



责编钱元平 朱忠诚 审读胡红亚 美编雷林燕 照排张婧



姐妹俩一起吃水饺。

监督妹妹写作业，给妹妹做饭 送妹妹上培训班，参加志愿活动 这个15岁的小姐姐超级棒

“各位家长，暑假开始了，整整两个月，愿你们母慈子孝，不要鸡飞狗跳。中饭记得烧，作业记得教。谈话要和蔼，逆反不能打和叫，记得总微笑。因为没有教不好的孩子，只有不会教的父母。”每年暑假，这个段子总要在朋友圈转上一阵子。

不过，镇海骆驼实验学校初三学生张立镓家里完全没有“鸡飞狗跳”这件事，因为她完全承包了爸爸妈妈整个假期最头疼的事情。

妹妹房间里贴着暑假学习计划

张立镓是新宁波人，今年15岁，出生3年后来到宁波。她有个妹妹叫张曼妮，今年8岁，出生在宁波，读小学二年级。她们的妈妈是川妹子，爸爸是安徽人。

今年，经过夫妻俩的不懈努力，让姐妹搬进了新家。“今年也是我第一次带妹妹。”昨天，在镇海九龙湖温暖而又整洁的新家里，姐姐张立镓开心地告诉记者。以前，她们的妈妈在幼儿园工作，和她们一样有寒暑假。自从妈妈换了工作，暑假就只剩下两姐妹“相依为命”了。

记者看到，妹妹房间的醒目位置上，张贴着2019年暑假学习计划。这份学习计划非常详尽，精确到几点几分做什么，并要求远离电子产品。

“也不完全按照这个时间点来，但每天都要完成很多项内容。”张立镓说。张立镓今年读初三，一看就是非常懂事又乖巧的孩子。虽然妹妹有学习计划，但她自己没有，妈妈完全相信她能够自己掌握节奏。

上午8:15，吃完早餐后，父母就去上班了，留下姐妹俩。妹妹上午的任务是完成5篇课外阅读，外加写字；姐姐的任务是预习新的英文单词。9:30，妹妹差不多已经完成了三分之一，效果还不错。

“遥控器找不到了”，不能看电视

眼看着休息时间快到了，小家伙有点按捺不住了。

“我想吃棒冰……”

“嗯，好。”虽然姐姐翻了个白眼，但还是同意了。

妹妹在姐姐的默许下，迅速打开冰箱拿出一支棒冰放到嘴里。

一支棒冰似乎还不过瘾，妹妹立马又洗了葡萄、桃子，还有芒果，不过每样都忘不了给姐姐拿一些。

“平时也那么乖吗？”

“才不呢！今天特别乖，平时写一会作业就走来走去。有一次突然跑去看课外书了，趴在沙发上，叫了她老半天都不应，凶了她几句，没想到她还生气了，自己躲进房间去睡觉了，等到爸爸妈妈下班才开门。”姐姐说，“不过我妹妹不像我，我很容易生闷气，但她不会，我们吵架从来不过夜，马上就和解的。我们也不是经常吵架，她还是很听我的。”

吃东西、闲聊、躺着……姐妹俩自由活动20分钟后，又进入了学习时间。记者发现了一个有意思的事情，姐妹俩不看电视。

“嗯，我们家的电视遥控器找不到了。”妹妹嘟着嘴说。

“妈妈不让我们看电视，妹妹只在读小班时看过一些动画片，之后就没什么看电视了，我也不看。”姐姐说。

“这次电视遥控就是她弄丢的。”说着，姐姐狡黠地笑了。事实上，遥控器是被妈妈偷偷藏起来了，一方面保护视力，另外一方面为了让妹妹不沉迷电视，有更多时间放在阅读上。

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
6:50-7:50	起床/晨练	起床/晨练	起床/晨练	起床/晨练	起床/晨练	起床/晨练	起床/晨练
8:00-8:30	语文预习	语文预习	语文预习	语文预习	语文预习	语文预习	语文预习
8:40-9:10	阅读理解	阅读理解	阅读理解	阅读理解	阅读理解	阅读理解	阅读理解
9:30-10:00	写日记	看图写话	看图写话	看图写话	看图写话	看图写话	看图写话
10:10-10:25	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操	眼保健操
10:35-11:00	舞蹈练习	舞蹈练习	舞蹈练习	舞蹈练习	舞蹈练习	舞蹈练习	舞蹈练习
11:10-11:40	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
11:50-12:10	课外阅读	课外阅读	课外阅读	课外阅读	课外阅读	课外阅读	课外阅读
12:20-14:00	午睡	午睡	午睡	午睡	午睡	午睡	午睡
14:15-15:00	数学预习	数学预习	数学预习	数学预习	数学预习	数学预习	数学预习
15:15-16:15	暑假作业	暑假作业	暑假作业	暑假作业	暑假作业	暑假作业	暑假作业
16:30-18:30	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
18:40-20:00	查作业查漏	查作业查漏	查作业查漏	查作业查漏	查作业查漏	查作业查漏	查作业查漏
20:20-21:00	听故事睡觉	听故事睡觉	听故事睡觉	听故事睡觉	听故事睡觉	听故事睡觉	听故事睡觉

目标：暑假立志远离手机等电子产品；当务之急提高写作业速度迫在眉睫！！

妹妹的暑假学习计划。

不一会工夫就煮好两盘饺子

眼看到了中午吃饭时间，姐妹俩的午餐怎么解决呢？“饿了吧！今天我们吃饺子吧。”“可以啊！我要吃12个。”“你吃得完吗？刚才吃了那么多水果。”“肯定吃得完啊！”正当记者以为张立镓要叫外卖时，她却钻进了厨房，娴熟地从冰箱里拿出速冻饺子。“只要妈妈有空，就会给我们包好饺子的。”她先煮开了一锅水，然后把饺子放下去。几分钟后，就搬出了热腾腾两盘饺子。记者发现，她盛给自己的要比给妹妹的少好几个。“我本来就比她吃得少，而且她其实每次都吃不完。我怕浪费，就会把没吃完的那几个解决掉。”听着姐姐的话，记者默默地为她点了个赞。

姐姐从小学六年级开始学做饭，虽然她认为自己在做饭方面没有天赋，“看到溅起的油就会躲起来”，不过她现在会煮饺子、煎饺子、下面条、做炒饭。

“第一个会做的菜是可乐鸡翅，很好吃哦。”对于并不是特别好的厨艺，妹妹总是很买账，但偶尔也会嫌姐姐在蛋炒饭里放了太多盐。

每周有3天的饭由姐姐负责做。“其实妈妈会提前把菜做好，我们热一下就好了。”张立镓说，还有2天可以去外面吃，这是爸爸妈妈给她们的自由。

几分钟后，两盘饺子，姐妹俩一扫而空。接下来是午休时间，两个人一人一张床。

送妹妹上培训班、做志愿者

带妹妹做作业、给妹妹做饭，并不是暑假的全部。她们时不时会去小区里散散步、跳个绳，也会分头去同学家串门。

期末考试结束时，姐妹俩还去做了一次志愿者，宣传垃圾分类。张曼妮指着台历上的一张照片自豪地说：“这是我妈妈呢。”

原来，她们的妈妈陈春梅是九龙湖黄背包志愿者，参加过五水共治、垃圾分类、赛事服务、无偿献血等志愿活动，曾获得宁波81890志愿之星称号。平时，姐妹俩经常会跟着妈妈去做志愿者，暑假她们也有各种计划。

这个暑假，张立镓还有一件重要的事情就是送妹妹上培训班。张曼妮暑假要舞蹈考级，妈妈为她报了集训班，每周两节课。有时候爸爸会先把她们送到，然后姐姐带妹妹乘公交车回家。有时送和接都是姐姐完成。

陈春梅告诉记者，最近她工作很忙，再加上下班后还要去骆驼上课，因为想复习复习参加10月份的成人高考，所以家里好多事就由大女儿包揽了。

“我也希望自己和她们一同努力，都能成为更好的自己。”“从放假至今20多天的表现来看，姐姐真的很给力。看着她们互动，听着她们的故事，感觉妹妹有这样超级棒的姐姐真的很幸福。”陈春梅说。 记者 章萍 文/摄

第十二届宁波市淡季菜篮子商品展销会

2019年7月26日（周五）—29日（周一）

每天上午 7:00-10:30

宁波市国际会展中心 2号馆（鄞州区会展路181号）

免费班车接驳：地铁海晏路口 ↔ 宁波国际会展中心

主办单位：宁波市商务局

