

拍视频,听故事,做运动……

# 不出门的寒假也能过得多姿多彩

由于疫情原因,我们需要静静地待在家里,不能四处游玩。没有小伙伴的陪伴,大家可能会觉得有点孤单。但是在家里,我们也绝非无事可做。

你可以动员全家来拍战“疫”视频,导演、演员、编剧,角色任你选;幼儿园小朋友可以听有声故事,了解像“花冠”的病毒是怎么回事;健身练习也不能落下,推荐给你适合居家练习的健身动作,防止开学后“胖”若两人……

有了这些有趣好学的宅家之道,不能出门的寒假也能过得有意思。

## 家庭战“疫”视频大赛 孩子们上演十八般武艺

由宁波报业集团都市报系和宁波市教育局团工委联合主办的家庭战“疫”视频大赛已于1月30日在甬上APP开启了,短短几天时间,就收到200多条视频,记录了孩子们宅在家的状态。

孩子们都拿出十八般武艺,唱歌跳舞不在话下。兄妹俩合奏《龙的传人》,哥哥的长笛和妹妹的电子琴配合得十分默契;自编自演的抗“疫”歌、防疫三字口诀、战“疫”顺口溜……还有宁波方言版防疫疫情,让爷爷奶奶外公外婆听得懂,记得牢!

“戏精”兄妹的自制诙谐短片《疫情前,不外出》惹人哈哈大笑。在新一集剧情里,哥哥调皮总是不洗手,妹妹化身洗手监督站站长,六步洗手口诀手把手教哥哥洗手。最抢眼的是妹妹的表演,肩扛玩具枪,手拿小奶瓶,犀利的小眼神,夸张的动作,表演得惟妙惟肖。孩子的爸爸妈妈告诉记者:“我们家妹妹原来并不是这种搞笑的性格,这多亏了爸爸导演的指导,从拍摄到特效剪辑都是他在制作。”“我也不是专业剪辑师,在家无聊就想着拍点视频玩,孩子们也非常配合,全程都很欢乐,虽然有时候一个镜头要拍好多次,但是他们很享受这个过程。”

还有一个戴着圆框眼镜的小女孩给玩偶们都戴上口罩,给大家模拟病毒是如何传播的,了解了病毒传播途径,才能更好地保护自己。小女孩妈妈说:“前两天我也在思考,怎样讲述可以让孩子们更容易接受。看到家里正好有几个玩偶,可以用来模拟人群,用面粉模拟病毒,让大家明白戴上口罩、勤洗手可以更好地保护自己。拍这个视频可以让小朋友对病毒传播有个更加深刻的认识。”爸爸说。

在这次家庭战“疫”视频大赛中,还有好多小朋友在家里模拟人生。公交车停运了,哥哥带着妹妹在院子里坐“公交”,贴心的哥哥还给妹妹人工播报:“车辆起步,请坐稳站好,拉牢扶手,下一站新新家园。”两只脚开始扑棱起来,真的是娱乐锻炼两不误。

不能坐车出去玩,就在家模拟“列车员”推餐车。“水果饮料冰激凌有需要的吗?”“这位旅客,请把脚收一下,谢谢!”“今日特供有口罩、防毒面具和泳镜,这位旅客您有需要的吗?”小朋友推着行李箱,上面放着各种各样的零食,有模有样地叫卖着。

还有家庭把原本的出游计划放在了家里,高阳台峰、卧室床头山、淋浴大瀑布、客厅大裂谷、沙发游乐园、厨房美食一条街、走廊洗衣店……小朋友的“导游”工作做得有模有样。

把家里的玩具玩了个遍,孩子们开始发挥编剧才能。“救护车!有人感染病毒,快去救他!”说着赶紧让“司机”上车,把玩具救护车开出医院。一边还不忘给大家科普:“报警要打110,救火要打119,救人要打120,不要忘记哦!”

录制家庭战“疫”视频,不但让孩子们的才艺得到充分发挥,也让家庭关系更加亲密。

目前,视频大赛正在进行中,只要有有趣的、有意义的、有创意的宅家生活片段,都可以短视频的形式发送给我们(扫描文末二维码可了解发送方式)。

所有投稿作品一经选用,将在甬上APP发布,并给作者发放稿费。最终,我们还将设置三个特别奖,专门颁发给在防疫大战里有特殊贡献的三户家庭。



孩子用玩偶模拟病毒是如何传播的。

## 听双语有声故事 在家也能学知识

明明放假为什么就不能出门?家长怎么向小朋友们科学、系统、有效地解释为什么突然就不能出门了?

日前,象山大目湾幼儿园的郑晓君老师,根据网上传播甚广的双语绘本《为什么不能出门?Why Can't I Go Out?》,制作了图文并茂的有声故事,自录音频、自制视频,用幼儿听得懂的方式来普及预防知识。

“希望小朋友们能从中认识到新型

冠状病毒的传播途径、出现原因、出门时必须戴口罩、回家必须7步洗手等事项。”郑晓君说,在这个特殊时期,采用适合的方式,帮助幼儿理解病毒、生病这些概念,提高防疫意识,养成良好习惯。

郑晓君老师是大目湾幼儿园“悦读湾”团队成员之一,在故事中,她是“Kelly老师”。接下来,“悦读湾”团队还将推出线上阅读计划,通过公众号推送教学资源链接,教师征集并制作有声故事推送。

## 居家健身练起来 防止开学后“胖”若两人

居家如何健身?2月2日,宁波大学大健康研究院精心编排了一套适合居家练习的健身动作,帮助大家缓解久居室内的负面情绪之余,还可以防止开学后“胖”若两人。

据介绍,这套居家健身“6+2”练习方案所需材料很简单,只要瑜伽垫一张、小号矿泉水(600毫升左右)两瓶或大号矿泉水(5升装)两桶。如果没有以上物品,可拿同等重量物品替代。

6个常规健身动作分别针对上肢、腰腹、下肢进行训练,还分别注明了不同的动作要求和强度要求,可根据自己的年龄和身体状况适量完成。高强度爬行训练要求较高,需手脚四点支撑,腰腹部平行地面,对侧手脚移动、交替前行,是一种非常综合的高性价比训练。最后的放松整理(“麻花”拉伸)能减轻疲劳感,使身体更加舒适。

详细的动作分解可扫描二维码浏览。



居家健身



视频大赛