

如何疏导孙辈远离网络(之一)

互动话题

主持人开场白:暑假期间,青少年往往抵挡不住手机、电脑的诱惑,沉迷于网络之中。如何疏导,不是一件容易的事。

嘉宾出场

张泽峰:设立公约 全家遵守

以前,每当上小学的外孙放了假,经常跟同学在网上聊天、看网络视频、打游戏……除了吃饭、睡觉,就放不下手机。另外,作业也做得不如以前仔细,一点儿主动学习的意识都没有。我们全家人看在眼里,急在心里。

在我的建议下,全家人经过初步商议,《远离电子产品家庭公约》草拟完成,包括电子产品的使用时间、守约奖励和违约惩罚等条款。最为醒目的是,将每周日定为远离电子产品日,全家所有手机关机一天。全家人签字同意,我们四个大人

艾立起:快乐拼图 快乐假期

如何疏导孙辈远离网络,减少上网时间,避免游戏成瘾呢?我讲一段亲身经历供大家参考。

孙女5岁那年的暑假,她见到幼儿园的小伙伴玩手机游戏,便跃跃欲试。为了帮助孙女摆脱手机的诱惑,我决定引导她将注意力转移到益智游戏上来。我在网上购买了一套中国地图拼图模具,到手后,便手把手地教孙女拼起来。这套模具是一块厚度约为0.5厘米的木板,上面刻有中国地图的凹槽,配套有各省、市、自治区图形的小木块。前期,我帮助孙女对照

带头执行。现代社会没有手机确实很不方便,有时候,我们也忍不住掏兜找手机,可想到家庭公约,就又把手机抽了回去。外孙放假了,为了让他的假期生活更充实,我经常带他出去游玩。没有了手机的打扰,我们和外孙尽情欣赏大自然的风光,旅途中充满了欢声笑语。即使不出游,我也会带外孙参加一些体育锻炼。

时间一长,外孙的性格开朗了,还经常和我们讲些新鲜事。在没有电子产品的假期里,全家人相处融洽,外孙在亲情陪伴中健康成长。

各地的图形,将这些小木块依次填充到凹槽中。后来,我一边玩拼图一边介绍相关知识。比如,拼接“河北省”时,我一边告诉孙女:“河北的省会是石家庄,咱们的老家是唐山……”一边随手在图形上点出相应的位置。拼接台湾省时,我就讲:“台湾是我们国家的一个省,是中国不可分割的一部分。海峡两岸同胞同根同源,同文同种。”就这样,孙女的兴趣与日俱增。直至后来,她常常主动去拼图,仿佛入了迷。伴着拼图,孙女度过了一个快乐的假期。

申德明:群策群力 釜底抽薪

现在,沉迷电子游戏几乎成了相当一部分孩子的通病,也是众多家庭的苦恼。我弟弟有一个上中学的孙子和一个上小学的孙女,都喜欢玩电子游戏。因此,家里除了手机,没有其他能玩游戏的电器。即使这样,仍不能隔断两个孩子玩游戏的路径。孩子的爸爸妈妈非常严厉,两个孩子不敢用他们的手机,而一向性格温顺又和孩子朝夕相处的弟妹,便成了两个孩子的“香饽饽”,争先恐后地用她的手机玩游戏,屡禁不止。

王艳芳:找到原因 对症指导

退休前,我当过小学和中学班主任老师;退休后,日常辅导3个孙女和孙子学习。暑假期间,我首先找到孩子沉迷于网络的原因,提出改正措施,让他们度过一个快乐假期。

一是理清上网的原因。对于大多爱玩的孩子,上网是他们放松的一种方式,家长可以和孩子商定先完成作业再玩;如果孩子觉得学习太困难,不想做作业而去玩游戏,家长要和孩子一起找出学习上存在什么困难,制订切实可行的措施,解决学习上遇到的难题。二是

因此,孩子的爸爸妈妈埋怨弟妹不该“放纵”孩子玩游戏,搞得她心里很委屈。后来,家里开会,群策群力,集思广益,想出一个办法:弟妹的智能手机只在两个孩子不在家时使用,孩子放学后,特别是在寒暑假期间,她就使用老年手机,来个釜底抽薪。这个办法实行后,两个孩子因为摸不着智能手机,又没有其他可玩电子游戏的东西,所以就断了玩电子游戏的念想,把时间用在了看书学习上,一家人就不再为孩子玩游戏而苦恼了。

转移孩子的注意力。比如给孩子上一堂有趣的学习课,指定每天背几首唐诗,力所能及的家务等。或者,多安排孩子参加一些活动。带孩子去旅游,和同学们一起参观博物馆等,这些健康的活动使孩子有事可做,自然会减少对游戏的关注。

健康上网,家长监督还远远不够,更重要的是需要家长做好榜样,身教胜于言传。用有限的时间放下手机与电脑,多跟孩子们聊聊天,做做游戏,进行体育锻炼,都有助于让他们远离网络。

主持人发言

在引导孩子健康上网的过程中,家长扮演着重要的角色,通过行为示范和积极引导,能帮助孩子养成良好的行为习惯,健康合理地使用网络。



采荷 梅方明/摄



闻不到

老伴是一位京剧爱好者,不仅喜欢听,还喜欢唱,经常唱一段京戏。

一天,老伴兴致高昂,在家里清唱了京剧《杨门女将》中余太君的唱段:“一句话恼得我火燃双鬓。王大人且慎言,莫乱猜我忠良之心……”

我听了,称赞老伴说:“你唱得很有味道!”

小外孙听我这么一说,立即凑了过去,在老伴周围闻了又闻,最后有些失望地说:“姥爷,您说有味道,我怎么闻不到呢?”

王保训/文

本期乐园答案:1.获;2.苗;3.茧;4.芸;5.茶;6.蒜。

刚退休时我寡言,看老年报知识全;传播信息讲政策,老友都夸我健谈。



健谈

史振亚/作

我与老年报的故事

挚友 诤友 知音

我和老伴都爱看报纸。上世纪90年代,我们先后退休,订阅了河北省内多份报刊。然而,我们还希望有一份适合自己阅读的“老年报”。2004年,《燕赵老年报》创刊了,我们特别高兴,订阅至今。

2004年,我做了心脏搭桥手术,需要长期服用他汀类药物。当时我的药费很少,不够支出,就给《医疗指南》版编辑朱胜梅打电话求助。当天,我就得到了朱编辑的答复。她帮我咨询了省二院的专家,得知华北制药厂生产一种他汀类药物——“洛伐他汀”,几块钱一盒,很便宜。后来,我一直服用此药,胆固醇和甘油三酯都稳定在合格标准,效果不错。

我平时爱写文章,试着给老年报投稿。送稿时,编辑热心地提醒我:“写文章不要面面俱到,要抓大放小,主次分明,突出特色。”后来,我给《忆往昔》

版兰荣编辑以及“记者串门”栏目的贾凤霞记者投稿,还积极参加了多次征文活动,其中《“下连当兵”立了功》《入闽路上擒敌特》等文章还荣获一等奖。最近,我经常给《读者茶座》版投稿。张可心编辑每次都会认真地帮忙修改,有时还联系我补充一些内容,最后仍然署上我的名字,这让我非常感动。

20年来,我把诸位编辑记者当成良师益友,而我每次到报社,编辑记者们都喊我“老师”,我真是愧不敢当。多年前,报社邀请我担任报纸质量监督员,让我对编校、印刷、投递质量进行反馈,我也毫不客气地“挑错”。通过多年的交往,我和编辑记者们成了交心的挚友、敢当面批评的诤友,同时也是相互理解的知音。

王银海/文

本次征文活动到此结束,感谢广大读者积极参与。

关爱老人

孝/敬/父/母

LOVE

百善孝为先



老有所依