

既要增体质又要长知识 本期《乐游天下》为您支招“亲子游”

带孩子出游 您准备好了吗

儿童节临近,很多家长可能已经安排好带孩子出游的计划。不少成年人认为带着小孩出游特别麻烦。可小孩适当出游不仅可以增强他们的体质,还可以增长他们的见识,让他们从小就有机会接触不同文化,以便于身心的全面发展。作为“新手”父母,带着孩子出游应该准备些什么?



◎适合亲子游的目的地

选择亲子游目的地,航程远近、游玩天数、当地治安、卫生条件都是需要考虑的因素。

对于小孩来说,不宜选择飞行时间超过8小时或多次转机的目的地,以免长途飞行带来身体上的不适。此外,应选择那些符合孩子兴趣,能提供孩子娱乐设施的景点,如科技馆、动物园、海底世界等。这些景点不仅能让孩子感兴趣,还能激发他们的好奇心和求知欲。

◎适龄选择行程

很多家长认为小孩对看过的东西不会留下什么印象,所以不必选择太早带孩子出游,其实不然。小孩子在3岁以后就会对去过的地方产生记忆,只要家长在现场有意识地教他们,日后再通过照片帮他们回忆,即便是三四岁

的小孩,也能在旅途中获益。

对于大一些的孩子,家长最好能在制定旅游行程的时候参考孩子的意见,让孩子主动参与到旅游安排中去,这样对培养孩子的自主性很有帮助。

◎亲子游注意事项

由于小孩的身体不像成年人那样耐疲劳,带孩子旅游,行程切忌“走马观花”。一地式的短程旅游最为理想,因为那样可以根据孩子的情况自由调整行程。

比如,为两三岁孩子留出每

天的午睡时间,让喜欢动物的孩子在动物园多玩一会儿,喜欢玩水的孩子在海边多待一会儿。每天游览的景点不宜过多,两三个最好,但一定不要一味地追求教育意义,让孩子每天行走于名胜古迹间,孩子会失去兴趣。

◎孩子旅游小贴士

1.要让孩子睡眠充足。孩子听说要出去玩,通常比较兴奋,影响睡眠,父母要做好工作让孩子安心入睡,为出游积蓄精力。

2.要让孩子穿宽松的服装,

便于孩子活动,另外要备外套。孩子游玩时不要穿得过多,因为容易出汗。孩子玩耍不太激烈时,会有冷的感觉,可拿出备好的衣服,避免一冷一热诱发感冒。

3.要让孩子注意饮食卫生。公共场所最易传播疾病,孩子接触病菌的机会多。父母最好带一壶水,既能解渴又能洗手。

4.要让孩子注意防晒,带上遮阳伞、太阳镜、风油精或其他驱蚊药。孩子的皮肤一般比较娇嫩,在露天的地方玩耍时,要采取充分的防晒措施,为孩子戴上太阳帽,涂上防晒霜,以免晒伤孩子的皮肤。

◎头条链接

家长需要注意的事项

1.必需的应急设备
手电、电池、手机等应急设备。在一些关键时刻,一些应急设备能帮你的忙。

2.出发前制订一些应对计划。

出发前制订一些应对计划,在不耽误团队的情况下,最好有自己的计划,充分利用每一秒时间。

3.给孩子准备一张联系卡。

联系卡上面应写上孩子的名字、孩子父母的具体联系方式,避免不必要的麻烦。

孩子出行装备

1.带上孩子的“宠物”,如一两件他喜欢的毛绒玩具。

2.带上轻便儿童车(针对较小的孩子)。

3.带上一些孩子经常使用的卧具,比如一条毯子或一个小枕头。

4.可密封的塑料袋能派上许多用场,它们可用来装食品、脏纸尿裤等。

5.带上孩子惯用的洗护用品。

6.医药箱。退烧药、温度计、防晒油、抗生素、红花油、创可贴等常备。

孩子乘车前最好

别喝碳酸饮料

不少家长喜欢自驾出游,可有些孩子在坐车时,由于内耳的平衡系统对运动特别敏感而产生头晕、恶心、呕吐等晕动病(俗称晕车)症状。

家长应注意乘车前不要给孩子食用油炸或高脂肪的食物,提醒孩子不可吃得太饱;要保持车内空气流通,严禁吸烟;在确保安全的前提下,孩子可暂坐副驾驶位置,以减少颠簸;可给孩子吃点开胃的食物,如榨菜等;及时饮水以防脱水,但应避免饮用有刺激性的碳酸类饮料,如可乐、果味汽水等,如果呕吐则少吃食物,孩子呕吐完后,应及时让其用水漱口。如果孩子晕动病症状严重,应及时停车休息,在额头、太阳穴及人中部位涂抹适量清凉油或风油精是不错的选择。

勿系成人安全带,根据年龄选择合适座椅

带孩子出游乘车安全别忽视

又快到六一儿童节了,除了送孩子礼物以外,很多家长都会带孩子外出游玩,带孩子外出千万别忽视了儿童的乘车安全。下面几点注意事项希望父母能认真对待。

◇孩子勿系成人安全带

目前绝大多数车型的安全带都是为成人设计的,不适合儿童体型。孩子使用成人的安全带,绑得太紧,在发生交通事故时就可能造成孩子的腰部挤压或脖子、脸颊压伤;绑得太松,儿童又会从安全带的保护中飞出去。所以,建议小于6岁的孩子,最好不要用成人安全带。此外,有的父母为了让

已经上车的孩子跟同学打招呼,打开车窗玻璃,让孩子能把头或胳膊探出车窗。如果车窗没有防夹手功能,小孩子的肢体探出车窗,就极易发生挤压。

◇车里不能堆满玩具

一些家长为了让孩子能在车里玩得开心,特意在车内堆满了各种儿童玩具。一旦出现紧急制动或碰撞等情况,这些玩具就可能变成

伤害孩子的凶器,特别是一些质地较硬或有尖锐角的玩具,会砸伤或刺伤孩子。所以,为了孩子的乘车安全,家长最好不要在车内放置玩具,即便要放也不能放有尖锐角或者坚硬的玩具。

◇儿童座椅根据年龄选择

根据小孩的年龄、身高、体重不同,儿童汽车安全座椅有多种型号,主要可分为婴儿型、幼

儿型、儿童增高型几大类。专家建议一岁以下的儿童最好使用便携式汽车专用婴儿床,而针对年龄较小的幼儿,应当使用后向式座椅。3岁以下儿童使用面向后的固定座椅能分散传递到婴儿背部和头部的冲击力。3岁以上的儿童,当头部已超出座椅顶端或已触到悬架,可以采用前向式儿童保护设施。

(北晨)

连云港旅游直通车——海上云台山

春花秋叶,夏海冬雪四季各异;“云台铺海、云台雾松、海上日出”赏海天一色;
华东最大的原生态森林花海“万寿谷”,竹海仙境“悟道庵”,佛从海上来,淮海第一丛林“法起寺”,东方鸟国少昊之国图腾“云台神鹰”。海波与山色相映,水汽于松涛中缭绕。

地址:连云港市连云区宿城乡

热线电话:0518-82200889

联系电话:18761337776

淄博各大旅行社均可报名