

再见,2023。这一年,我们曾携手走过风雨,也曾共同迎接阳光。那些难忘的瞬间,无论是深夜的一盏灯火、周末的一桌佳肴,还是家人间互相扶持的温暖,都汇聚成了我们宝贵的家庭记忆。

你好,2024。新的一年,让我们一同携手,致力于创造更美好的家庭生活。这不是一个简单的目标,它需要我们用心去经营、用爱去灌溉。每一个微小的努力,每一次真诚的沟通,都是通往幸福的关键步骤。

此刻,让我们一起为新年祝福:愿岁月静好,愿美好如期而至。再出发,向幸福!



## 欢欢喜喜包饺子

岁末冬日,我和妻子想到儿子学校布置的劳动实践活动,于是,我们决定教他包饺子。

妻子最先上场,只见她白皙的双手在案板上不停“飞舞”,空气中的面粉飞散开来,平添了几分意境,

擀出来的饺子皮厚薄均匀,正是包裹馅料的好“搭档”。

“我不会,包不来!”包饺子是门技术活,对于刚上一年级的儿子来说,确实有点难。

我先包了几个饺子示范给他

看,儿子学着我将袖口,扎好马步,拿起饺子皮放在手心,然后用勺子舀起一小块肉馅放在饺子皮上,再把饺子皮合拢,用力一捏。包出来的饺子惨不忍睹,不是皮破了,就是边缘露馅了。最后,连他自己都有点丧气了。

“儿子,别灰心。来,妈妈教你。”看到儿子狼狽、失望的样子,妻

子准备教儿子包饺子。妻子耐心地给儿子讲解包饺子的每一个步骤和要领,儿子也用心地不断练习。最后,看着自己亲手包好的饺子,儿子高兴地说:“看来,只要耐心学、多练习,我也能包出漂亮的饺子。”

傍晚,热气腾腾的饺子上桌了,借着这雾霭,我们一家人享受着温馨的亲子时光。

这次家务劳动,不仅锻炼了孩子独立动手的能力,也让孩子明白了只有勤练习,才能把事情做得越来越好。而作为家长的我们,不仅学会了怎样更好地引导和陪伴孩子,更收获了满满的亲情和幸福。

宜宾市中山街小学校  
—(1)班 周启修爸爸(周永之)

关键词  
家务劳动

## 参加公益活动有意义

小时候,我特别喜欢假扮警察,因为爸爸就是警察。不过爸爸上班很忙,我多么希望他能多陪陪我呀。机会来了!一天,爸爸郑重地向我发出邀请,参加他的“增强防范意识,认清网络陷阱”的宣传

活动。多彩的秋天伴着萧索的落叶不约而至,在这个充满收获与喜悦的季节里,我和爸爸迎着晚霞,带着期待,踏上了宣传之路。

红大褂一穿,竹板一打,哪里人多我往哪里钻,数万人看

过我的“反诈宣传”呢。我也因此得到了更多的关注,媒体宣传了我的事迹,学校的公众号甚至对我进行专访,这让我觉得自己做了一件很有力量、很有意义的事情。

就这样,每个周末宣传“反诈”成了我的“必修课”。一年来,我打竹板的节奏感增强了,台风更稳了,也越来越自信

了。最重要的是,我帮爸爸吸引了一大批“粉丝”,成功地让更多人知晓了网络诈骗的手段和危害。

如果还有机会,我希望和爸爸继续参与这样的活动。毕竟,能和“老忙”的爸爸在一起共度周末,是我最幸福的时光。  
南充市嘉陵区南荣路小学  
六(10)班 刘璞



关键词  
亲子活动



# 2024 幸福再出发

关键词  
户外运动



## 与大自然 亲密接触

古人云:“读万卷书,行万里路。”我和丈夫喜欢户外运动,家里两个孩子也爱上了这种“有空就出去走走”的生活。这些年,我们带着孩子骑行、徒步、爬山……几乎逛遍了祖国的大好河山。

“蜀道之难,难于上青天。妈妈,蜀道究竟有多难呢?”这学期,孩子学习了《蜀道难》,言语间非常期待去看看蜀道到底有多难。于是,今年国庆,我们全家开启了剑门关之旅。

旅途中,我们领略了剑门关的雄、险、奇、幽……最后,孩子们不住地欢呼:“这次假期旅行太棒了!”哥哥更是感慨:“去到剑门关,我才真正体会到了李白说的‘蜀道之难,难于上青天’。在猿猴道的时候,由于石梯太陡峭,我还有些害怕,担心我和弟弟一不小心掉下去。后来,在爸爸妈妈的鼓励下,我和弟弟才鼓起勇气,勇敢地爬了上去。”

这次历时6小时的爬山之旅虽然很累,但我们都觉得不虚此行。我们用心感受这座古老关隘的历史韵味和自然风光,尽情释放身心,与大自然亲密接触,体验到了不一样的生活方式。

成都市红牌楼小学  
六(1)班 张溪宸妈妈(刘晶)

本版图片由作者提供

关键词  
法治教育

## 我们家的“小小检察官”

“爸爸妈妈,今天我又成功地帮同学‘断了案’,大家一致认为我是一名合格的‘检察官’。”晚饭后,女儿兴致勃勃地说着今天她遇到的事情。

女儿经常黏着我“叽叽喳喳”地分享着她的趣事,询问我她的“判决”是否合理,我饶有兴趣地听着,并给她提出建议。孩子爸爸则十分配合地当起了“原告”,向她“申诉”。孩子沉浸其中,着实过足了“检察官”的瘾。

有时,因为工作需要加班,孩子爸爸又抽不出时间,我便带着女儿一起去单位。她安安静静地在一旁看着,直到加班结束。她一本正经地说:“妈妈,你穿蓝色检察制服工作的样子,很飒!我长大后也想当一名检察官,维护公平正义。”看着她坚定的眼神,我带她走进法庭,参观办公区,近距离接触检察工作,感受法治力量,用浅显易懂的故事给她讲生活中怎样用法律武器保护自己。

己。

女儿在家学习时,我常常在一旁看书陪她。久而久之,她对我手中的《中华人民共和国民法典》有了兴趣,闲暇之余,这本书成了她的好伙伴。慢慢地,这方面的书籍她看得越来越多。

“宝贝,作业写完后可以将今天学习的课文背下来吗?”

《家庭教育促进法》规定,应当合理安排未成年人学习、休息、娱乐和体育锻炼的时间,避免加重未成年人的学习负担,不得实施家庭暴力。”她不容置疑地说。

我和孩子爸爸竟一时语塞,不知道说什么好。

不知不觉中,女儿的话语中有了“讲证据”“合法”等词汇,法律意识也越来越浓厚。

通江县实验小学  
四(5)班 刘钰嘉妈妈(朱俊蓉)



关键词  
体育锻炼

## 女儿是我们的“冠军”

“爸爸妈妈,快看!”当女儿捧着巴中市第六届运动会青少年组女子蛙泳比赛冠军奖牌飞奔到我们面前时,她兴奋的笑脸在冬日暖阳下格外灿烂。

回想起市运会前集训的40多天,每天,我和她妈妈都会按时送她到游泳馆训练两个小时,再回家复习功课,即使气温在零摄氏度以下,我们也从未间断。饮食上,每餐按照营养食谱搭配,保证她的营养均衡。周末,我们早早起床,陪她跑步、跳远、柔韧性训练……帮助她设定参赛目标,引导她制订可行性计划。

“爸爸,妈妈,我可以不参加比赛吗?”临近比赛前几天,女儿突然问。

我和妻子诧异的同时,也看出了她的沮丧。一家人坐下来和她交流才知道,她

的打腿练习总是不尽如人意,看着其他队员都结束了课程,女儿有些着急。我们鼓励她勇敢尝试,告诉她要相信自己,即使结果未达到目标也没关系,享受过程更重要。

听完我们的话,她紧锁的眉头慢慢舒展开来。我们一起反复观看训练视频,发现问题,找出原因,纠正错误,不断尝试,失败了一次又一次,在她的坚持下,打腿练习终于有了明显的进步。

比赛第一天,自由泳项目女儿只得了第五名,她笑着宽慰我说,不到最后一刻,她不会认输!比赛第二天,她以积极的心态和良好的状态,最终获得全市蛙泳比赛第一名。

记得女儿小时候,在电视上看到国

家游泳队女运动员叶诗文比赛的画面,激动地说:“我以后也要当游泳运动员,为国争光!”我们以为她只是一时兴起,说说而已,没想到第二天她就要我们带她去游泳。看她这么有兴致,我们就陪着她开始训练,她从不说苦和累,反而还乐在其中。

上小学后,我们以学校布置的体育家庭作业为契机,陪她跳绳、打乒乓球、骑自行车……和她一起参加各类体育锻炼。渐渐地,女儿也爱上了排球,还打得有模有样。在陪她锻炼的过程中,我们的身体素质也日渐提高。

有人说过:“花在孩子身上的时间永远不会浪费。”我们深知,陪伴才是对她最深沉的爱。

通江县实验小学  
六(7)班 袁玥爸爸(袁哲人)



## 其乐融融 过中秋

今年9月29日,正值八月十五中秋节,我们一家三口参加了宜宾市青少年宫举办的“庆国庆、迎中秋”公益活动。活动节目有演唱红歌、竞猜谜语、描绘月球、做“月球灯”等。现场节日氛围浓厚,每一组家庭在活动中都互相协作、其乐融融。

亲子创作时,我先在操作盘里画好分区,接着,让孩子用黏土在圆盘里做出“月球灯”表面的模型,然后指导她进行装饰。最开始,我手把手地教孩子,帮她粘贴。渐渐地,孩子不再需要我的帮助,自己独立完成了“月球灯”表面的涂刷。在这个过程中,我也从不信任她能完成活动任务,到怀疑她的动手能力,再到协助孩子完成“月球灯”的制作。

这次宜宾市青少年宫举办的“庆国庆、迎中秋”的亲子活动是一次非常有意义的体验,更是一次与孩子共同成长、互相学习的宝贵经历。不仅让我和孩子感受到了中秋节的传统文化魅力,而且通过亲子合作完成任务,我重新审视了平时与孩子的互动方式,认识到孩子是自己成长的主体,他们的成长历程需要父母的引导与帮扶,而非主导与包办。

宜宾市青年街幼儿园  
大一班 邓宇佟爸爸(邓绿奎)