衡阳日报社主办
衡阳晚报编辑部出版
国内统一连续出版物号 CN43—0045

衡阳晚报 周末

衡阳全搜索 www.hyqss.cn | 2020年4月25、26日合刊 | 农历庚子年 四月初三、初四 | 订报热线：0734 8223670 广告热线：0734 8243140 | 第6047期（总第6932期） | 今日8版

邓群策深入雨母山镇幸福村调研乡村振兴工作，强调——

推进全市乡村振兴工作 向更高质量更高水平迈进

详见02版

五部门联合下发通知——

妨碍市场公平竞争，清理！

详见02版

无人机巡航、航标遥控……

我市智能化航道建设提上日程

详见02版

八旬夫妇与海外儿孙 视频互报平安

疫情期间，雁峰区雷公塘社区网格化管理温暖侨眷老人心

详见06版

衡阳市征集抗战文物

征集范围为：烈士的原始物件，抗战期间历史文献，重大历史事件、抗战时期重要纪念活动影像资料等

详见03版

新观察 湖南新闻奖名专栏

“神兽”归校，家长还该这样做！

■林新华

阅评更多好文章 欢迎关注公众号

疫情难熬，最难熬的可能是有孩子读书的家长。

这个漫长而令人心悸的寒假，让许多家长不断吐槽——

管不了啦！受不了啦！

快疯掉了！快崩溃了！

曾经遥遥无期的开学时间，让这些家长天天盼着能让“神兽”归校。

如今，好消息不断释放，一些城市的中小学次第开学了。

家有就读孩子的家长，慢慢舒展眉头。在他们看来，苦逼的日子就要过去了，“神兽”陆续归校，大家都轻松了许多。

一些家长感叹，从来没有觉得学校是如此的可爱，老师是如此的可亲。

学校开学了，老师接管孩子，家长一下子觉得舒心了，也一下子轻松了许多。

这段时间也的确忙坏了一些家长，他们既要工作，又要照看孩子，同时还面对疫情带来的风险。现在孩子陆续上学了，的确可以舒缓一下多重的压力。家长自我减压是必要的，但有一种想法是万万不可的，那就是如疫情来临之前那样，把一切都交给孩子、交给学校的思想。

虽然疫情防控形势有所好转，但毕竟还没有结束，风险依然存在，家长切不可像以前那样去安排和管理孩子。

特殊时期，理应有特殊的关心，才能与学校一道，让孩子们健健康康生活好学习好。

那么如何做到让孩子们健康生活好学习好呢？

我以为，这段特殊时期家长要有这五个关心——

你应该关心孩子每一天的健康。不仅要教导孩子学会防控知识，还应该让孩子保持健康的生活方式。与此同时，进校之前，从学校回来之后，你都要看看孩子的健康状态，如果出现异常，不仅要及时就医，还要迅速报告学校。为了孩子，也为了大家，关注孩子的健康动态为第一要务。

你应该关心孩子每一天的营养。疫情之前，我们许多家长通常是拿一些钱让孩子自己到外面吃，有的孩子吃了，但追求的是垃圾食品的味蕾刺激，没有注重营养；有的为了打游戏、买玩具……把这些钱省下来，根本就没有去吃。疫情期间，加强孩子的营养尤其重要，因为好的营养可以增加身体的抵抗力和免疫力。近日，上海新冠肺炎医疗救治专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授与在欧中资企业、华人华侨、留学生进行交流时，“营养”两个字，他说了六遍。张文宏教授建议：你家的孩子不管是长得胖、长得瘦，在这段时间孩子的饮食结构家长要超级重视，绝对不能吃垃圾食品，一定要吃高营养的、高蛋白的，尤其每天早上要有充足的牛奶、充足的鸡蛋，吃了再出去，他不吃也不行，不吃不上学。其实，早餐要吃好，这是每个人都知道的道理，今年的疫情让我们更加懂得增强自身免疫力的重要性。早餐吃好了，不仅能够让我们有一天的好精神，长期的健康饮食还能增强我们的体质，提高自身免疫力。所以，作为家长一定要注意孩子每天的营养。

你应该关心孩子的思想动态。疫情没有让开学如期进行，虽然有网络教育的弥补，但到学校和没有到学校听课，效果肯定不一样，有的孩子自觉，有的孩子自学能力强，有的孩子玩心重……这些因素自然就会影响孩子们对知识的接受程度和学习效果。一段时间来，肯定会拉开同学们之间的差距，这些在家里是没有感觉的，到了学校，高下立现。这个时候出现孩子成绩的分化，会给一些孩子带来心理波动，如果不及时采取措施，容易使孩子出现心理问题，影响他们的健康成长。因此，这段时间家长一定要与老师多沟通，了解孩子在校状态，有针对性地及时对孩子进行教育和疏导，为他们解决心理问题，共同克服面对的困难。

你应该关心自己居所和学校区域的疫情形势。孩子上下学，是一个流动的过程，你所在的地区和学校所在的地区，是否有异常的疫情形势，你要及时了解，以便根据形势进行应对。比如调整出行方式，改走读为住校……

你应该关心自己和家人的健康状态和行动轨迹。孩子无论是走读还是寄读，都免不了要同家人接触，因此家人的健康状态和出行轨迹，都会影响到孩子们的健康。在这段特殊时期，为了孩子的健康，家长们不仅要注意自己的健康，也要自觉减少甚至不去那些高风险地区，以免带来不必要的风险。

为了孩子的健康生活学习，你的所有付出都是必要和值得的。

孩子是家庭的未来，更是祖国的未来。

孩子好，你也好，社会自然会更美好。

本报地址：衡阳市高新技术开发区天台路33号 邮发代号41—33 邮编：421001 定价：每年228元 每月19.00元 广告经营许可证：衡广登字第0002号 印刷：衡阳日报社印刷厂