积极作答，在欢声笑语中巩固自然科学知识。紧接着，工作人员还带领大家认识伯努利原理，通过通俗易懂的讲解、生动形象的演示，将抽象的科学知识变得简单易懂，让孩子们轻松理解科学原理，在心中种下热爱科学的种子。

“此次科技馆研学活动，将科普知识与趣味体验深度融合，以寓教于乐的方式，让孩子们在玩中学、学中悟，不仅激发了萌娃对科学的好奇心与探索欲，也增进了亲子间的互动与陪伴。”不少家长表示，今后有空还将多带孩子参加亲子驿站组织的优质亲子活动，带领孩子探索更多未知的领域。

