



非常时期的别样成长

疫情期
间，
打造
孩子
的成
长驿
站

曹建龙

庚子鼠年的春节，一场疫情突然袭来，一时间打破了春节的热闹喜庆，全国上下都在抗“疫”，孩子被“圈”在家里，开学时间也推迟了。面对“史上最长寒假”，如何安排好孩子的学习和生活，将居家时光打造成孩子的成长驿站？

我认为，安排好孩子的“宅”生活，首先要合理规划作息时间，家长要以身作则，每天和孩子一起准时起床、按时入睡，然后配合老师，督促孩子的网上学习，引导孩子从假期的休闲模式中走出来。

同时，家长要及时向孩子普及疫情防控知识，加强生命教育，坚持文化课程和防控知识相结合。一方面，要明确地告诉孩子疫情的严峻性，利用报刊、电视、网络等媒体上的疫情报道，让孩子了解居家防疫的必要性，并养成良好的卫生习惯，筑牢自身的健康防线。另一方面，家长还可以和孩子多多关注、了解疫情阻击战中的涌现出的动人事迹，对孩子进行爱国主义教育，引导孩子树立正确的世界观、人生观、价值观。

在学习之余，家长应该鼓励孩子学做力所能及的家务事，对于锻炼孩子的动手能力、培养孩子的自立意识很有好处。同时，适当地锻炼身体也很有必要，现在不少家庭都有哑铃、跑步机等健身器材，可以充分地利用起来，即使没有现成的运动器械，也可以做做操，避免因缺乏运动造成孩子精神不振、免疫力降低等情况。

此外，家长还应充分利用这段居家时光，根据孩子的喜好，充实孩子的精神文化生活，鼓励孩子发展自己的兴趣爱好。比如，我的孩子喜欢阅读，但由于上学期学业比较繁忙，很难有整块时间阅读篇幅较大的作品，居家防疫期间时间充裕，我向孩子推荐了《钢铁是怎样炼成的》《爱的教育》等好几本优秀读物，让孩子在阅读中汲取知识的力量。

居家期间，家长的陪伴对于孩子保持身心愉悦是十分关键的，全家人彼此相伴，充分感受温馨美好的家庭氛围，也是孩子成长过程中不可缺少养分的。

《话题》栏目 征稿启事

本报《话题》栏目近期将就以下话题展开讨论，如果您对此方面有自己的看法，请将稿件发送至邮箱：

jswmmtl@163.com
jswmb-bjb@163.com

话题题目：

1. 抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情是一场全民动员的阻击战，无论是“宅”家防疫，还是勇敢“逆行”，人们都在用各自的方式诠释着战“疫”精神。对于广大未成年人来说，此次疫情也不失为一场特殊的精神洗礼——敬畏自然、尊重生命的科学教育，同舟共济、众志成城的家国情怀，无私无畏、传递温暖的守望相助，坚守岗位、舍小家顾大家的责任担当，在奉献中彰显生命价值的崇高信念……作为家长或教育工作者，您如何看待疫情之下的这场特殊教育，您认为应如何对孩子进行教育引导，对此又有哪些感受或思考？欢迎来稿与我们分享！
2. 针对当前一些有关未成年人的教育热点，您有哪些不吐不快的感受，请将您的关注点发给我们，我们会根据具体情况安排专题策划。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

“宅”家过个书香年

李秀芹

为了鼓励孙辈们多阅读，今年春节前，我老伴开了个书单，让大孙女网购了几十本新近出版的图书，准备过年时让孩子们每人选一本，到元宵节时，再根据各人的阅读情况给予奖励。这叫“图书先行，红包在后”。

除夕那天，两个儿子携妻带女回家过年，晚上就收到社区通知，为了抗击疫情，号召大家今年春节不走亲戚、不串门。我们当即决定响应号召，“宅”家过年。

春节期间，我和老伴每天在书房阅读，两个孙女也捧着书看，他们早就知道了规则：谁早读完了自己选的书，便可早得红包。但读书不能一目十行，到时候，老伴要检查各人的阅读情况，不仅要分享读后感，最好还能背几段书中的精彩段落。二孙女一开始选了一本新锐作家的小说，可才读到一半她就放下了，说写得太过天马行空、不合常理。老伴听后问她，如果让她写，如何使之更加合情合理。二孙女侃侃而谈，从人物设定、情节铺陈到氛围营造，发表了自己的看法。听罢，我和老伴都觉得

她的观点虽有偏颇，但小小年纪就能如此勤于思考，值得称赞。当即，老伴便提前奖励了二孙女一个红包，鼓励她阅读之余也不妨试着自己动手写作。小丫头高兴得不得了，当晚便打开电脑着手构思她的小说提纲了。当然，大孙女也不落后，选择了一本人文历史类的书籍，在阅读过程中汲取了营养，增长了见识，在分享读书心得时，给我们上了一节生动的历史课。老伴乐呵呵地说：“孩子们爱读书，红包一个都不能少！”

也许是见我们祖孙都在读书，儿子、儿媳也不好意思捧着手机，纷纷加入了进来。他们的参与让家里的书香氛围更浓了。根据疫情防控需要，开工开学的时间都推迟了，除了采购食品和生活用品，我们基本足不出户，一家人有大把时间可供消遣，老伴年前选购的图书更是派上了用场。书香四溢的假期，融洽了三代人的亲情，丰富了一家人的精神生活。这个“宅”年，我们收获了满满的幸福感，也为疫情防控尽了一份力。

充实亲子“宅”生活

倪慧娟

新型冠状病毒感染的肺炎疫情暴发后，为了有效地降低感染风险，为阻击疫情作贡献，我们全家过上了“宅”生活。

儿子上初三，预定的开学时间延期了。除了上网课，“刷”习题以外，我决定把儿子的体育锻炼也抓起来。一直以来，我就比较重视孩子的体育，居家期间，不便下楼锻炼，但还是要创造条件做运动。跟着网络上的热门健身视频跳操是最便捷的方式，每天我都会带着儿子跳上四十分钟，大汗淋漓的同时，身心也畅快了。

一开始，只有我和儿子两人跳，接着，年幼的女儿也参与了进来。她那可爱的动作引发了我们的阵阵笑声。没多久，孩子的爸爸和奶奶也加入了进来。一家老小五口人，在电视机前一起跳操，真可谓其乐融融。居家运动成了我们的一大乐趣。

“宅”家期间，我还花了大量时间来陪伴女儿，弹钢琴、跳舞、做游戏……过得十分充实。值得一提的是，因为做女儿的钢琴

“陪练”，零基础的我得以接触钢琴，又有了充裕的时间练习，现在我已经可以同她合奏一曲了。我的加入也提高了女儿练琴的积极性，我这个“陪练”也越来越得到了她的认可。

此外，我们还经历了许多轻松愉快的休闲时光，比如全家一起打扑克或下跳棋，我们四人成局，女儿在旁观战、助威，输的人罚做仰卧起坐或俯卧撑，无论输赢，娱乐健身两不误。

“宅”生活，让我们远离了感染风险，既拉近了亲子关系，也收获了一段温馨快乐的时光。但欢乐之余，我们总会想起奋战在疫情防控一线的医务工作者们，他们超负荷地工作、忘我地奉献，以坚定的信念践行着救死扶伤的崇高使命，正是他们的负重前行，才有了我们的岁月安好。目前，疫情尚未结束，对于普通民众来说，仍需保持警惕，做好防护，配合防控需要，阻断病毒传播的可能性，就是我们对于那些奋战在一线的医护工作者的最好的支持。

尝鲜短视频，收获“心”力量

陈瑜



疫情当前，全民战“疫”。“宅”，既是对自己负责，也是为战“疫”贡献力量。随着开工开学的延期，我们的“宅”时光一再延长，喜欢尝试新事物的女儿也有了收获。

比如春节期间，女儿很喜欢用手机观看短视频。偶然间，她“刷”到一段做“红糖年糕”的美食短视频，一下子来了兴趣，说自己也试试。为了鼓励她丰富“宅”生活，我使了个激将法：“看花容易绣花难！就你，别弄成一个烂摊子，再让我收拾残局。”女儿不服气地一叉腰，信心满满道：“你就等着品尝吧！”

鱼儿上钩了！我心中暗自喜，按视频里的配方，给她准备了糯米粉和红糖。

女儿说干就干。她系上围裙，挽起袖子，取出两杯糯米粉倒进面盆

里，兑入温水，搅拌均匀。稀了，糯米团无法成形，女儿添些粉；干了，糯米粉不抱团，女儿又添温水……

“有户人家，过年蒸包子，母亲拌馅，女儿和面……”在一旁助“战”的我讲起了故事，“‘妈妈，水多了！’‘加面！’‘妈妈，面多了！’‘加水！’……”女儿边听边笑着接道：“等妈妈到女儿身边一看，两口袋糯米粉全倒光了！”“喂，你怎么知道？”我有些惊奇地问她。

“我看到有人用这个故事拍了条搞笑短视频。放心吧，我可没那么笨！”女儿笑着，只见她随即减少了糯米粉和温水的添加量，不一会儿就和出了干湿得当的糯米团。接着，她拽下一块，反复按、压、揣、揉，再搓成一根长条，切成一个个剂子，压成长方块。“呵，还挺行！”我心中叫好。

一切就绪，女儿把平底锅放在灶台上，刷油、点火，待油温合适后，便将生年糕放进平底锅内，小心地翻动……一番操作有条不紊，还挺像样儿。

煎熟的年糕被一一装盘，急于品尝的我伸手就要去拿，女儿急忙制止道：“不急，还有一步，马上好！”只见她麻利地舀出两勺红糖放进一只小碗，加水融化后倒入平底锅里以小火熬制片刻，待红糖水收成浓汁，将其浇在了年糕上。

“哇，真不错！”“这也太厉害了

吧！”……全家人都对女儿的自制美食赞不绝口，片刻就瓜分一空。找到了成就感的女儿就此迷上自制美食，“宅”生活过得更加有声有色了。

要说女儿最重要的厨艺师傅，那就是短视频平台了。在“刷”美食视频的同时，她也收到了不少抗击疫情的短视频推送，她看到奋战在抗“疫”一线的医护工作者的忘我付出，看到为疫情防控而忙碌奔波的基层工作者，也感受到了一声声“武汉加油”“中国加油”所传递出的温暖和大爱……感动之余，女儿也萌生了自己拍摄抗“疫”短视频的想法，她告诉我，很多网友都上传了自制短视频，她希望我和她爸爸也一起“入镜”，为武汉加油。“外公外婆刚好在家里，我希望他们也加入进来！”女儿期待地说。

动员一出，全家响应。全家人在女儿的“调度”下，排演了起来。“对，就这样！向对方侧一点，再靠近一点，头抬起来！注意表情！”女儿像大导演似地指挥着，“好，就这样，最后一次，看我手势，大家就动起来。我重新放一遍音乐！”

“OK！录制成功！”女儿调皮地说。她把视频播放给我们看，画面和谐温馨，音乐也恰到好处，视频结尾，我们全家手牵手，挥动着手臂，一声声“武汉加油”“中国加油”不绝于耳，释放出振奋人心的力量。

儿子的抗“疫”三课

侯利旺

今年春节，新型冠状病毒感染的肺炎疫情来势汹汹，让人们都“宅”在了家里，我和儿子也不例外。

儿子年龄还小，起初从电视和网络了解到疫情的凶险，他神色不安地问我：“我们也会被传染吗？”见他有些害怕的样子，我解释道：“专家说了，病毒的主要传染途径有呼吸道传播、接触传播等，所以要避免接触到带有病毒的飞沫或者接触被飞沫污染的物品……”儿子认真地点了点头。我想到平时要求儿子回家就洗手，他常常不耐烦，不如趁此机会再给他上一课，于是补充道：“对！而且我们还得做好细节防护，比如戴口罩、远离人群密集的场所，外出归来要认真消毒，尤其要勤洗手、讲卫生……”听到这儿，儿子有些心虚地扮了个鬼脸，我又道：“养成良好的卫生习惯，我们的健康才能多一重防护。”儿子认真地点了点头。第一课让儿子意识到了保护自身健康要从养成卫生习惯做起。

“宅”家的头几天，儿子常闷闷不乐，我一问，原来是因为疫情暴发，我们取消了新年出行计划，让他的期待落了空，如今就连下楼玩也成了奢望，怎能不郁闷呢？我也不知如何安慰他。一天，我俩观看了一部防疫宣传短片，提及蝙蝠是许多致命病毒的天敌宿主。“你听



说过吗？蝙蝠简直就是飞行的‘病毒库’！虽然这次病毒的来源还没有最终定论，但很可能就是因为一些人擅自食用野生动物引发的。”我的话引起了儿子的兴趣，他回答道：“我知道，这叫病从口入。”“说得对！你看，别人放纵自己的口腹之欲，却让那么多无辜的人付出了代价。”儿子听后连连点头，我心一动，趁机开导他：“所以，我们目前的当务之急就是‘宅’在家里，别图意外出，保护好自己，同时也不给别人添麻烦。等到战胜疫情、春暖花开，我们放心大胆地出去玩，那才痛快呀！”儿子闻言开心地欢呼起来。第二课让儿子知道了适当克制自己的欲望，才能享受真正的快乐。

这次疫情暴发后，作为医护工作者的妻子从大年三十起就坚守在医院，一直没回过家，忙起来连个电话都顾不上打。儿子从小就黏他妈妈，“宅”的日子里，我和儿子一直关注着有关医护工作者的报道，每每看到白衣天使们身着防护服、戴着护目镜和口罩奋战在抗击疫情的一线，看到他们面对高

强度的工作，仍咬紧牙关救死扶伤，我和儿子都不禁热泪盈眶。有一次，得知医护人员每天都会面临极高的被感染风险，儿子当场哭了起来，说什么也要让他妈妈回来。我心中涌起阵阵痛楚，可我知道，千千万万的医护人员背后是千千万万个家庭，值此非常时期，他们义无反顾地坚守在岗位上，正是为了守护更多人的身体健康和生命安全。他们何尝不思念亲人，何尝不牵挂儿女？但责任心促使他们做出牺牲……想到这里，我强忍泪水，郑重地告诉儿子：“医生是勇敢者的职业，在这样艰难的时刻，他们必须站在一线，这是他们的使命，他们值得我们尊敬。”我看着儿子眼中的闪光，一字一顿地说：“你要相信妈妈她有能力保护好自己。此时此刻她正在与病毒战斗，我们要相信她，要相信一定会取得胜利！”“我相信！”儿子的语气中透出前所未有的坚定。第三课让儿子懂得了责任与使命，让他明白了这个世界之所以美好，正是因为有千千万万个不肯退缩的“逆行者”守护着我们的平安。

