

编者按

由于缺乏正确的认知和良好的自我把控能力，一些孩子玩手机上瘾、难以自控。对此，家长在必要时应采取强制措施，但也不能粗暴干预。家长更要以身作则，不当着孩子的面玩手机。还可以多带孩子参加室外活动，多抽出时间陪伴孩子，这样不仅能丰富孩子的眼界，增进亲子关系，还能让孩子远离手机。

放下手机

张浩琰(杏花岭小学 四年二班 小记者证号:H101275):我特别喜欢看手机，上面有太多东西吸引着我。手机可以让我们增长知识，开拓眼界，但用的时间太长，就会影响我们的身体健康和正常生活。当我想看手机的时候，心里就会想:长时间看手机会使视力下降，如果戴上了眼镜，出去玩的时候多不方便呀。想到这里，我就会把伸向手机的手缩回来，去书架上拿本书看，或是出去找小朋友玩。如果需要用手机查资料，我也会提前设定好时间，以免看得入迷。

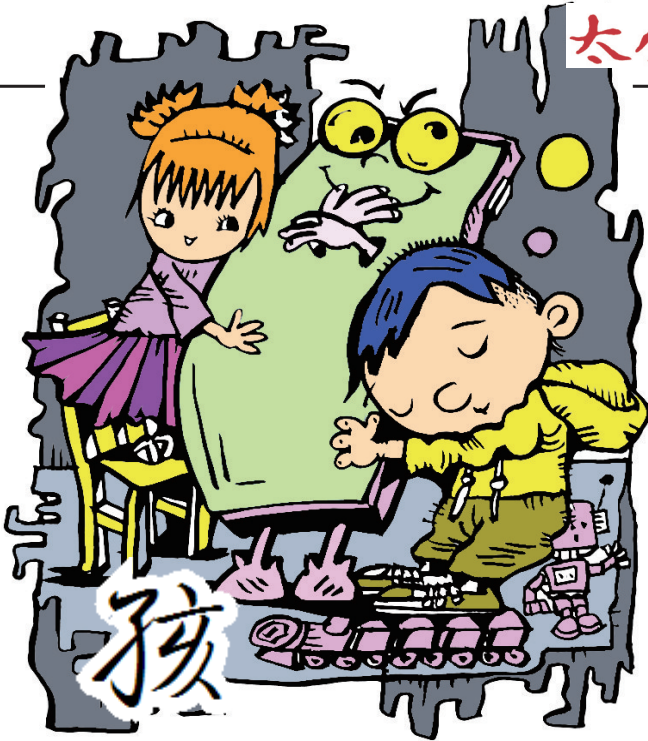
刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):我一般用手机查资料和听故事。我从不在手机里下载游戏和短视频软件，没有这些软件，就不想着玩了。而且，我的手机平时由妈妈保管，只有在查资料和听故事时，才问妈妈要，用完就及时交给妈妈。把玩手机的时间空出来，我可以做更多有意义的事。

张斯琦(太原市第三十七中附属小学 五年级F1701班 小记者证号:H101235):疫情期间，我在家上网课，休息时就偷偷玩会儿游戏。后来，我越玩越上瘾，玩的时间比学习的时间还长。学校正常上课后，我的成绩明显下滑。从那以后，我下定决心不玩手机，只用手机来查找资料，学习有用的东西。

郝诗语(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101268):上幼儿园时，爸爸妈妈工作忙，我跟着爷爷奶奶一起生活。那时的我一看到手机就想看，边看手机边吃饭，就连睡觉时都要拿着手机看动画片，妈妈为此很是头疼。上小学后，妈妈和我约定写完作业可以看10分钟手机，并且上了闹钟提醒我。铃声一响，我只能恋恋不舍地放下手机。在妈妈的监督下，我养成了正确使用手机的好习惯。

谢梦涵(新建路小学 四年二班 小记者证号:J107352):曾经我也很爱玩手机，根本控制不住自己。后来，妈妈帮我认识到了手机的危害，让我好好保护已经近视的眼睛。从那以后，我改掉了偷玩手机的坏毛病，也学会了控制自己。

张娅琪(杏花岭小学 五年五班 小记者证号:H101240):以前，我很爱玩手机，打游戏看抖音。后来，我的眼睛近视了，爸爸经常陪我去户外运动，也会陪我组装乐高。妈妈让我帮她摘菜、做饭，反正不让我有空余时间玩手机。



绘图 斌礼

孩子用手机 家长应管好

上班要用手机打卡、工作时用手机发送文件、购物时用手机支付、吃饭时用手机点餐……如今，手机成了我们生活中必不可少的随身物品。手机就像一只八爪鱼，它的触须已经伸到我们生活的方方面面。

有的小学生一看到手机就想拿它，看它，一直看，这很正常，大人都抵挡不了手机的诱惑，何况是小孩子呢？但是，孩子玩手机时一定要管好自己，控制好时间。要想引导孩子正确使用手机，说到底就是一句话:家长助力，让孩子学会管理时间。

小学生使用手机主要在两个时段:周一到周五放学时间和节假日、寒暑假。周一到周五放学后，家长一定要和孩子明确不能使用手机。中午午休时间较短，孩子吃完午饭后，最好能午睡一会儿。如果孩子要听英语或是背古诗，建议家长给孩子用电脑或手机循环播放，千万不能因为孩子打着学习的旗号，就把手机放心地交给孩子。下午放学后时间较长，家长要帮助孩子学会合理安排时间。比如，可以每周安排一天让孩子帮厨。下学后带孩子去菜市场或者超市，教孩子买菜。回家后，让孩子帮忙洗菜、炒菜，家长来打下手。吃完饭，孩子还要写作业，自然再无时间玩手机了。此外，家长还可以和孩子搞一些其他活动:做手工、练琴、下棋、户外运动……安排好各种有趣的活动，孩子自然会远离手机。

节假日和寒暑假休息时间较长，家长要重点管理。一、千万不能给孩子一部旧手机，让孩子自己使用，更不能给孩子买手机。这样做让孩子和手机更亲近，时间长了难免孩子会沉迷。二、帮孩子制订合理的时间表。原则上要先安排学习，再安排运动，最后安排娱乐活动。三、家长可以和孩子约定手机使用的时间，最好固定一个时间段，每周最多用一次，每次不超过半小时。

父母是孩子第一任老师。父母一定要想方设法帮助孩子，教他们学会安排和管理时间，这样孩子才能养成合理使用手机的好习惯。

新建路小学 边海英

征稿启事

“双减”后，记者采访了杭州十几所中小学，发现了不少有趣的作业。走进博物馆，开展研学；出门“找秋天”，探索大自然；寻找城市的历史足迹，写出背后的故事……还有做实验、做手工、做家务等。亲爱的小记者，你们老师布置过哪些新奇有趣的作业？你喜欢吗？家长朋友，你对这样的作业有何看法？

截稿时间:10月27日

用处多多



白欣冉(杏花岭小学 四年二班 小记者证号:H101249):那天，我们全家开了一个辩论会，辩论的主题是孩子能不能有自己的手机。家长队有爸爸和妈妈，孩子队是我和姐姐，裁判员是爷爷和奶奶。辩论会开始了，妈妈首先发表观点:“我觉得小学生不应该有自己的手机，因为看手机会坏眼睛。”我马上反驳:“我们能管好自己，控制好看手机的时间，再说现在手机不是都有儿童模式吗？”姐姐也不甘示弱:“你们平常没有时间辅导我们写作业，我能用手机查阅不会做的题，还能和老师同学们交流。”“还有坏处呢！比如玩游戏太浪费时间，太耽误学习了。”爸爸接着说。我保证说:“我们承诺只下载个别游戏，每周只玩一次，而且在大人的监督下玩。”经过激烈的辩论，裁判员评判孩子队胜利。爸爸妈妈不得不同意在我们生日的时候送给我们每人一部手机。

陆佳齐(进山中学 航2004班 小记者证号:S102331):以前我写作业遇到难题时，会请教老师、同学、家长和字典。而现在，有一部智能手机就全搞定了。手机中有一些软件和小程序是跟学习有关的，我可以做题、阅读、学习知识。不过，我在学习的时候，会主动把手机放到另一个房间。每天只有在写完作业后，才看半个小时手机。

白欣雨(杏花岭小学 四年二班 小记者证号:H101248):生活中，手机的用处有很多，查找资料、解答难题、叫外卖、玩游戏……可是，爸爸妈妈对我们使用手机管理非常严格，说玩手机会耽误学习，导致视力下降。有时候，我和妹妹会偷偷拿着爷爷奶奶的手机玩。真希望爸爸妈妈能在我过生日的时候送给我一部手机，相信我能够管好自己，合理控制手机的使用时间。有了手机的帮助，我一定会比以前更优秀、更自律。

王彦霖(新建路小学 一年三班 小记者证号:J110404):手机有时候是工具，能帮我们联系家人朋友，还能查资料；手机有时候又是玩具，可以玩游戏、看动画片、听故事……只要我们合理使用，控制好时间，手机的好处还挺多。

合理管控



小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:孩子使用手机和平板电脑不仅浪费了大量时间，还会影响学习。对于这种现象，家长一定要合理管控。一是减少孩子接触电子产品的机会，控制使用时间；二是增加家长陪伴的时间，孩子没人陪伴，自然要找玩伴，电子产品就是在这时候趁虚而入的；三是增加户外活动时间，有了多样有趣的活动，孩子的兴趣自然就不在电子产品上了。

小记者谢梦涵的妈妈:孩子一度沉迷手机，甚至偷偷在被窝里玩。我苦口婆心地劝、唐僧念经般地絮叨、火冒三丈地怒吼……根本不管用。后来，我明白了，要想让孩子不玩手机，就要保证身边人都不玩手机，对孩子说明利弊，提升孩子的自控能力。最终，在全家人的共同努力下，孩子玩手机的问题终于解决了。

小记者刘晓瑶的妈妈:女儿也喜欢玩手机，放学回家后第一件事就是找手机看，我只允许她用手机查资料或者听故事。平时，我给手机设置了密码，孩子查资料时我也会在旁边看着，防止她看视频或者玩游戏，也控制她使用手机的时间。