

孩子沉迷短视频

# 别让孩子的时间这样流失

记者 熊大平

“孩子一有空就看短视频，一看就是好几个小时”“确实挺浪费时间的，但一看就停不下来”……进入暑期，除了上暑期培训班的问题，孩子沉迷电子产品，尤其是短视频的问题，也困扰着家长。



孩子看短视频忘了时间

“我写完作业，能看一会抖音吗？”家长吴女士很苦恼，上初一的女儿每天上补习班，回家就见缝插针的玩手机，而且经常拿起手机就忘记了约定的时间。偶尔还模仿抖音的语言，经常让吴女士无法接上话。“玩多了手机，总不能静心学习，而且很多网络语言也不适合青春期的孩子学。”吴女士各种担忧。

短视频之所以让人欲罢不能，大多因为内容新奇、轻松幽默，成年人喜欢，更不用说青少年儿童了。陈女士没注册抖音号，突然有一天同事和她聊起抖音话题，说陈女士玩抖音很久。经同事提醒，陈女士才发现女儿早已用自己的手机注册了抖音号，而且浏览记录多达5000多条。陈女士惊讶之余更多的是担心。她担心网

络信息纷繁复杂，对孩子带来不好的影响。

在采访中了解到，很多家长也关注抖音、快手，有的跟着短视频学做饭、学小舞蹈，甚至学习“鸡汤文”。很多抖音视频内容搞笑，能让人在短时间解除烦恼，也道出了很多观众的心声，由此也表现了观看者暂时逃避现实的心理。

家长该如何管不知所措

孩子沉迷短视频，家长着急。如何让短视频帮助而不是阻碍青少年健康成长？很多专家认为家长的态度和做法起决定作用。

近年来，国家加强了对视频网站的规范管理，很多短视频相继推出了“青少年模式”。家长可以设置使用时长，限制服务功能，访问的内容主要涉及教

育类、知识类等。家长程先生给孩子的手机设置了“青少年模式”，可尽管如此，孩子还是乐此不疲的玩手机。程先生担心这样下去，这个暑假将会让孩子玩手机上瘾。对于该如何制止孩子玩短视频、玩手机，感到力不从心。

与程先生的做法不一样，王女士经常将玩手机作为孩子完成学习任

务的奖励，现在每天玩手机短视频成了孩子的固定“作业”。“有时，为了能玩手机，暑假作业也是随便应付。”王女士认识到之前奖励孩子玩手机的做法不对，但又不知怎么做。

家长们担心直接禁止孩子刷抖音、玩手机，会引起孩子抗拒，但又没有其他更好的办法。

老师建议家长以身作则

家长该怎么做？出现问题，一定是观念和做法出了问题。温泉中学班主任艾国荣老师认为，首先家长的以身作则很重要，俗话说，孩子的成长就是家长的一面镜子。家长是孩子最亲密的人，如果家长自身就是短视频的重度依赖者，孩子自然而然也会沉迷其中。“成年人必须作出表率。”在家里有很多种娱乐方式，唯独电子产品，家长要谨慎使用。

“陪伴是最好的管理。身处互联网时代，家长也要主动学习，寻找与孩子的共同话题，这样才能更好地引导孩子正确面对网络。”艾国荣老师说，许多家长一方面担心孩子沉迷短视频，影响视力、影响成长；另一方面又担心强制管束会适得其反，往往拿捏不好度。其实，最好的方法就是走近孩子、了解孩子，多带孩子出去走走，培养孩子的兴趣爱好，帮助孩子

养成良好的生活习惯。

他建议家长多陪伴孩子，帮助孩子树立梦想，多培养孩子的意志力。沉迷于刷抖音，会导致孩子意志力下降，而一个人是否成功的重要因素就是意志力。暑期时间长，家长应该鼓励孩子学习一项特长或者坚持一项运动。让孩子感受到现实生活的乐趣，是孩子从网络世界走向现实的最大动力。

## 湖北通盈再生资源有限公司废旧轮胎资源综合利用项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

一、湖北通盈再生资源有限公司废旧轮胎资源综合利用项目环境影响报告书(征求意见稿)》链接：<https://pan.baidu.com/s/1gYrHneieenpXOKOvJnX1O>；查阅纸质报告书的方式和途径：咸宁市咸安区桂花路美好翠逸居。

二、征求意见的范围：本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织，鼓励环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织参与。

三、公众意见表的网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1F1MSiJexONpLX-avLvaLw>。

四、第三条链接下载填写后，公众可以通过信函、传真、电子邮件或直接到公司等方式提交公众意见表，向我单位提出意见和建议。联系人：郑先生；联系电话：18605947016；邮箱：[110232809@qq.com](mailto:110232809@qq.com)。

五、公众提出意见的起止时间：见报后10个工作日内。

## 停电公告

因110kV杨畈变电站10kV李家畈线(杨106开关) #20杆柱01开关停电，李沛24线#25杆临时接入至李家畈106线#37杆，现定于2019年7月23日09:00—13:00，对110kV杨畈变电站10kV李家畈106线#20杆柱01开关停电。

因110kV杨畈变电站10kV李家畈线(杨106开关) #20杆柱01开关停电，拆除李沛24线#25杆临时接入至李家畈106线#37杆，现定于

以我媒体  
扬您美名

广告热线——

8273208

## 咸安区教育 信息化培训

本报讯(记者 熊大平 通讯员 廖伟)“改变教育，从改变自身开始。”近日，咸安区教育信息化管理者与教师能力提升培训班开班，华中师范大学教育信息技术学院李文昊教授提出，目前正处在学习方式变革的触发期，推进教育信息化的关键点，是推进教师信息素养技能与教育教学能力的提升。

据悉，本次培训班邀请了多名专家进行授课，华中师范大学教育信息技术学院左明章教授详细解读了教育信息化2.0行动计划的背景、意义、指导思想、目标任务及校长信息化领导力与教学改革的策略。相关技术专家也分别就同步课堂录播设备日常维护和“班班通”设备应用管理等方面作了现场指导。

据了解，本次培训班旨在进一步提升学校对教育信息化的认识，探讨信息技术促进教师能力提升的策略，助力咸安中小学教育信息化建设。全区112名校长、105名骨干教师、80名同步课堂教师参加了培训。

## 咸安区开展 暑期校园安保培训

本报讯(通讯员 刘新 周勇)为进一步提高校园安保人员业务能力，确保新中国成立七十周年大庆、军运会期间学校安全稳定，咸安区教育局联合湖北兴安保安集团，于7月16日至18日对咸安区校园安保人员进行集中培训。

培训课程由湖北兴安保安集团公司统一制定，内容涵盖校园保安岗位职责及保安礼仪、一键式报警器原理及使用方式、防暴器械装备的使用、防暴反恐突发事件的应对、消防理论及水带、灭火器的使用、心肺复苏训练、出入登记及车辆引导、重点关注人员的识别及处理等相关技能。

本次培训要求严格，内容全面，人人考试过关。

2019年7月24日17:00—21:30，对110kV杨畈变电站10kV李家畈106线#20杆柱01开关停电。

因35kV双溪变电站10kV杨畈线(双25开关) #71杆柱02开关至后段线路停电，双渠线01#—09#杆展放光纤(昼夜夜送)，现定于2019年7月23日05:30至7月24日21:30(昼夜夜送)，对10kV杨畈线(双25开关) #71杆柱02开关停电。

咸安供电公司  
2019年7月23日