

《亲子周刊》
官方微信公众号

暑期亲子游如何规划？ 业内人士分享亲子出行干货

再过半个月,即将迎来令孩子向往、家长“疯狂”的暑期生活。不少家长已经在筹划暑期的亲子出游计划。今年,亲子游报名情况如何?哪些旅游目的地受家庭青睐?出行途中又该避开哪些消费陷阱呢?记者采访了业界相关人士,在解读当下暑期旅游市场现状的同时,带来实用的出行建议,为家长暑期出游规划提供参考。

相比去年同期 出游报名遇冷

“原本打算今年暑假带孩子去贵州玩,但是家里两个孩子一个面临幼小升小、一个面临小升初,现在衔接的课程时间还没定下来,所以出游时间也迟迟没法确定。”市民杨女士说道。

“和去年同期相比,截至目前,今年暑期的亲子游整体报名热度

明显遇冷,市场整体较为平淡。目前我们仅成功开出两个长线旅行团,分别为北京研学线路和乌兰布统草原线路。”云游四方趣研学负责人云老师告诉记者,虽然日常有大量家长前来咨询出游行程,可是大家普遍存在观望的心态,行动意愿不强。许多人急于提前锁定名额,而是等到临近放假时再确定行程,提前预订的意识较为薄弱,也在一定程度影响了旅游团成团的进度。

谈及今年热门出游目的地,云老师认为新疆、内蒙古草原类线路是家长咨询频次较高的两类目的地。“其中新疆线路话题度居高不下,大批家长十分向往,但是出现明显的咨询多、报名少的现象。高昂的往返机票价格,成为阻碍大家报名的主要因素。综合家长的偏好能够发现,如今家庭出游不再热衷于行程紧凑的打卡式旅行,大家更倾向挑选气温舒适凉爽、避开酷暑的地区,偏爱行程节奏缓慢松弛,可以全身心放松度假的旅行模式。”云老师说道。

记者了解到,在出行方式的选择上,游客习惯有着清晰划分。长线远距离旅行,家长更信赖专业机构,愿意跟随旅行团团体出行。短途周边旅行,家长大多会自主安排行程,自行规划路线、预订住宿,优先选择自由行,这也是机构主要运营长线旅游项目,提前预订的意识较为薄弱,也在一定程度影响了旅游团成团的原因。

甄别网上攻略 提前做好规划

如果你打算暑期带孩子出游,需要从哪些方面做足功课呢?云老师结合行业经验,分享多条接地气的出游干货,从甄别攻略、签订合同、消费防范、出行准备多方面给出细致提醒。

现如今大部分家长习惯在平台搜集旅游攻略并规划行程,这一方式存在不少隐患。云老师提到,平台内大量旅游“种草”笔记并不客观真实,文章暗藏商业隐性推广,还有大量人工智能生成的文案内容。这类攻略设计的旅游路线脱离现实路况,行程安排杂乱,和真实游玩体验差距较大。家长若是参考网络笔记,不能直接照搬行程,一定要借助地图软件逐条核对路线,确认行程可行性之后,再规划出行

安排。

此外,不少旅游商家放出低价吸引顾客,儿童的旅行报价尤其诱人。这份基础价格只包含基础服务,景区门票、缆车费用、景区接驳车票、正餐餐食等项目均需要游客现场额外缴费。家长在线上报团时,必须仔细研读旅游合同每一项条款,确认收费项目与包含服务,明确各项费用明细。同时,提前了解常规长线跟团行程里是否设置车上推销、门店购物等推销环节,避免不必要的支出。

暑期带孩子出游,无论去往哪个地区,防晒用品都是必备物品。如果目的地以沙漠为主,想要体验沙漠徒步这类高强度户外项目,亲子可以在出行前一段时间坚持运动,提前锻炼身体能,保障游玩过程中体力充沛,更好地参与各项活动。家长若是参考网络笔记,不能直接照搬行程,一定要借助地图软件逐条核对路线,确认行程可行性之后,再规划出行

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

晋江市第二实验幼儿园 亲子定向赛欢乐开赛



本报讯 近日,晋江市第二实验幼儿园教育集团科艺周系列活动再添精彩,该园中班段科学亲子定向赛正式开跑,亲子家庭携手闯关,在运动与协作中探索科学奥秘,沉浸式感受科技魅力。

活动现场,179对亲子家庭有序领取定向地图与计时指卡,裁判员详细介绍了赛事规则、闯关流程及安全注意事项。随后,孩子们在父母的陪伴下开启欢快的热身律动环节。随着鸣响发令,孩子们化身小小探索家,手持地图与家长并肩前行,穿梭在校园各个点位。瞧,大家认真对照路线寻找打卡地点,齐心协力完成各类趣味科学挑战。每一次顺利闯关,都伴随着欢声笑语;每一个新奇的科学小发现,都让孩子们惊喜不已。奔跑、思考、协作、探索,运动的活力与科学的趣味交织在一起,整个校园处处洋溢着欢乐与温馨。

全部家庭完成闯关挑战后,活动迎来温馨的颁奖环节。幼儿园为表现出色的亲子家庭颁发奖状,一张张奖状承载着努力与喜悦,孩子们脸上满是自豪的笑容。整场活动没有竞技的压力,只有亲子相伴的温情与探索求知的快乐。

据介绍,本次亲子定向赛是幼儿园科艺周的重要组成部分,延续了“游戏体验、玩中学、学中乐”的教育理念,将科学小实验、趣味科普知识融入定向运动打卡环节,把科学探究与户外运动巧妙结合。活动不仅进一步激发了幼儿探索科学的兴趣,锻炼了孩子的观察力、行动力与协作能力,也拉近了亲子距离,深化了家校共育实效。

园长何秀凤表示,依托本次科艺周系列活动,幼儿园持续以多元形式推进科普教育与家庭教育融合发展。下一步,该园也将继续立足幼儿成长特点,把科学精神融入日常保教工作,形成家园合力,不断丰富科普活动形式,让科学的种子扎根童心,陪伴孩子们在探索与实践健康快乐成长。

梅岭街道桂华中心幼儿园 家校社“教联体”正式启动



本报讯 6月16日上午,晋江市梅岭街道桂华中心幼儿园家校社协同育人“教联体”成立启动仪式举行。活动现场,梅岭街道、教育中心、社区、科技馆、企业等共建单位代表共同按下启动键,标志着桂华中心幼儿园家校社协同育人“教联体”正式成立。

随后,各方代表上台共同签署家校社共建协议,主办方还为受聘人员颁发聘书。仪式尾声,该园孩子们带来精彩纷呈的文艺汇演,将现场气氛推向高潮。中一班幼儿深情合唱《如愿》,歌声婉转悠扬;中三班萌趣上演舞蹈《小小可爱鬼》,灵动活泼惹人喜爱;中四班带来特色闽南童谣串烧,尽显本土文化魅力;大班小朋友以歌曲串烧《希望无限大》,展现出阳光向上的精神风貌。一个个精彩节目,充分展现了园所素质教育成果与幼儿朝气蓬勃的风采。

据介绍,桂华中心幼儿园始终深耕精细化保教工作,着力打磨特色课程体系,悉心守护幼儿健康快乐成长。本次“教联体”的成立,打破了校园、家庭、社会的育人壁垒,是该园推动学前教育高质量发展、整合多方优质资源的重要举措,也为构建园所主导、社区联动、科教赋能、企业助力的全域育人新格局筑牢根基。

园长许婷婷表示,幼儿的成长离不开多元环境滋养,学前教育的发展更需要社会各界鼎力相助。今后,该园将以此次“教联体”启动为新起点,紧扣协同育人核心,推动各项工作落地见效。依托教联体平台,联动各方力量实现资源共享、优势互补、协同共进,打通教育、资源、服务,成长四大联动渠道,让孩子们在多元共育的沃土中启迪天性、快乐探索、全面发展。

本版由本报记者张清清采写

亲子健康

阴雨天湿气重 初夏育儿指南别错过

近日,咱厝天气以阴雨天为主,湿热的天气容易导致孩子吃不好、睡不香、闹脾气。甚至,家长不正确的喂养方式会导致孩子脾胃虚弱。那么,当季家长可以从哪些方面着手帮助孩子安稳度过初夏呢?本期,“亲子健康”将分享一些实用的干货,快来收下吧!



夏季健脾 以食养为主

“孩子一热,就想要吃冰激凌,根本劝不住!”“夏天孩子没胃口吃不下饭,我就用水果给孩子代替正餐,这么做没错吧?”一到夏天,不少孩子贪凉贪冰,瓜果、冷饮、冰激凌“轮番上阵”,但这类寒凉、低温的食物易刺激胃黏膜,抑制胃酸分泌,导致食物滞留胃中发酵,引发积食、腹胀。夏至将至,气候湿热,孩子常吃冷饮、寒性水果,会导致更没胃口。

那么,湿热困脾通常会有哪些症状呢?首先孩子会没胃口,食欲不振甚至厌食;其次,其舌象表现为舌苔厚腻(白腻或黄腻),口中黏腻,口气重;大便黏腻不畅或前干后软,容易粘马桶,甚至,还会出现长痱子、湿疹等皮肤问题。如出现以上症状,家长可借助日常饮食健脾祛湿,帮助孩子减轻脾胃负担,助力脾胃运化水湿。

在选择食材方面,要以清淡易消化的为主,不吃或少吃煎炸、油腻、甜腻、黏糯难消化的食物,像炸鸡、红烧肉、蛋糕、巧克力等都尽量避免。另外,雪糕、冷饮、生冷瓜果(如冰镇西瓜)都是大忌,这类食物会加重湿气。日常生活中,可以多选用健脾祛湿的食材煮粥、煲汤给孩子吃,如山药、莲子、芡实、茯苓、炒薏米、小米、陈皮、白扁豆等。

幼儿保健 吃好也要睡好

俗话说,食补不如睡补。夏至过后,家长要重视孩子睡好“子午觉”。即在子时(23:00—1:00)和午时(11:00—13:00)进行睡眠。如果没条件午睡,也要小憩一会儿,哪怕闭目养神十几二十分钟,也能养心安神,缓解疲劳。

由于夏季白天时间稍长,所以可以稍微晚一点入睡,但最好不能晚于21:30,并且要保证充足的睡眠时长。值得一提的是,家长要注意给孩子营造凉爽、安静、舒适的睡眠环境,睡前一小时避免剧烈活动或过度兴奋,可以开启温馨的亲子阅读模式,不看电子产品,让心慢慢静下来。到了盛夏,室内空调的温度控制在26℃~28℃,空调、风扇不要直接对着孩子吹。

食谱推荐

西红柿拉面:夏日一碗面健脾又养心。当季可以吃一些红色的食物养心,例如红豆、赤小豆、西红柿、胡萝卜、红枣等。西红柿酸甜的口感,很多孩子都喜欢吃,它能健脾消食、生津止渴、清热解毒。家长可以将西红柿翻炒出沙后,再倒入清水煮开,加入适量拉面、鸡蛋、蔬菜等,一碗既好消化又酸甜可口的美食就出炉啦!

冬瓜薏米排骨汤:该道汤品健脾祛湿,可以改善孩子舌苔厚、湿气重、胃口差、脾胃虚寒也能喝。首先,将薏米小火干炒至微黄洗净,排骨冷水加姜片焯水捞出。随后,将排骨、薏米、姜片加水,小火炖40分钟。最后,放入冬瓜片炖20分钟,加盐调味即可食用。

亲子驿站

研学拓视野 实践获新知 亲子课堂点亮周末时光

近日,本报亲子驿站推出多样化趣味实践课堂,走进本土非遗基地探秘古法酿造工艺,感受传统匠心文化;开展趣味口腔科普活动,让萌娃变身小牙医解锁护牙技能。一系列寓教于乐的亲子实践活动,让孩子们走出教室,亲近生活,在体验中学习、在玩乐中成长,收获知识与快乐。一起来看看精彩花絮!

非遗小课堂 探秘古法酿造

为了让孩子们近距离感受本土非遗传统技艺,沉浸式体验古法酿造的文化魅力,近日,本报亲子驿站趣味户外非遗课堂走进灵源街道小浯塘古法酱油园,来自晋江市第三实验幼儿园、晋江市艺树实验幼儿园的数十组亲子家庭参与活动,孩子们在研学实践中解锁传统酱油酿造的奥秘。

活动现场,该酱园负责人酱油哥带领亲子家庭开启奇妙的酱油探秘之旅。大家首先认识了酱缸中被誉为“酱缸宝石”的酱晶,据介绍这是年份老酱油的独特标志,也是酱油风味沉淀的见证。

酱油哥介绍,炖煮汤水时加入少许酱晶,能让汤汁口感更加清甜鲜美。随后,家长和孩子一同品尝了酿造三年以上

的古法酱油,咸甜交织的醇厚风味,让大家真切感受到传统工艺的独特魅力。

除了趣味科普外,此次活动还设置了丰富的实操体验环节。俗话说“好材出好酱”,优质的原料是酿造美味酱油的基础。小朋友们化身小小酿造师,动手体验酱油制作的第一道工序——挑选优质黄豆。紧接着,亲子家庭一同走进酱油发酵间,直观了解古法酱油的发酵工艺。大家近距离观察了解到,黄豆经过蒸熟处理后,会均匀平铺在簸箕上,再撒上面粉进行自然发酵,发酵过程中豆子表面会慢慢转变为黄绿色,食材的奇妙变化让孩子们连连惊叹。

为了让孩子们更系统、全面地掌握古法酱油酿造知识,现场还播放了科普短片,生动讲述小浯塘古法酱油园的发展故事与完整酿造工序。同时,活动穿插趣味知识抢答环节,围绕酱油制作工艺、非遗小知识等内容展开互动,充分调动孩子们的积极性,在趣味问答中巩固所学知识,加深对传统酿造文化的理解。

沉浸式的研学体验,让家长和孩子都收获满满。不少家长表示,此次非遗户外课堂内容丰富,寓教于乐。在这个活动中,不仅让孩子深入了解了古法酱油的传统制作工艺,更让孩子走出课堂、亲近本土非遗文化,亲手体验传统



“打酱油”的乐趣,在实践中感受传统手工艺的匠心与魅力,是一次有意义的亲子研学活动。

磨牙专门磨碎食物,各司其职守护口腔健康。针对爸爸妈妈最关心的护牙问题,牙医叔叔特别提醒大家,6岁萌出的六龄齿是终身恒牙,不会再替换,一定要及时给上下四颗六龄齿穿上“保护衣”——做窝沟封闭。一句“牙齿长出小黑点就是蛀牙信号,一定要及时处理”,被在场家长和孩子都记在了心里。

科普过后,温馨的绘本时光治愈来袭。家长谢以航的妈妈带来经典趣味的绘本《小熊不刷牙》,生动的讲述、有趣的故事剧情,娓娓道出不认真刷牙的烦恼。孩子们听得津津有味,纷纷举手表示以后要好好刷牙、爱护牙齿。最后,孩子们一一穿上干净帅气的白大褂后,变身专业十足的“小小牙医”,拿着工具认真给爸爸妈妈检查牙齿,神情专注又认真。在亲手实操的趣味体验中,

孩子们彻底卸下了对看牙的恐惧,从害怕牙医、抗拒检查,变成主动配合牙医做口腔检查。

趣味学习,收获满满。“这场护牙实践活动,孩子们很喜欢,我们大人也跟着学到不少东西。”不少家长认为,此次活动用孩子喜欢的方式普及口腔健康知识,让护牙爱牙的理念深深扎根在孩童心中,助力小朋友们拥有一口健康好牙,特别有意义。

