

被在家上学的娃逼“疯”？不如跟TA一起玩“疯”！

因新冠肺炎的突袭，我们意外收获了一个宅在家中的超长假期。显然，减少外出，切断病毒传播途径保护易感人群的最好方法就是待在家中。但不可否认，“宅”在家是一把双刃剑，特别是对于有孩子的家庭来说，随着宅家时间的增长，给亲子关系也带来了更大的挑战，当看着孩子一边上网课一边开小差，或者百无聊赖无处走，电子产品不离手的状态时，许多家长都忍不住呐喊：“再不开学，真的要被逼疯！”但除了期待开学，亲子关系又可以如何缓解呢？

■新快报记者 毛静



■VCG/供图

24小时被娃缠绕要“崩溃”？

这些天记者总能看见微信群里那位有娃的闺蜜在念叨：平时娃上学的日子，还能有一段属于自己的时间。如今24小时黏在身边，360°立体环绕声魔音贯耳：“妈妈~陪我~”跟同事开个网络会议，娃各种爬上爬下，一会儿打翻杯子，一会儿发出尖叫，总之大有不把你从座位上拖起来誓不罢休之势。

事实再次证明，一个再文静柔弱的女子因为孩子的无理取闹，难免也会有怒气升腾的时候，通过打骂一顿以解心中郁结。然而那之后，娃更是哭得撕心裂肺，老母亲的心瞬间又涌起愧疚感，不仅破坏亲子关系，还需要花

更长的时间安抚，实在得不偿失。关键是目前这情况，也不知还要待家多久，天天宅家大眼瞪小眼，闺蜜说，她大概离崩溃也不远了。

换种方式跟孩子一起“玩疯”

一天24小时带孩子，总不能和孩子一直“葛优躺”，家长和小朋友运动量减少不说，打发时间可能就是靠电子产品，但长时间坐着看电子设备，对孩子眼睛和身体健康都很不利，长时间的室内静态活动对孩子的身心健康和情绪疏导也有很大的阻碍。

怎么办呢？与其和孩子在家里太闷被“逼疯”，不如跟TA一起来“玩

疯”！选择一些合理的亲子家庭运动，既能够让孩子在家中锻炼身体，玩中学，玩中练，促进孩子体能、感统、专注力等各方面能力的提升，重要的是还能很好地促进亲子关系。比如可以尝试一起在家做一些简单的健身动作，即使没有运动器材，利用家里现有的一些道具如胶带设计穿越障碍，如垒砌纸杯打家庭版保龄球等，而运动软件的发达，也为在家健身带来了可能。你可以用手机下载相关运动APP，并投屏到数字电视，以运动游戏的方式和孩子“动起来”，在游戏中增加对话、提问、交流，从而让孩子在情感和认知等诸多方面获得收益。

链接 | 适合在家与娃一起疯玩的游戏



■VCG/供图

1. 小袋鼠绕圈跳

大人先坐在地上，并张开两个人的双脚。让孩子跳过两个人的脚，或者左右脚依次走过。当跳或走过之后，让孩子绕过大人的背后，转到前面再来一次。熟悉动作后，可让孩子试着单脚跳、横着跳，或者往后跳。

适用年龄：幼儿

游戏意义：通过不同方式，锻炼幼儿的上肢与下肢力量，以及协调性、体耐力、灵巧性。

2. 利用易拉罐比拼

玩小熊爬，让孩子和家长手脚着

地，屁股撅起来，膝盖不能接触地面，沿摆好的易拉罐上方直线爬过。最先完成任务坐到椅子上的为胜利者。玩翻翻乐，孩子和家长要跳跃前进，把摆好的易拉罐从第一个依次向下翻到最后一个，易拉罐的位置不变。最先完成任务坐到椅子上的为胜利者。还可以S弯跑，小手掐腰，绕摆好的易拉罐“S”形跑，依次跑到最后一个，注意不可碰倒易拉罐。最先完成任务坐到椅子上的为胜利者。

适用年龄：一、二年级

游戏意义：锻炼孩子的空间认知能力以及方向协调性

3. 欢乐花式传球

可以有头上跨下传接球、坐姿转体传接球、坐姿举腿过障碍、双手持球仰卧起坐等亲子互动方式，例如头上跨下传接球，大人小孩两人相距70cm—100cm，背对背分腿站立，两腿略比肩宽。练习开始两人依次是头上到跨下传接球，重复动作，每30秒为一组，完成3组练习，组与组之间间歇不超过30秒。再如双手持球仰卧起坐，两人相对而坐，双腿伸直，两人双手同时持轻物。练习开始，一人持轻物，一

人徒手，两人同时手臂伸直向后倒，完成仰卧起坐练习，起来时，两人交换物品，保持均匀呼吸。每15—20次为一组，练习3组，根据自己身体情况而定，组与组之间间歇不超过30秒。

适用年龄：三、四年级

游戏意义：发展肌肉力量，增强手眼协调能力

4. 利用胶带玩起来

没想到平时搁置在储藏室的胶带此时也有亲子大玩法，你可以把胶带在地上贴成类似迷宫的通道，用脚推球沿通道找出口，可以玩球，也可以直接沿着走或跳着走，一名家长做裁判，不碰壁且用时最短的人为胜利者。再或者将胶带在地上贴出格子，放在地面摆成不规则形状，和孩子一起玩跳房子。再或者把胶带贴在相对的两面墙间，贴多几条，假装是不能触碰的障碍线在走道里当迷宫，彩色胶带可以两截对着贴成彩带，一名家长做裁判，不碰壁且用时最短的人为胜利者。

适用年龄：五、六年级

游戏意义：锻炼孩子身体的灵活性，四肢的协调性和平衡感、大动作的计划性等

What's New

荔枝 用声音在一起

由UGC音频社区荔枝主办的2019年度声音盛典公演之夜暨线上颁奖晚会在荔枝App直播间上演，《陈情令》蓝景仪原配音、边江工作室成员刘思岑与人气女明星李艺彤均上线出席。荔枝创始人兼CEO赖奕龙表示：“这是一场特别的公演和颁奖晚会，从线下走到线上，用声音的力量传递爱与温暖，直播间全部礼物收入将捐助给相关抗疫医疗机构。”

当晚两个多小时的直播，有超过600万听众同时在线参与，粉丝一方面为自己支持的主播打Call，一方面“人人皆播客”，通过在线音频表达自我。这也是继视频、短视频之后，线上社交呈现出的更多元化、活跃度较高的交互体验模式。

另据悉，荔枝1月27日已向中山大学医疗支援专项基金捐赠100万元人民币，并在App站内发起爱心虚拟礼物义卖活动，由主播、用户累计送出爱心礼物折合人民币125099元，荔枝以企业名义追加374901元，合计人民币50万元捐赠给广东省钟南山医学基金会。对定点救治医院、属地派出所、对口扶贫单位等，荔枝也同样捐出价值50万元的口罩、医用棉、消毒液等医疗防护物资。自疫情发生以来，荔枝已累计捐出200万元现金及实物用于抗疫。

SOFINA 防晒从春天抓起

阳光已逐渐猛烈，为了在夏日能拥有细腻雪白的肌肤，SOFINA苏菲娜日前推介芯美颜日间倍护防晒乳。这款防晒霜清爽水润，含高保湿成分，淡淡花香，可作为日常使用，不会给口罩下的肌肤造成额外负担。同时它拥有持久的防晒力，8小时通勤不需要重复涂抹。SOFINA以独有技术从月下香花瓣萃取的成分还具有治疗及再生能力，可使肌肤的角化周期恢复正常。



SOFINA
beauté
高保湿UV乳液
SPF50+ PA+++
さっぱり