

关注

“孩子一有空就看短视频，一看就是好几个小时”“短视频一刷就停不下来”……寒假模式开启后，我省许多中小学生在家里观看短视频的现象非常普遍。如何防范孩子沉迷短视频，成为摆在家长面前的一道难题。

莫让时光从指尖滑过



截至2020年5月，中国50岁以上的“银发人群”移动设备活跃用户规模超过1亿，增速远高于其他年龄段人群，是移动网民重要增量来源。

看视频、听音乐已经成为大部分银发族娱乐放松的方式，其中看短视频是他们最主要的娱乐方式。

(数据来源：2020年发布的《银发人群洞察报告》)

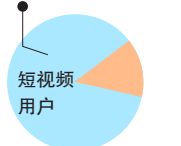
本版制图/许丽



观看短视频的孩子。  
本报记者 李天平 摄

截至去年6月

我国短视频用户规模达8.18亿，占总体网民的87%。



短视频应用人均单日使用时长为110分钟

《中小学生学习短视频使用特点及其保护》调查报告显示

哪些学生容易沉迷短视频

- 经常感觉大人不尊重自己的学生
- 感觉自己在学习中不受欢迎、在学校被人看不起的学生
- 孤独感强烈、心理压力较大、对未来迷茫的学生
- 有话藏在心里、没有交流对象的学生
- 学习负担比较重的学生

中国青年报社社会调查中心联合问卷网开展的调查显示

92.1%受访家长觉得青少年沉迷短视频的现象很普遍  
70.6%受访家长担心孩子沉迷短视频会影响学习  
66.3%受访家长担心孩子模仿不良短视频内容

“短视频一刷就停不下来”

今年寒假模式开启时，海口市民黄女士格外高兴，在灵山中学读高一的女儿小露放假了，“女儿平时在学校寄宿，周末也要去补习，现在终于可以利用假期陪陪家里的老人了。”

不料，黄女士的设想落空了。她告诉海南日报记者，“回到老家后，女儿整天抱着手机，根本停不下来。除了不停看短视频，她偶尔还会对着手机唱歌、跳舞或模仿拍摄视频。有时候一个上午过去了，也没有和家人说上几句话。

指尖在屏幕上飞速滑动，遇到喜欢的短视频就给个赞……小露观看的短视频内容十分丰富，包括美食博主的美食推荐、旅行达人的美景分享和路人随机拍摄的视频等。“我们班不少同学都喜欢在快手、抖音等平台观看短视频，大家还会在群里分享自己拍摄的短视频。”小露坦言，她观看短视频的目的主要是放松消遣，但由于缺乏时间管理观念和自我约束力，时间很容易就在不经意间流走了。

短视频对未成年人的吸引力巨大，缺乏自制力的学生容易沉迷其中，不仅会浪费大量时间，还可能影响身心健康。采访中，不少家长对此表示非常担忧。

在海南中学三亚学校上初二的晓华，上学期考试成绩不太理想。他原想合理利用假期为自己多“充电”，但是还是忍不住频频拿起手机，“短视频一刷就停不下来。”

“长此以往，孩子的视力肯定会受到影响。”晓华的父亲说，为了防止儿子沉迷短视频，他和儿子“约法三章”，每天必须完成学习任务后才能玩手机。

短视频为何能勾住孩子的心？

海口市长滨小学校长王先云表示，正所谓“知己知彼方能百战百胜”，要防范孩子沉迷短视频，就必须先了解孩子喜欢观看短视频的原因。“许多短视频内容新奇、节奏轻快、轻松幽默，对未成年人等群体来说具有很强的吸引力。观看短视频成为一些学生释放学习压力、逃避现实的方式。此外，观看短视频是部分学生寻找归属感的一种方式。有些学生在家庭、学校、同伴中很难找到归属感，便在短视频等虚拟的网络世界寻找。”

海南省心理健康教育特级教师李惠君认为，未成年人沉迷短视频的原因包括外因和内因两个方面。外因方面，短视频的吸引力很容易让人沉迷其中，其中也包括自制力差的未成年人。同时，未成年人容易受到同伴的影响。如果同伴都在聊短视频的相关内容，你不了解就无法融入同伴和团体中。内因方面，未成年人喜欢新奇的事物，短视频能够满足他们这方面的需求。但是，由于自控能力和辨别能力较弱，许多人容易沉迷其中。此外，有些青春期的孩子会对父母等权威产生一种逆反心理，容易在短视频里寻找情感的寄托和慰藉。“兴趣爱好少、没有丰富课余生活的孩子，更容易沉迷于短视频中。”

“短视频满足了很多未成年人的好奇心。不少短视频平台会利用算法按照用户偏好来推送内容，不少成年人一刷都停不下来，更何况是缺乏自制力的学生。”海南中学三亚学校语文教师林德武说。

海南师范大学教育学院教授李伟言认为，随着电子信息技术普及和互联网崛起，跳绳、弹弹珠、滚铁环等多人参与的中小学传统游戏逐渐式微。过去，这些传统游戏既能益智健身，又能培养学生的合作精神和规则意识。如今，传统游戏越来越玩不起来，未成年人休闲的方式越来越固化在手机和网络上，沉迷短视频现象十分普遍。

堵而抑之不如疏而导之

接受海南日报记者采访时，多位专家表示，防范孩子沉迷短视频，需要家长、学校和社会形成合力。

“中小学习是网络时代的原住民，他们的学习生活与互联网密不可分。随着移动终端普及和网络的提速，短视频受到越来越多人的青睐。对于孩子沉迷短视频的行为，堵而抑之不如疏而导之。”王先云提出了以下建议：

首先，家长要做好榜样，给孩子提供有效陪伴。如果家长也沉迷短视频，那么教育孩子时就很难有说服力。陪伴是家庭教育的重要方式，建议家长多与孩子一起参加亲子共读和户外运动等。孩子闲暇时间得到充实，就会逐渐摆脱对短视频的沉迷和依赖。寒假中，家长可以和孩子一起制定观看短视频的时间和规则，不能一堵了之。对于沉迷短视频的孩子，家长和老师要在生活和学习中给予更多关爱。

其次，学校可利用短视频教学。短视频具有“短、快、精”的特点，将其运用到课堂教学中能增加课堂趣味性，激发学生自主学习的主观性。教师可以让学生结合学习内容，学习制作短视频，将学生从被动的观看者变为主动的创造者。此外，有关部门要加强监管，营造风清气正的网络环境。

当前，部分未成年人沉迷手机、网络游戏和短视频等问题较为突出。近期举行的2021年全国教育工作会议明确，要促进学生身心健康全面发展，抓好中小学手机等五方面管理。

李惠君建议，学校和家长要指导孩子们做好时间管理、对手机等电子产品进行有效管控，引导他们认识到时间应该花在哪里，才能带来更多幸福感和自信，收获更丰富的情感体验。例如，家长在周末时多安排一些对孩子成长有意义的亲子活动和共处时光，例如看电影、亲子共读、制作美食等。同时，学校和家长要想办法去丰富孩子们的课余生活，培养更多兴趣爱好。“如果一个孩子课余生活很丰富，经常参加运动、阅读、公益活动、兴趣小组活动，就不会花费太多时间在短视频上。”

老年人刷起短视频更上瘾

把“沉迷短视频的爸妈”拉出坑

■ 本报记者 徐珊珊



近年来，触网的老年人越来越多。

随着触网的老年人越来越多，以及短视频的迅速传播，许多老年人长时间沉迷于短视频中，对日常生活产生不良影响。信息时代，如何帮助老年人正确“触网”、理智面对短视频这种传播方式，已成为一个社会话题。

老人“机不离手”刷视频

“过去，我长时间看电脑和手机时，妈妈总会不停唠叨加以劝阻，让我不要一天到晚坐着不动。现在，轮到她看短视频了，有时一刷就是一整天，还不时给家里人转发一些养生和搞笑视频。”海口市民小余说。

去年，为了让母亲更好地适应网络生活、与亲友进行交流，小余给67岁的母亲买了一部智能手机。不久，她发现母亲开始沉迷短视频，每天“机不离手”，对日常生活产生了不良影响，“我经常提醒母亲，不要因为看短视频而影响视力，她的颈椎和腰椎不好，经常久坐不动可能加重病情。”

网友“乌漆嘛黑呀”对此也深有同感，“我爸爸整天沉迷于观看短视频，还会把手机声音放得很大。短视频一刷就很难停下来，他经常刷到凌晨一两点，然后第二天早上还要上班。我真担心他的身体。但是无论我们怎么劝，他都不听，还是一回到家就刷视频直到睡觉。”

除了担心“沉迷短视频的爸妈们”

的身体健康外，许多子女还担心自己的父母会被一些“问题短视频”的内容所误导。小余说，母亲观看的短视频中，许多内容涉及养生健康、食品安全等，其中部分短视频的内容是似是而非的谣言，缺乏科学根据。

有统计显示，在某短视频平台上，老年人最常看的栏目有：搞笑开心类、祝福类、生活健康妙招类、心灵鸡汤类以及正能量类。这其中也有很多是经过包装后的“问题短视频”，主要涉及养生健康、食品安全和电信诈骗等。

如何引导沉迷短视频的“爸妈们”？

对于父母沉迷短视频的现象，有些网友认为，“信息时代，父母能够与

时俱进挺好的”“在家看短视频放松总比出去打麻将好”。也有许多网友持不同意见。为了防止父母长时间沉迷短视频，有些儿女甚至在网上发帖向网友求助。

老人为何会长时间沉迷于观看短视频呢？有专家认为，相较于年轻人，许多老人的社会生活比较单一，因此更容易在一个渠道或平台上消耗过多的时间。一些老年人沉迷于短视频，是因为不愿被时代和技术发展的列车所落下。

和年轻人相比，老年人对虚假信息缺乏辨别力，社交的缺乏、情感的落寞，加上对健康的焦虑，使得他们更容易受到网络信息影响。海南师范大学教育学院教授李伟言认为，一些老年人长期沉迷短视频，与其精神生活贫乏有关。如果老年人业余爱好和日常生活丰富，

拥有阅读、写作、旅行、听音乐、书法等众多有益身心的爱好，就不会整天痴迷于短视频。此外，还有一个重要原因是很多老年人缺乏陪伴，尤其是空巢老人。子女每日忙碌不已，无暇带他们接触广阔的外部世界，他们就容易沉迷于网络的花花世界中不能自拔。

李伟言表示，儿女们要辩证地看待老年人观看短视频的行为。短视频让老人们接触到了一个全新的世界，许多老年人从中学到许多新知识，养成了良好习惯。但是，过度沉迷短视频，容易导致老年人出现健康问题。传播虚假信息尤其是健康类谣言的“问题短视频”，会直接影响他们的现实判断。

“在新媒体时代，老年人的思维难以跟上高速发展的网络世界，也缺乏对信息真伪的分析辨别能力。和年轻人相比，老年人是使用网络和智能手机的后来者，他们更需要科学的指导和引导。”李伟言认为，子女们平时除了多陪伴父母外，还要引导帮助父母关注和下载高品质的公众号、App等，参加健身娱乐活动，扩大老年人日常交际范围，让他们有动力放下手机、走出家门。

对于过度沉迷短视频的中老年人，也有网友建议，互联网平台可以推出“老年模式”，就像“青少年模式”会对青少年进行保护一样，“在使用时长、用眼健康等方面对老年人进行保护与提醒，达到防沉迷的目的。”

精彩课堂

海南教育信息化建设成效初显  
共上一堂课  
名师踏“云”来

■ 本报记者 陈蔚林  
通讯员 金浩田 李娟

“同学们回答问题都很踊跃哦！”日前，北京师范大学海口附属学校教师通过同步课堂系统，为该校学生与三沙市永兴学校、海口市甲子中心小学学生同上一节课。通过游戏、肢体律动等方式，学生们感受到精彩的“三地同步课堂”的魅力。

近年来，同步课堂系统在海南各地各校越来越频繁地得到运用。2019年，海南省教育厅出台《海南省中小学教育信息化应用示范校培育实施方案》，计划从2019年至2021年，面向全省中小学校遴选培育100所教育信息化应用示范校和30所同步课堂应用示范校，每所学校培育期为两年。

此前，我省已经遴选出95所教育信息化应用示范校和16所同步课堂应用示范校。2020年底，海南省电化教育馆组织专家对各市县推荐的60所学校的申报材料进行书面评审、现场答辩、第二轮复审，遴选出海口市滨海第九小学等40所学校，作为2021年教育信息化应用示范校培育学校。

文昌中学作为海南第一批公布的教育信息化应用示范校，利用信息技术，把学校办学特色和中小学教育热点有效结合起来，以“校园植物”为主题，采用实践活动的方式，开设具有本校特色的数字化校本植物课程。学生走在校园中，只需用手机扫描挂在植物上的二维码，就可以快速了解这种植物在校园中的分布等信息。

“学校收录了校园内的三大种类52种科属200多棵植物信息，包括校园内每一株植物独特的文化背景和历史内涵等信息。经过多次论证后，我校还确定了‘建设数字化校本植物课程资源’的示范项目——校园植物数字化博物馆。”文昌中学相关负责人说。

三亚荔枝沟初级中学在海南省电教馆的指导下，结合学校自身特色，建立可视化教育教学管理系统。师生蓝牙对接通讯、远程考试指挥、跨校远程教研、远程课堂管理，以及实时远程控制和实时处理突发事件。疫情防控期间，该系统高清的视频画面和清晰的语音对话功能，在小班化教学、大型会议直播等工作中发挥了积极作用。

三亚荔枝沟初级中学相关负责人介绍，通过可视化教育教学管理系统，该校实现了学生、班级、教师之间随时随地的公共或私人通讯。同时，该系统还可以帮助学校教职工进行远程考试指挥、跨校远程教研、远程课堂管理，以及实时远程控制和实时处理突发事件。疫情防控期间，该系统高清的视频画面和清晰的语音对话功能，在小班化教学、大型会议直播等工作中发挥了积极作用。

2020年对教育信息化来说是非常特殊的一年，新冠肺炎疫情的暴发改变了传统的教育教学模式和学习方式，逐步形成了新的教育生态。“通过这两年的教育信息化应用示范校培育工作，海南在这场大考中交出了一份合格的答卷。”海南省电化教育馆馆长牛新文说，下一步，该馆将对标海南自贸港建设的要求，以点带面，引领和辐射全省中小学更好地推进教育信息化应用工作，支撑海南教育实现高质量发展。



教育周刊投稿邮箱：  
2996130659@qq.com  
联系电话：66810131