



暑期，丰富多彩的活动能让孩子摆脱“手机成瘾”。图为家长陪孩子在琼海万泉河新时代文明实践中心阅读。特约记者 蒙钟德 摄

机不离手 眼不离屏

别让暑假困在手机里

■ 本报记者 李梦楠

正值暑假，一些家长都在反映一个普遍问题：孩子在家不是用手机打游戏，就是用手机刷视频。脱离作息规律的校园生活后，“神兽”们很容易放飞自我，沉浸在电子屏幕中无法自拔；许多忙于工作的家长们，难以做到有效监督，“手机争夺战”正在许多家庭间展开。

如何让孩子学会正确使用手机、合理安排暑期生活，成为人们关注的焦点。海南日报记者近期对此进行了采访。

孩子沉迷手机 家长“猫捉老鼠”

“自从儿子迷上手机游戏，我们家便屡屡上演‘猫捉老鼠’。”说起手机，家住三亚市天涯区解放路的市民陈飘头疼不已。为了限制孩子用手机打游戏，她可谓费尽心机，“我一直把手机带在身边，哪怕是上厕所或洗澡，也不会让它离开我的视线”。

但是，百密总有一疏。陈飘有时忙着做家务，一不留神手机就“不见”了，“只要孩子静悄悄窝在房间里，喊几声都不出来，我就知道手机肯定在他那里”。

断网、卸载游戏、收手机……各种方式陈飘都试过，孩子起初有所收敛，但没多久就“复发”了。因为陈飘说得太多，孩子在手机问题上变得“我行我素”，让她十分苦恼。

后来，陈飘开始像其他家长一样，通过青少年防沉迷系统控制孩子的上网时长。但是，防不胜防，她

几次发现，孩子动些小心思就能绕过“青少年模式”。

和城市家庭孩子相比，一些农村地区留守儿童智能手机成瘾问题更严重。

“许多农村地区少年儿童‘熬夜玩手机’‘扎堆儿玩手游’，现在几乎人手一部手机。”乐东黎族自治县冲坡中学教师刘欣介绍，上学期间，学校有严格的手机管理规定，通过集中教育、集中存放、抽查检查等措施，能合理控制学生在校期间使用手机等电子设备的时长、频次和方式。

但是，暑假期间，没了学校和老师的管束，家长的管理又跟不上，许多乡村孩子“手机成瘾”的风险明显增大。

让刘欣担忧的是，不少留守儿童，平时都由爷爷奶奶抚养。一些祖辈管教青少年时往往有心无力，还有老人将手机当作“电子保姆”，对孙辈沉迷手机可能带来的危害缺乏认识。

手机沉迷背后的多重原因

“家长是孩子的表率，父母爱玩手机，孩子很容易有样学样，模仿父母的行为。”海口市秀英区长滨小学校长王先云认为，孩子沉迷手机或网游与家长不无关系。孩子年纪小，容易受环境和父母影响。加上孩子抵御诱惑的能力相对较弱，比较容易沉迷，“如果家长不能及时介入引导，孩子就会越陷越深，越玩时间越长”。

此外，孩子沉迷手机背后的孤独焦虑心理也不容忽视。

海南省心理健康教育特级教师

李惠君认为，沉迷网络和手机游戏的孩子一般有以下特征：在现实生活中缺乏生活和学习目标，缺少生活技能与能力，在同伴中缺乏存在感和价值感，获得老师、家长的关爱和支持较少，内心较空虚，自制力弱，不善于有效管理和使用时间等。

“这些孩子在网络或手机游戏的虚拟世界中，能得到一些慰藉。”李惠君坦言，网络或手机游戏，让他们在现实生活中的沮丧、失落和焦虑等情绪有了一个相对“安全”的出口。

在一些学生眼中，手机不仅是工具，还是他们社交的媒介。

“如果没有手机，不玩手机游戏，就会显得有点不合群。”三亚初三毕业生陈东说，班上的同学有时会相约一起打游戏，通过组队、通关升级，在游戏中释放负面情绪。“身处同学中，当别人每天谈论手机中的事物时，很难有人能忍住‘不跟风’。”

“没收手机”不能解决根本问题

在这场“手机争夺战”中，不得不承认的是，当代青少年作为互联网原住民，他们的成长已经离不开网络这片土壤。孩子成长过程中，很难不接触到电子游戏。有学生认为，适度地玩网络游戏能够起到娱乐、放松与情绪释放的作用，玩网游并不可怕，可怕的是“沉迷”。

在和孩子“斗智斗勇”的过程中，很多家长意识到，单纯“没收手机”不是解决问题的根本办法。如何引导孩子学会合理使用手机，对老师和家长来说都是一门很大的

“学问”。

李惠君认为，家长要晓之以理、动之以情、导之以行，要帮助孩子理性认识沉迷网络和手机游戏的危害，学会用其利去其弊。

“更重要的是，要提升亲子陪伴质量，引导孩子做好时间管理。”李惠君认为，家长可以采取“要事第一”加“休闲自留地”的方式，引导孩子做好时间规划。

“防手机沉迷”需要多方合力，我省不少学校已经开始了一系列探索和尝试。

王先云介绍，在校期间，长滨小学通过丰富的课程和活动搭建更多平台，满足孩子的成长需要和归属需要。暑期，学校布置了丰富多彩、可供选择的特色暑假作业，如体育锻炼、家庭郊游等，让学生拥有更多手机之外的替代活动。

有专家认为，“没收手机”不是解决问题的有效办法。建议将“手机管理教育”纳入课程，并在充分利用现有资源的基础上开展多种形式的素质教育。简而言之，就是“增加有趣活动的供给”来抵扣“手机时间”。

今年暑假，三亚崖州区梅山中学开展了一系列有趣的暑期托管课程，不仅让家长们安心省心，也为乡村孩子解锁了暑期新模式，让山里娃摆脱“手机成瘾”。

“在这场‘手机争夺战’中，来自家长和学校的监管固然有用，但加强前期干预、让孩子养成良好的学习和生活习惯更重要。”刘欣说，玩手机游戏，不应该成为孩子唯一的娱乐方式。日常生活中，家长不能因为偷懒而让手机成为“电子保姆”，应当加强言传身教。

师说心语

在假期里悄悄蜕变

■ 陈运香

暑假是一段令人神往的空档期，安静、自由、充满遐想。研究发现，21天能让人基本形成一个新的习惯。长假中，家长的积极引导，能帮助孩子迎来许多悄然蜕变。

蜕变一：让身体充分生长

让身体充分生长的条件，包括以下内容：1.充足的睡眠。在这个信息充斥、电子产品丰富、娱乐多样化的时代，好奇心强、精力充沛的孩子很容易被吸引，能自觉管理好睡眠的孩子不多，普遍存在晚睡晚起的情况。孩子们应认真学习睡眠管理的相关知识，家长应提供指导和约束。2.均衡饮食。现代社会节奏很快，外卖和零食代餐很常见。但是，“饿不着”和“营养丰富合理健康”是不同的指标。家庭有义务为孩子提供营养合理的饮食。同时，家长应充分利用假期时间引导孩子学习营养知识，掌握基本生活技能，这样既丰富了孩子的假期生活，也能减轻父母的生活负担。3.每天进行1小时左右的体育锻炼。游戏虽然是孩子的天性，但是体育锻炼也需要父母的持续引导、支持和鼓励。家长可以和孩子一起讨论确定适合自己的暑期锻炼项目、伙伴和时间。

良好的睡眠、充足的营养和适量的运动，能促进孩子茁壮成长，为一生的幸福生活打下坚实基础。家长应把握好宝贵的暑期时光，根据孩子的具体情况，引导他们积极参加家庭劳动和体育活动，帮助孩子摆脱电子产品的纠缠。

蜕变二：增长知识，发展志趣

假期，让孩子有更多时间增长知识、充分了解世界，逐渐明确和发展自己的志趣。近两个月的积极探索，能让他们发生许多悄然改变。

暑期，家长可以创造机会，鼓励孩子多参与社会实践活动、公益活动、夏令营活动等，为孩子提供观察、感悟、思考和讨论社会话题的机会，进一步培养社会责任感、树立正确的世界观。

蜕变三：弯道超车

假期是两个学期之间的暂时休整。要获得学业的精进，应当有承前启后的回顾温习和提前学习。家长应引导孩子建立“凡事预则立”的思维，对平时薄弱的学习内容进行加强，适当学习一些新学期内容，帮助他们在新学期更从容前行。

(作者系海口市五源河学校校长)

在学中玩 在玩中学

■ 曾蕊

暑假匆匆过半，我最近听到一位家长说，“一看到孩子闲下来无所事事，我就有点担心。只有看到他坐在书桌前，我才安心。”

“勤有功，戏无益”的观念深入人心，在很大程度上影响了家庭教育理念。很多家长担心孩子的学业“荒于嬉”。其实，玩并不是学习的对立面，将书面知识的输入作为学习的唯一途径，是对学习的窄化。孩子不仅要在课堂上、书桌前学习，更要在生活和丰富多彩的课外活动中习得知识和技能。

暑假，家长应加强与孩子的互动，通过高质量的陪伴引导孩子在学中玩、在玩中学，让孩子的假期生活更充实更有意义。

亲子游戏，玩出快乐

每天睡前饭后，家长可以陪孩子做手工、下棋、拼图、拼乐高玩具等。手工活动不仅有趣，还能培养孩子的创造力。除了折纸、贴画、缝制衣物外，家长还可以和孩子一起进行旧物改造，例如用鞋盒、卷纸筒等进行DIY。这些亲子活动不仅能提升孩子的观察力和空间想象力，还能提高孩子的耐心和专注度。

暑期，如果能在每天固定时间进行固定的家庭小游戏，更会有仪式感。例如，在晚饭后的“开心一刻”中，全家人可以一起玩趣味拼字、卡牌游戏等，适当设置一些奖励或惩罚环节。这些互动小游戏，可以让家长和孩子一起度过愉快的家庭时光。父母在陪伴孩子时不能玩手机，不做“低头族”，一起感受日常生活中的天伦之乐。

亲子运动，玩出健康

有时，我们会发出这样的感慨：“现在很多孩子都不会玩了。”许多孩子所谓的玩游戏，大多指网络游戏。离开了电子产品，他们就会感到无聊。跳皮筋、丢沙包等过去充满互动和协作的童年游戏，现在似乎已经“失传”了。

暑假期间，家长应多带孩子参加户外运动，如跑步、跳绳、打球等，让孩子享受大自然和运动的乐趣。此外，还可以跟亲朋好友一起组队带娃，让孩子和同龄人一起赛跑、拔河和玩“跳房子”、“木头人”、丢沙包等游戏。同龄孩子在一起玩耍，能培养他们的交流、应变、协调能力。父母也可以一起参加这些游戏，重温童年的快乐，增强家庭成员之间的情感联系，让孩子身心更健康。

亲子旅行，说走就走

暑期，有条件的家长还可以带孩子外出旅行，无论是短途还是长途，都是“行万里路”的真实体验。出行前，家长可以让孩子一起参与行程规划，做好旅游攻略，查阅资料了解景点信息和当地的风土人情。旅途中，家长可以引导孩子为家人当小导游，鼓励孩子自己去问路、买票等。这样的假期旅行，不仅能帮助孩子增长见识、开阔眼界，还能提升孩子的沟通交流和协作能力。

(作者系澄迈县金江中心学校教师)

白沙暑期体育公益课堂开班

动起来，更精彩！

■ 本报记者 曾毓慧

“三兄妹都来学篮球！”
“我们家族五朵‘金花’都来上课了！”
……

近日，白沙黎族自治县暑期体育公益课堂开班，开设了篮球、轮滑、跳绳、羽毛球等项目，受到不少学生和家長青睐。孩子们在公益课堂中锻炼身体、收获友谊，玩得亦乐乎。

学轮滑，首先要穿好护膝、护肘、护掌、头盔等护具和轮滑鞋。7岁双胞胎姐妹黎予芯、黎芷芯的父母，分别为孩子穿戴整齐，做好上场前的准备。

“学习过程中难免会摔倒，孩子们首先要学会自我保护的动作要领。”海南省轮滑协会会员廖泓力在授课时介绍，轮滑新手除了学习丁

字、八字、平行站立等基础动作外，还要学会“如何摔跤”。比如，即将向前或旁边摔倒时，应下意识屈膝下蹲，用双手撑地进行缓冲。

“轮滑体育课很有趣，既能锻炼孩子的肢体协调能力，也能让她们不那么娇气，多点韧劲。”这对双胞胎姐妹的父母说，他们亲戚家三个女孩报名参加了篮球、跳绳等公益课。本次公益课堂，集结了他们这个大家族的五朵“金花”。

“每个公益篮球班约有20名学员，都配备了一名主教练和副教练。”白沙篮球协会会长张克龙告诉海南日报记者，针对有一定基础的大班学员，教练主要讲解一些实战和团队协作技巧；对于中小班学员，侧重从基本功抓起。比如，拍球、抓球以及步伐训练等，都是篮球运动

的基本功。接下来，篮球课堂将尽可能多地开展一些趣味互动活动，让孩子们在训练球技之余收获更多欢声笑语。

在跳绳公益课堂上，海南日报记者看到，有些孩子抛绳起跳十分

轻松，有些孩子的动作则有些笨重。

跳绳这项运动其实有不少讲究。“尽可能用前脚掌起跳，不要全脚或脚跟落地，膝盖弯曲一点”“绳子的长度，要与你的身高相匹配”……课堂上，教练胡昌鑫一边耐



孩子们在白沙暑期体育公益课堂上学打篮球。本报记者 曾毓慧 摄