

从喊孩子起床到出门5分钟都不用？ 有段视频又火了！ 宁波妈妈早上“送娃出门” 基本要半个多小时 幼儿园的娃最磨蹭， 一两个小时那是正常的 起床、刷牙、吃饭，是三大磨蹭点



年轻的爸妈，你们的朋友圈里是不是被一段日本母子的视频刷屏了？这个妈妈从喊孩子起床到送出门只用了4分33秒，还现榨了果汁，做了早餐和午餐。

那么，宁波妈妈送娃出门要多久呢？记者昨天调查下来，幼儿园孩子们的妈妈几乎是齐声吐槽——磨蹭啊，一个小时能出门都算利索的。家长们提到，这和幼儿园上学时间晚，因此时间宽裕，起床后各环节间战线被拉长也有关。小学和中学阶段孩子的效率明显要高很多，基本半个小时至四十分钟就能出门。

故事 每天从喊娃起床到出门至少两小时

记者注意到，这段视频其实早在几年前就开始在网络上传播，只是最近又被疯转。视频中，妈妈的抖床单叫醒孩子大法，孩子的一秒脱衣法和只靠两腿穿裤子法看得人目瞪口呆。

“每天最难熬的不是领导催表格，不是睡前讲绘本，是早上啊。孩子每天早上磨蹭拖拉，我内心的火焰在熊熊燃烧。每天把他送进幼儿园，就觉得用尽洪荒之力。”市民孙女士家住高新区杨木碇路一小区，她的孩子丁丁今年5周岁多，读幼儿园中班，老师建议8:30前到幼儿园。尽管幼儿园就在小区门口，尽管每天提前两小时喊起床，可丁丁几乎每天都迟到。

孙女士讲述了昨天早上的两个小时。早上6:00，第一次喊丁丁起床，类似于“宝贝起床了，要上幼儿园了”，丁丁“嗯”一声表示知道了。6:30，早饭已做好，再次进房间喊丁丁起床。丁丁滚来滚去表示不愿意。“再不起床今天没有五角星了”“小朋友们都在幼儿园玩了”“再不起床，妈妈去上班了。”丁丁开始发脾气。

6:40，和往常一样，以暴力手段把丁丁从床上“提溜”起来，脱睡衣，穿上衣服。因为裤子不是他喜欢的，又换了一次，母子俩又互相埋怨一圈。7:00，拉到卫生间洗漱，刷牙，丁丁还在神游，慢动作般一点点移动牙刷。提高嗓门催了4次，终于在15分钟后刷好牙。

7:40，开始吃早饭。早饭是杂粮粥加包子，他一脸不情愿地坐在那里。咬了一口包子进去，嘴部没有任何动作。本来想让他自己吃的，可是20分钟后，还只吃了两口包子，粥基本没动过。没办法，只能喂。

8:10 终于搞定早饭。打算出门，又说要小便。小便的时候，裤子又弄湿了，再换裤子。8:35 终于到幼儿园，还是迟到了。

“每天早上从喊起床到出门，至少都要两个小时。我的耐心也被消磨光了，分分钟在亲妈和后妈之间切换。”孙女士说，“今天我老公出差了。有时候，我不在家，他送上学，更是鸡飞狗跳，两个人都要迟到。”孙女士说，孩子中饭晚饭都吃得快，可早饭特别磨蹭，估计是整个人还没清醒过来。起床难的另一个原因是，晚上总要磨蹭到10点半左右才睡觉，一直想调整，可总没调整过来。

调查 2/3以上家长嫌自家孩子早上磨蹭

昨天，记者也在朋友圈、QQ群以及身边同事朋友中做了个小调查。调查共涉及65名孩子，其中幼儿园32名，小学19名，中学14名。有52个家长认为孩子早上磨蹭，拖拉，效率可以更高一点，比例超过2/3。

调查中发现，随着年龄的增长，孩子们早上的效率也有明显区别，小学一年级是一道明显的分水岭。受调查的幼儿园孩子中，9人从家长喊起床到出门要1个半小时以上，12名孩子需要一至一个半小时，1个孩子只需要20分钟不到，其他的在一个小时左右。

小学和中学的33名孩子中，只有2人需要一个小时左右，其他孩子基本在半个小时至40分钟（以在家吃早饭计算）。

年级大了，效率就高了吗？家长们认为，关键还是意识不一样了。孩子刚上小学一年级的刘女士说：“幼儿园管理宽松，孩子可以慢慢来，我们读幼儿园时每天早上要一个半小时。一上小学，40分钟就够了。迟到会影响班级，会罚站，老师会批评，孩子内心不敢拖拉了。”

原因 起床、刷牙、吃饭，是三大磨蹭点

孩子们年龄不同，不过家长们吐槽起孩子早上拖拉的环节却大同小异，归结起来有三大节点——起床、刷牙、吃饭。

赖床好理解，吃饭慢也是常有的，刷牙为什么慢呢？据家长们说，孩子们经常在“神游太虚”“放空自我”。经常，孩子们还会哭哭啼啼，发脾气来宣泄“起床气”。

“早睡早起身体好”，这句大白话放在孩子早上的效率层面还真是应验。记者统计了下，不管哪个年龄阶段，早上拖拉的孩子，往往晚上入睡时间都比同龄人明显偏晚一个多小时左右。

建议

怎么让孩子效率高一点呢？除了从小培养麻利的习惯之外，记者也总结了受访家长的一些观点。

1. 一定要早睡。当很多家长为孩子早上赖床头痛时，有学霸的家长说：“孩子早睡不光对身体好对第二天学习效率好，每天早上还能在家跳绳十分钟晨读半个多小时。”
2. 前一天晚上多准备。从第二天的书包到衣服鞋袜，尽量前一天晚上准备好，特别是温度变化明显的日子。
3. 选择适合孩子的早饭。有家长说，孩子刚上小学，筷子夹面条还不利索，面条又烫。早饭吃汤面的话，一定要比吃馄饨多留10分钟时间。
4. 培养孩子的时间观念。有个妈妈的技巧是，从小让孩子认清时间，比如刷牙时用3分钟的沙漏，沙漏倒过来漏完刚好3分钟，正好够刷牙。

记者 王颖

分类信息

刊登热线 56118881

地址：海曙区灵桥路699号601（原报业集团对面）



商业广告 微信同步发布
全年无休、全天候办理
支持微信办理

●宁波市鄞州奥信制冷配件有限公司遗失宁波市鄞州区劳动和社会保障局2010年05月12日核发的社会保险登记证副本社险浙字33022744026502号声明作废
●宁波市北仑区小港浦新模具厂遗失营业执照正本，注册号：330206000159502，遗失税务登记证正本，税号330206764544702，声明作废。

●宁波市鄞州涌宸记餐饮管理有限公司遗失宁波市海曙区市场监督管理局2013年01月07日核发的营业执照正本，注册号：330212000322357声明作废
●徐振遗失紫金财产保险股份有限公司宁波分公司商业保单一份保单号20501933020217001862声明作废

●父亲黄维海母亲周荣华孩子本人黄瑞遗失浙江省出生医学证明一份声明作废
●宁波市鄞州邱隘旭昇服装辅料厂遗失货款监管专户财务专用章一枚，编号3302120264683声明作废
●吴海燕遗失宁波妇女儿童医院住院发票一张，发票代码1661698981，金额11278.87元，声明作废

●宁波市鄞州古林金藕化妆品店遗失银行开户许可证J3320014375301声明作废
●张木遗失身份证号码342523198909130017声明作废
●宁波海邦投资开发有限公司遗失宁海县质量技术监督局2015年01月12日核发的组织机构代码证正本，代码66846096-3组代管330226-068555-1声明作废

调查咨询
神州调查 87289267
民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司
搬家搬厂
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772
●千喜搬家搬厂特优 87778900
家教·培训
●名师教育高中物理，13586516209
旧货回收
●高价收一切旧货 13586580881 严
●收家具床一切旧货 81100126陶
物业转让
●500m²大食堂转让 15058865917
●小港桥头严独栋一楼1000m²混
砖厂房办公+仓库 13957861081
●通途路下部段三层4200m²厂
房出租，宜轻工。18058276852

前途招聘
●新明化工招危险品驾驶员2名，需要资格证。（包吃住，缴纳三金，待遇优厚）13506698168沈
●宁波来德医院服饰公司招聘：会吃苦男工60岁内 13806667657
POS机咨询
●免费办理POS机 87869868
注销公告
经股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理工商注销手续。
特此公告
宁波市鄞州涌宸记餐饮管理有限公司

声明公告
●宁波市鄞州姜山瑞园房产咨询服务部遗失公章1枚，声明作废

诚聘

宁波市鄞州冷拉型钢厂诚聘数控锯床熟练工1名，男，50周岁以下，初中以上学历，薪酬面谈。
电话：13605741536 凌先生

财富中心江景写字楼出租
三江口多套自有写字楼出租，面积100m²至1200m²不等，也可单间出租，价格优惠直租免佣金。
15058430186 13605881190
服装厂租赁或承包
本公司欲租赁或承包针织服装厂，厂房面积6000-8000m²，独门独院最佳。地点宁波海曙、鄞州、江北，有意致电 18657463982 刘先生

五丰冷食 推出量贩装
浙江五丰冷食有限公司为国内大型冷食生产企业（隶属世界500强—央企华润集团）。现本公司针对企业事业食堂、酒店、乡厨等渠道，推出量贩装包点、水饺等产品，品类众多、品质精良、价格更实惠。欢迎新老客户来电咨询，洽谈合作。
孙经理 18058593922

宁波市育王三墓园
墓园是民政部门批准永久性公墓，位于育王寺大门南面100米（过铁路），价格亲民，最低价一万，款式齐全。来必接送，公交155、162、750、756、758、759育王寺下车，或轻轨一号线宝幢站下车。
预约电话：88339061
市区办：87703845