**疫情教会我成长**

**六（3）班 贺长欣**

**2020年的除夕，在欢声笑语的鞭炮中，一场突然爆发的新型冠状病毒肺炎灾难性的降临了武汉，波及全国。在这紧要关头，医护人员们放弃了与家人团聚的时间，放弃了休息的时间，奋不顾身地冲到了第一线。**

**那些在疫情第一线的白衣天使们，每天有近十个小时坚守在工作岗位上。汗水浸湿了他们的防护服，护目镜和口罩在他们的脸上留下了深深的痕迹……你们，是最美的逆行者！这无硝烟的战场上，你们与病魔零距离接触。是啊，哪有什么岁月静好呢，不过是有人在替你负重前行而已啊……**

**宅在家里，我和父母做好了充分的防疫准备：在饭前饭后上完厕所后，我们都会按照七步洗手法认真的洗手，除非生活需要不出门，如若出门，也会佩戴好一用口罩，我们还一起用消毒液给家具用品消毒……我们家还实行了分餐制的饮食方式，一人一套餐具，根据自己的食量进行分餐，每天多饮白开水，多吃新鲜的蔬菜和水果，不偏食，做到荤素搭配，科学饮食，增强免疫力。我们还时刻观看疫情报告，了解新闻时事，并积极联系身边的亲朋好友，呼吁大家一起与疫情作战，不出门、不聚会。**

**我们虽然在家里，但生活却还是丰富多彩。停课不停学，不能因为宅在家里，生活作息就错乱了。我们能做的，就是安安心心呆在家里不出门，不给国家添麻烦。平时在家，我与父母一起锻炼身体，勤洗手，多消毒，我还积极帮爸爸妈妈分担家务，体会到了劳动的快乐。疫情让我们延迟开学，我们就趁此时抓住在家里的每分每秒，自行安排适合自己的学习时间和计划，做一个切实可行短期的目标规划。于是学校每周的课程表我都会抄下来，贴在书桌上，每天都按照计划实行，我还绘制了抗击疫情的手抄报和海报，设计了宣传语，完成了“空中少年营”的防疫知识竞答，平时在闲暇的午后，我总是坐在阳台，听着书，既享受着阳光的沐浴，又丰富了课外知识；做完作业，有时画一张小画，有时练习一幅硬笔书法作品，静静的欣赏着；做一份拿手的爱心早餐，整理好自己的房间，为父母做些家务……**

万众一心迎挑战，众志成城抗疫情。**相信有我们共同的努力，我们定能打赢这场阻击战。这次疫情教会了我成长，让我学到了很多防疫小知识，使我自己学会动手，学会实践，也让我体会到了祖国人民的团结与强大。在这里，我还要对所有为疫情而忙碌的叔叔阿姨们说一句“辛苦了！”感谢有你们！**