

# 暑假避免孩子染上网瘾

## 这些方法家长要掌握

“放暑假了，我能上网了吗？”当孩子这么问，各位家长会怎么做？有的家长会选择直接把手机或者电脑拿给孩子，以换取自己片刻的安静；有的家长会果断拒绝，生怕孩子假期里染上网瘾……但是，这都不能百分百杜绝孩子沉迷网络。那么，究竟什么是网瘾？进入暑假，家长如何帮助孩子预防网瘾呢？

### 孩子网瘾的危害及其成因

网瘾给孩子带来的危害很多。国家儿童医学中心、北京儿童医院精神科主任崔永华表示，上网、不运动可能让孩子食欲下降、体重下降、睡眠不好、焦虑甚至注意力不集中，会严重影响他们正常的学习和生活。此外，长期上网的孩子容易把网络中虚拟的规则带到现实中来，而分不清虚拟和现实的关系。不仅如此，长期上网还容易使其人格改变。

假期中，孩子上网时间普遍比平时多一些。如何判断孩子是否有网瘾倾向？崔永华介绍，如果孩子有以

下几点表现，家长需注意。一是孩子经常无节制地、花大量时间上网，上网逐步成为他们一切活动的中心。他们如果不上网就难受，甚至干别的事都没兴趣。二是孩子经常用说谎来掩盖自己对网络的迷恋程度。三是长时间上网影响到了孩子正常的学习、交往和生活。

其实，孩子爱玩游戏，在生活中很常见。碰到这种情况，家长首先应该反思，自己是不是经常在孩子面前玩手机呢？这种行为对于孩子有着潜移默化的影响。家长如果发现孩子对网

络游戏上瘾，还应该了解其原因。研究显示，孩子对网络游戏上瘾，大多是因为现实世界压力太大，需要在虚拟世界里寻找一丝宁静的天空。这是他们舒缓压力的一种办法。舒缓压力不仅孩子需要，大人们也是需要的。如果家长能和孩子谈谈心，了解孩子是否是压力大了就会想到玩游戏、压力的来源是什么，这也是帮助他们舒缓压力的一个过程。另外，家长最好学着和孩子一起甄别游戏，有些游戏是比较益智，有些游戏则宣扬暴力和色情，对孩子毫无益处。

### 家长要帮助孩子预防网瘾

家长须重视网瘾危害，懂预防之策。家长要管理好孩子上网的时间。家长应把制定规则的权力交给孩子，把监督执行的功能留给自己，与孩子约定玩游戏的时间，并严格执行。有研究表明，经过时间管理的培训后，孩子的沉迷现象有所改善。

家长可以试着陪孩子一起上网，并在这个过程中让孩子明白一点：虚拟世界确实是一个丰富多彩的世界，但不是只有精彩的游戏而已。比如当孩子做完作业后，可以在网络上和一些小朋友聊天，也可

以在网上听歌、看视频，还可以查到很多有用的资料。家长要让孩子学会利用网络的丰富资源。在允许孩子第一次使用网络前，家长应该认真地跟孩子介绍一些使用电脑或手机上网的技巧和方法。例如，家长可以告诉孩子在电脑或手机中专门设置一个文件夹，存放孩子的文件、哪些网站有他们需要的资料等。

家长平时可以留心孩子的兴趣，创造机会和条件让他们能发展自己的兴趣。当孩子有了自己的兴趣、爱好时，他们花在游戏上的时间自然就

减少了。家长还要鼓励孩子多跟同龄人玩、寻找自己的好朋友，这样他们玩电脑和电子游戏的时间就会减少，同时也能找到交流的对象。最重要的是，父母一定要多帮孩子营造“生活真有意思”的体验。

孩子使用手机、电脑等电子产品，也不全都是坏处。如果家长能在内容上把把关，挑选一些优质的纪录片、科学教育的资料视频等，把使用电子产品变成丰富孩子认知、扩展眼界的渠道也是一个好方法。

据中国教育报

### 延伸阅读

#### 孩子使用电子产品有这些注意事项

在数字化时代，电子产品已成为人们生活的一部分，尤其对孩子们来说，它们既是学习工具也是娱乐伙伴。但过度或不当使用电子产品，可能会对孩子的视力造成伤害。如何让孩子既能享受科技带来的便利，又能保护好眼睛呢？

家长应为孩子选择“视觉友好”的电子产品，如：画质清晰、没有明显闪烁、亮度适中等。家长要培养孩子健康使用电子产品的习惯。3岁

前的孩子要避免接触电子产品，3~6岁的孩子应尽量少用，而中小学生在非学习目的使用时长每次不超过15分钟，每天总时长不超过1小时。孩子观看电子产品时，要保持良好的坐姿，眼睛与屏幕保持适当距离，避免

弯腰驼背或躺着看屏幕。另外，晚上使用电子产品易导致孩子视觉疲劳，影响褪黑激素分泌，干扰睡眠，应尽量避免。

据中国疾控中心

### 新闻速读

#### 本地新闻

1. 近日，烟台市民政局印发通知，启动2024年城乡低保家庭高等教育新生入学救助工作。该项救助工作面向烟台市城乡居民最低生活保障家庭中参加当年全国普通高等教育入学考试，经山东省教育考试院高等学校招生办公室正式录取的全日制本科教育大学新生。符合条件的困难新生可携带本人身份证、录取通知书前往户籍所在乡镇政府(街道办事处)，申请一次性入学救助金4000元。若经一次性入学救助后，新生家庭仍因自负教育费用负担过重造成生活困难，还可以向户籍所在乡镇政府(街道办事处)提出临时救助申请。

2. 近日，《烟台市职业院校兼职专业教师管理办法》正式出台，结合烟台职业教育实际，可进一步加强全市职业院校教师队伍建设，完善职业院校兼职教师管理制度，支持、鼓励和规范职业院校聘请具有实践经验的企事业单位等人员担任兼职专业教师，优化职业学校教师配置，实现专兼职教师优势互补。本办法自2024年8月10日起施行。

3. 近日，烟台市人民政府发布关于设立陆生野生动物禁猎区和禁猎期的通告，规定烟台市行政区域为禁猎区，全年为禁猎期，全面禁止以食用为目的猎捕、交易、运输在野外环境自然生长繁殖的陆生野生动物。

4. 7月19日，芝罘区北马路与海港路路口拓宽渠化提升改造工程正式开工。未来20天里，工程暂时占据北马路南北各一车道施工，拆除大海阳路-大悦城东侧进出口范围中央分隔带，新建沥青路面结构层，新增一条左转专用车道。

5. 为提高市民乘客乘坐公交时的支付效率，近日，烟台公交已实现乘车支付二维码车厢全覆盖，市民乘客可以先上车再支付，支付流程也更加简单便捷。

6. 近日，烟台市举办第二届托育服务行业职业技能大赛。本次大赛选择婴幼儿发展引导员和保育师两个职业，竞赛分为综合理论知识测评和综合技能实操测评两个项目。技能实操操作重点围绕安全防护与日常保健(婴幼儿安全防护与日常保健相关的技能)、生活照料(婴幼儿养育照护相关的技能)、早期发展(婴幼儿早期发展活动指导的技能)等内容，全面考核参赛选手的职业素养、保教能力及照护技能。

#### 国内新闻

1. 7月19日11时03分，我国在太原卫星发射中心使用长征四号乙运载火箭，成功将高分十一号05星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。该卫星主要用于国土普查、城市规划、土地确权、路网设计、农作物估产和防灾减灾等领域。

2. 近日，朱鹮国家保护研究中心落地陕西，计划年内开工建设。

3. 据中国航天科技集团日前消息，国产首颗全电推通信卫星——亚太6E卫星15日在香港圆满通过了卫星在轨技术验收评审和地面系统最终技术验收评审，标志其完成在轨测试，正式投入运营。

4. 近日，临沂至徐州(鲁苏界)高速公路项目正式启动。山东将新增一条南向出省高速。

