

>>词解

什么是屏幕暴露？

屏幕暴露主要是指孩子使用带有屏幕的电子产品的行为活动,包括观看电视、玩电子游戏、上网及使用智能手机等。早期过度屏幕暴露会对儿童的语言、睡眠、视力、注意力、社会交往能力及其他心理行为等产生不良影响。

>>问题

“屏幕暴露”暴露出了什么？

沉溺于屏幕之中,“后劲”大,后果严重。对于孩子来说,首当其冲的是视力。

此前有调查显示,我国儿童青少年总体近视率为52.7%。其中6岁儿童为14.3%、小学生为35.6%。

谁“偷”走了孩子的视力?一个重要原因就是屏幕暴露。比如,一些家长把手机当成“喂饭神器”。孩子到饭点了不吃饭怎么办?拿出手机来哄骗,让孩子边看手机边吃饭。殊不知,手机配饭,视力病变。

屏幕暴露还伤害智力。一项研究显示,孩子3岁前每天观看电子屏幕时间超过1小时,到6岁时,孩子智商可能会降7~8分。

近日,由国家儿童医学中心(上海)等机构发布的一项研究成果则指出,儿童每天“盯”屏幕超1小时,心理健康风险会大增。专家指出,0~3岁儿童,每天观看视频1小时会影响认知控制能力,进而影响总智商水平以及注意力发展。即使3岁以后电子屏幕的使用时间降低,仍然可以对儿童的认识和心理行为问题产生显著不良影响。

>>应对

问题暴露了,怎么解决?

事实证明,减少孩子的屏幕暴露并无万全之策,既不可能一劳永逸,也不可能一蹴而就。最关键的是,各个责任主体都要尽职尽责,为孩子健康成长出一把力。

家庭层面:

家长应减少对屏幕的依赖
多陪孩子读书、到户外活动……

有句话说得好:当问题出现时,家长要和孩子站在一起,打败问题;而不要和问题站在一起,打败孩子。

专家建议,2岁以下儿童尽量避免屏幕暴露,18个月龄以上如果无法避免屏幕暴露,可将屏幕行为限于进行视频通话等。

减少屏幕暴露,家长当以身作则。如果家长在孩子面前狂玩手机,不能自拔,再说什么让孩子远离屏幕,效果可想而知。

基于此,家长应减少对屏幕的依赖。防止孩子沦为“屏奴”,家长首先要拒绝成为“屏奴”。

家长抽出时间读绘本,给孩子讲故事,潜移默化之间,孩子就可能爱上绘本。此外,还可以多带孩子到户外走一走,看一看、闻一闻、摸一摸神奇的大自然。

专家指出,户外“活动”并非户外“运动”。走到户外,不一定非要运动,在户外动一动、跑一跑,抑或看看书、赏赏景,都有意想不到的良好效果。

社会层面:

大力发展普惠托育服务
《未成年人保护法》增设网络保护

减少孩子的屏幕依赖,是教育问题也是社会问题。近年来,国家大力发展普惠托育服务,提出“到2025年每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数由1.8个提高到4.5个”。还从不同层面鼓励和支持托育业发展,比如聚焦托育机构难题,从增项、增量、增力度等方面加以精准扶持。

为纾解家长焦虑,减少其后顾之忧,相关部门先后制定印发了托育机构设置标准、管理规范、保育指导大纲、婴幼儿伤害预防指南等。值得一提的是,新修订的《未成年人保护法》增设网络保护,对未成年人网络信息保护、网络沉迷防治等作出全面规范。

一给手机就笑 拿走手机就跳**莫让童年****锁在屏幕里**

寒假已至
家长又要跟神兽斗智斗勇了
但愿这个假期
没有鸡飞狗跳,只有母慈子孝

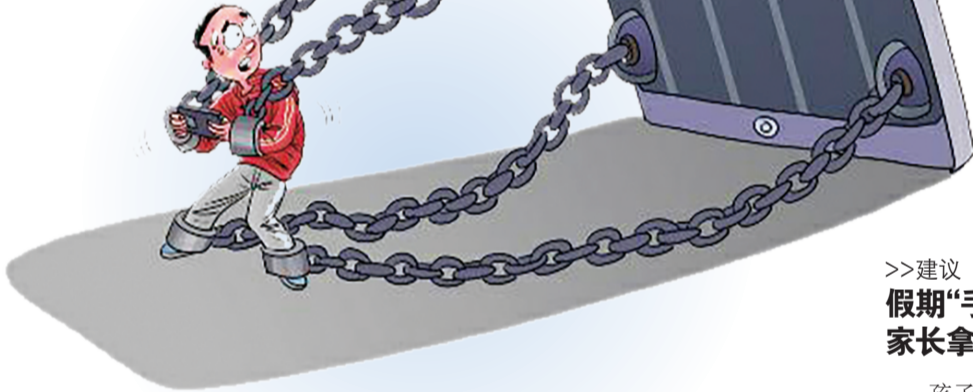
近日,各地幼儿园和小学陆续开始放寒假。一到寒假,不少孩子就沉迷于手机,让家长感到头疼。

“一给手机就笑,拿走手机就跳!”很多带娃的家长都有这样的体会,孩子对手机似乎形成了依赖,沉迷其中,欲罢不能,拿得起、放不下。

这种被屏幕“绑架”的现象,涉及一个专业用语:屏幕暴露。近年来,“屏幕暴露”这一现象越来越引发关注。

家长应减少对屏幕的依赖
尤其是不能一味“陪”手机不陪孩子

家长把电子产品当作孩子的“电子保姆”
孩子难免成为“电子娃娃”



减少屏幕暴露,并非屏蔽孩子的网络世界
也不是在他们和屏幕之间人为设置“屏风”

防止孩子沦为“屏奴”
家长首先要拒绝成为“屏奴”

当问题出现时,家长要和孩子站在一起,打败问题
而不是和问题站在一起,打败孩子

>>提醒

减少屏幕暴露并非屏蔽孩子的网络世界

需要厘清的是,减少屏幕暴露,并非屏蔽孩子的网络世界,也不是在他们和屏幕之间人为设置“屏风”。

有家长坦言,现在互联网是每一个人的生活方式,如果让小孩完全不知道这个东西会被视为异类。可以和孩子达成协议,同意孩子每天看20分钟的电视,或玩一定时间的手机。当然,手机、iPad一类的电子产品不应该替代家长,成为孩子生活的主角。

应该看到,现在的孩子是“握着鼠标出生的一代”,也是“摸着智能手机出生的一代”,被称为“互联网原住民”。他们一

来到这个世界上,就被屏幕包围,触屏、触网、触电(电子产品)是顺理成章之事。

而包括智能手机在内的电子产品,并非洪水猛兽。避免太多的屏幕暴露,关键在于如何建立有效的疏导机制,如何有力引导孩子从屏幕中解脱出来,如何趋利避害,尽最大可能发挥“屏幕”的正向意义。

一言以蔽之,不能把孩子的童年“锁”在屏幕里,关键是因势利导,把握住度。在多方合力之下,当孩子能够更科学、更合理地使用电子产品,他们的世界将更为丰富而辽阔。

>>评论

**寒假开启
莫让孩子沉迷“游戏世界”**

前不久,团中央维护青少年权益部发布《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示,“防沉迷”取得进展,超六成未成年人游戏时间明显减少。这一成果的取得,离不开政策的持续发力,离不开游戏企业防沉迷系统、青少年模式等技术手段的“助威”,也是家校共育,形成防沉迷合力的结果。

中小學生心智尚不成熟,在其人生的关键时期,需要学校、家长多加“看护”,尤其在假期阶段,责任的天平更多倾向于家长一侧。对此,家长需承担起监督引导之责。实际上,这也是增进亲子关系难得的机会。

如何让孩子从虚拟的世界里走出来,发现生活的丰富多彩,让其回归好玩和充满乐趣的现实,显然需要家长多想一点办法。强制命令、一味禁止容易激发逆反心理;若遂其心意,则可能平原走马,易放难收。

对此,家长不妨跳出左右两难的境地,多在“堵”与“疏”上想辙。关于“堵”,需严格控制孩子上网玩游戏的时间和时段,尤其要看好个人手机和身份证件,保管好支付密码,同时多做教育引导,告知沉迷网游的种种危害。关于“疏”,可以考虑和孩子一起制定合理的寒假计划,把做作业、玩耍的时间都计划好,这会让孩子有参与感,也能增强其执行计划的积极性。

寒假时间不短,家长多些自律意识,以身作则,带头遵守寒假计划,孩子耳濡目染,耽于游戏的“坏毛病”才会慢慢改掉。

每个孩子的假期对家长们而言,或许都是不小的考验。家长需珍惜长假与孩子相处的机会,帮孩子走出“游戏世界”,享受更多假期的快乐。

>>建议

**假期“手机争夺战”开打
家长拿什么跟手机“抢孩子”?**

孩子使用手机问题,宜“疏”不宜“堵”。中国传媒大学传播研究院副教授张洁建议:

第一,规则制定要科学,有禁区也要有福利。例如,家中这三个地方不应该带手机:饭桌,刷着手机吃饭会影响肠胃消化;床,睡前看视频会影响视力和睡眠;卫生间,有很多孩子一进厕所就是半个小时,其实就是进去玩了。但规则不能只是无尽的压力,应该给孩子自由自在、光明正大使用手机的时间。同时,网上信息鱼龙混杂,家长应演好“把关人”的角色。

第二,规则执行要公平。家长可以和孩子商定,结合家庭实际情况,与孩子签订一份“假期手机使用协议”,约束家长和孩子的手机使用时间。签订后家长以身作则,互相监督。如果自己频繁用手机,再去教育孩子不玩手机就难有效了。

第三,丰富孩子业余生活。父母只要有时间,就要多带孩子出去玩,一定要走出去,参加户外活动。当孩子在真实世界里得到了快乐,哪有心思沉迷电子产品?

第四,信任孩子。要给孩子一个出口,当孩子合理地完成了作业,可以适当有一段光明正大、自由使用手机的时间。家长要做好心理调整:玩手机、玩游戏并不是十恶不赦的事,要给孩子宽松的环境。孩子在你不知情的情况下用手机,更危险。

第五,理解、帮助孩子。当孩子违反“手机使用协议”时,家长不能责备说“你肯定做不到,不如把手机给我”。要明白即使是家长,很多时候,自制力、理性的能力也是要不断锻炼的。要有耐心地帮助孩子、相信孩子。同时,家长也要坚定原则,不能孩子一哭就把手机给他。

据央视新闻、《新京报》、《华商报》