

好友孙女自编舞蹈助抗疫 他们家的育儿方式值得学习

向阳花儿开：

都说毁掉一个孩子 ,就让他放纵地过假期。这话一点都不假。今年的超长假期里 ,我深刻明白了这句话的含义。

主持人：

你可以分享一下吗？

向阳花儿开：

当然可以啊！今年春节宅家多了 ,我经常翻看微信朋友圈。在这么多的好友里 ,阿姬让我感触良多。她经常在微信朋友圈里晒出8岁孙女的宅家照片 ,有跳舞的 ,有读书的 ,有看电视的 ,不难发现这段日子里 ,孩子们的学习生活很丰富。

与她相比 ,我觉得自己在照顾孩子上不称职 ,应该向她好好学习。

主持人：

她是怎样引导孩子的学习和生活？

向阳花儿开：

她家孙女很优秀 ,舞蹈、主持、学习都很棒。她孙女参加了全国各地的主持人大赛 ,获得过很多奖项。这些成绩的取得都离不开家长的引导和陪伴。

在阿姬的微信朋友圈里 ,我看到她每天陪着孙女做拉伸运动 ,练习舞蹈基本功 ,晚上睡觉前看书 ,在家人的用心陪伴下 ,她孙女变得越来越优秀。

我家大儿子都17岁了 ,还没阿姬孙女优秀。与阿姬一比 ,感觉自己的陪伴很不够。

主持人：

望女成凤、望子成龙是家长的普遍愿望 ,但每个孩子的成长各不相同 ,不能一概而论的！

向阳花儿开：

是阿！虽然我也这么想 ,但看到好朋友

一家都这么努力 ,就意识到自己也应该鞭策全家人一起进步。

像近期宅家 ,阿姬的孙女就自编了一支舞蹈 ,感谢医疗人员的付出。创作时 ,家长还耐心陪伴孩子左右 ,收集新闻里医护人员的视频引导创作。在家长耐心的讲解后 ,孩子被白衣天使不畏艰险、勇往直前的精神感动 ,最后成功编排出舞蹈。

我肯定做不到这么心细 ,也没有这么多的方法引导孩子。

主持人：

其实你能看到别人的优点 ,也是一种进步的表现。

向阳花儿开：

别人做得好的地方 ,我肯定会关注的 ,但要学以致用就难了。阿姬不仅启发孩子编排舞蹈 ,还在后期制作中配上了 戴口罩、勤洗手、不给病毒可乘之机 的字幕 ,这番用心不是一般家长能做到的。

在这段时长55秒的视频中 ,小姑娘用简单的动作组合编排了一支舞蹈。她对着镜头自信的微笑 ,用肢体语言表达情感 ,加上字幕提示的抗疫注意点 ,展示了与疫情战斗到底的决心。

主持人：

陪伴孩子成长是一个漫长的过程 ,其中的酸甜苦辣只有自己知道 ,不用羡慕别人 ,尽最大努力做好就行。

向阳花儿开：

我也是这样想的 ,每个优秀孩子的背后都有全家人的付出。在今后的日子里 ,我会用心陪伴孩子成长 ,多学习、多总结好的经验 ,为他们搭建平台 ,助其快乐成长 ,也让自己少留遗憾。

丈夫工作忙婆婆总跑回乡下 90后妈妈坐月子很孤单

风花雪月叶澜希：

原先 ,90后的我过着幸福的生活。3年前 ,我一个人从湖南来到永康找工作 ,遇到喜欢的他。去年我们结婚了 ,今年顺利生下儿子。最近坐月子 ,我感觉幸福生活不在了 ,总感觉特别孤单 ,还经常偷偷哭。

主持人：

怎么啦？什么事这么伤心？

风花雪月叶澜希：

我老公家生活条件一般 ,他3岁时父亲因故走了 ,他母亲一个人含辛茹苦把他们兄妹3人拉扯大。

婚后生活虽然平淡 ,但我很满足 ,因为有老公的呵护日子再苦也甜。今年 ,我顺利生下宝宝 ,给家里增添了无限欢乐。一开始 ,老公在家细心照顾 ,一家人生活过得美满幸福。不过 ,老公半个月前开始上班 ,经常早出晚归 ,家里常常就只有我与儿子两个人。

主持人：

坐月子是一件大事 ,家里没有长辈帮忙带孩子吗？

风花雪月叶澜希：

生完孩子后 ,我妈本打算从老家赶来照顾我的 ,但受疫情影响无法来永。考虑到乡下老家较简陋 ,我们一家就搬到了老公姐姐的新房 ,同时也让婆婆一起过来照顾我。

主持人：

你妈赶不过来可以理解 ,其实有婆婆照顾也一样。

风花雪月叶澜希：

说到婆婆 ,我就很无语。70岁的她是个闲不住的人 ,经常城里待了一天就跑回乡下。

家人都不在 ,我要忙着照顾孩子 ,有时连饭都顾不上吃。一段时间下来 ,人都瘦了不少 ,有时候实在支持不住了 ,我就偷偷躲起来哭。

唉！有时想想生活真不容易！

主持人：

有想法可以及时和家人沟通。若不说恐怕大家都不知道。

风花雪月叶澜希：

婆婆是个大大咧咧的人。老公之前跟她说了很多遍 ,让她帮忙照顾孙子 ,但她还是经常跑回乡下。现在就算我再去找 ,恐怕也没什么用。不过 ,幸好老公和她姐姐都很体谅我。

主持人：

俗话说 ,家家都有本难念的经。你能设身处地为他人着想 ,真是不容易。

风花雪月叶澜希：

哈哈！没办法 ,谁让我喜欢孩子他爸呢？成为一家人就要学会包容 ,其实夫妻俩一条心最重要。何况他姐姐还无微不至地照顾我们一家 ,有时看到我太辛苦 ,她会帮忙带娃睡 ,好让我睡一个安稳觉。

跟你聊天后 ,我的心情好多了。谢谢！

中国县市区域报好专栏

疫情让我感触良多 人生健康尤为重要

一切是浮云：

疫情已经持续一段日子 ,相信大家意识到了这个道理 :人这一生 ,健康最重要。有新闻报道说 ,新冠肺炎爱攻击那些免疫力差的人。

可是明知健康的重要 ,我依然无法做到有规律的作息。

主持人：

这次的特殊经历 ,确实让大家更明白了健康的重要性。对了 ,你是从事什么工作的？

一切是浮云：

我从事电商工作 ,经常围着电脑转。因为有时晚上要回复客户信息 ,凌晨睡觉是常事。以前 ,我知道晚睡不利于健康 ,但一直不重视。经过这次疫情后 ,我决定要改掉这个坏习惯。

主持人：

晚睡对身体的伤害确定很大 ,改掉这坏习惯有利于健康。

一切是浮云：

是的 ,起初我对疫情的认识不够深刻 ,在小区封闭管理期间还抱怨不能随意外出。

那段时间 ,邻居也像我一样没意识到问题的严重性 ,每天定时下乡摘菜。为此 ,其他邻居劝了多次也没劝住 ,后来就叫街道工作人员来劝。

主持人：

大家这样做都是为了小区居民好。

一切是浮云：

嗯！经历这件事后 ,我对疫情有了全新的认识。我特意上网、看报了解相关情况 ,更认识到健康的重要性。相对其他很多地方 ,我庆幸能生活在浙江。

疫情最终会过去 ,我们对健康的追求应该永无止境。这几天我经常关注健康生活方式 ,想通过 Q来Q去 与大家分享一下。

主持人：

你这主意不错 ,说说应该怎么做？

一切是浮云：

熬夜是最伤身的 ,不规律的饮食也会对免疫系统造成伤害 ,因此有规律的生活尤为重要。也就是说大家要按时吃饭 ,准点睡觉 ,不能黑白颠倒 ,要尊重自然规律。

如何做？大家不妨遵循四条健康法则 :保持饮食多样化 ;运动的目的是不在减重 ,而在健康 ;保持充足的睡眠 ;保持适度压力并适应它。总之 ,大家要好好爱惜自己的身体 ,少熬夜、多运动、好好吃饭、保持乐观。

主持人：

谢谢你的分享 ,祝你身体越来越好喽！

一切是浮云：

今后我一定努力改掉坏习惯 ,好好爱惜自己的身体 ,期待大家都能健康生活。