

放暑假了,不少没参加兴趣班、补习班的孩子一天到晚呆在家里看电视、玩电脑,很少出去也不愿出去,这和孩子爱玩喜动的天性似乎格格不入,让人很担心会不会“憋坏了”——

# 咋让“宅孩儿”走出去

## 核心提示

跳绳、扔沙包、捉迷藏、过家家、骑马打仗、老鹰抓小鸡……对于以前的孩子而言,这些都是他们在假期里玩得乐此不疲的室外游戏。但现在的孩子不同了,各种各样的少儿电视节目、令人眼花缭乱的电脑游戏轻易地就能让他们“宅”在家里,对有益身心的室外活动,孩子们几乎丧失了兴趣。这肯定是不行的!那么,经常“宅”在家里对孩子身心会有哪些影响?怎样让“宅孩儿”心甘情愿地走出去?本报记者专访了一些相关专家、教师和家长,希望他们的观点和成功做法能给广大读者一些参考和借鉴。

## 家有“宅孩儿”

### 嫌天热 没伙伴 没意思 小硕千方百计“赖”家里

□晚报记者 李伟

独生子女小硕今年8岁,最大的爱好就是玩电脑游戏,平时爸爸妈妈管理严格不能多玩,这一放假可管不了了,每天写完规定的暑假作业后,就想设法泡到网上。

别看小硕年纪小,电脑早已玩得倍儿熟。“这孩子在这方面是真聪明。”小硕妈妈说,谁也没专门教过他怎么开机关,怎么找游戏、动画片,就平时大人们上网时他在旁边看看就学会了。对于孩子玩电脑,小硕爸妈是理性看待的,不能不让玩,也不能放纵随便玩,电脑也是接触外界的一个窗口,教孩子把握个度就好了。

但事态并没有朝着理想的方向发展。小硕爸妈工作忙,孩子平时都由奶奶带。儿子媳妇上班去了,本来就有点溺爱孙子的老人怎能架得住小家伙的“苦苦哀求”。小硕奶奶告诉记者,儿子媳妇上班前有“命令”,

假期里小家伙玩电脑可以,但一天不能超过两个小时,其余时间尽量让他下楼玩。但小孙子拒绝出门的理由可多了:“天太热了,您不怕把您孙子晒晕了啊”;“下去玩也没有小伙伴,人家都在家玩电脑呢”;“出去玩有什么意思啊,没劲”……“要说这也是实际情况。”小硕奶奶说,一天下午她想方设法把孙子哄下去玩,结果在大院里没找到一个孩子,碰见几个熟悉的家长,要么说孩子去上兴趣班了,要么就说孩子在家看电视、玩游戏。

“报班”的事儿,小硕爸妈也不是没想过,但孩子没表现出哪种特别爱好,他们也不愿让孩子这么小就那么累。现在孩子不愿出门要成“宅孩儿”了,他们又着了急。该咋办呢?自己没时间,小硕爸妈就计划趁着假期,让老人带着孩子串串亲戚,一来让孩子多些户外活动,二来也不至于太累着老太太。现在,这个计划还没执行,效果如何还真不好说哩。

## 电脑 电视 空调屋 秋秋“宅孩儿”生活

□晚报记者 牛思光

除了到暑假兴趣班去上课,他基本上不出门,上午10点暑假班下课后他也是很快回家,不愿意和小小区里其他小朋友玩耍。”在谈到暑假孩子每天的生活时,秋秋的妈妈。

今年10岁的秋秋该上小学四年级了,暑假开始他就一直呆在家里,不愿意到外面玩。秋秋的爸爸介绍,秋秋每天待在家里,除了看电视就是坐在电脑前,根本就不愿意出门,更谈不上体育锻炼了,儿子如此“宅”,让他十分担心。秋秋是家族中唯一的男孩,一向受到全家人的宠爱。去年他们小区的一个男孩在小区内玩耍时被经过的车辆撞伤,为此秋秋妈妈每天上班前都会叮嘱秋秋不要到处乱跑。“这下可倒好,儿子每天看电视、上网玩游戏,整天呆在空调屋里,也不出去或找同学玩。”秋秋的妈妈。

秋秋的妈妈告诉记者:“每天傍晚我都叫他和我一起锻炼,可他从来都没下过楼;周

末带他去公园玩,他也不愿意去。从放假到现在,除了去暑假班,儿子走出家门的次数屈指可数。”

记者见到秋秋时,秋秋正坐在电脑前玩一款网络游戏,如果只看他熟练的键盘鼠标操作,你根本不会相信这是一个10岁的孩子。由于受到父母的制止,秋秋关上了电脑,开始和记者简单聊天。聊天中,秋秋告诉记者自己不愿意出去的理由:“出去玩太热,又没有什么地方可以玩,有些地方爸妈又不让去。”刚开始聊天几分钟,秋秋就开始找电视遥控器,告诉记者某个电视频道的动画片要开始了。随着动画片的开始,很快秋秋就没什么话。记者有意地聊起了秋秋玩的网络游戏,见记者了解自己所玩的游戏,秋秋顿时来了精神,将他的游戏心得讲得头头是道。

现在,秋秋的父母最大的愿望就是儿子能够走出家门,家中其他成员也正通过集体外出等形式带动秋秋多出门、多运动。

## 足不出户诱发毛病一大串

□见习记者 姬慧洋 实习生 叶华婷

孩子长时间“宅”在家里,会不会对其心理和生理产生影响?就此,记者采访了相关专家。

“儿童长时间待在家里上网、看电视,容易导致视网膜受损,视力急剧下降。”市中医院儿科主任路军英说,此外电脑的电磁辐射对儿童的危害尤为严重,过量的电磁辐射会直接影响儿童组织发育、骨

骼发育、智力发育;导致儿童肝脏造血功能下降,免疫力低下,甚至发生基因突变,从而诱发血液性疾病。孩子长期“宅”在家里,由于经常会摄入大量零食,消化系统会受到影响,加上缺乏运动锻炼,容易造成体重暴涨,引发肥胖问题,身体素质也会随之下降。

“宅孩儿”的心理问题更不容忽视。长期足不出户,不交流不说话,难免变成“闷葫芦”。周口职业技术学院教育心理副教授杨洪德

说,现在城市生活方式的改变,让孩子们能成群结队一起玩耍的机会十分少,而孩子们一起玩耍是锻炼孩子社会适应性和相关能力的最佳机会,“宅孩儿”因为缺乏群体活动,心理问题就十分值得关注,这部分孩子一旦走出家这个小空间进入学校,接触陌生人、陌生环境就容易缺乏安全感、不会交往,出现人际交流困难、行为退缩。加上自我意识强、社会容忍度较差,孩子就容易出现逆反情绪。

## 让“宅孩儿”高高兴兴往外走

□晚报记者 张劲松

### 带领孩子早锻炼

商水县城关镇居民张先生的儿子张聪今年9岁,上小学三年级,平时老爱待在家里,也是个典型的“宅孩儿”。放假后,怎样安排他的暑假生活,让他多参加户外活动呢?张先生费了不少心思。

张聪放假的第二天晚上,张先生就问张聪喜欢什么运动,张聪的回答是,跑步、打乒乓球什么都行。这下张先生的“阴谋”顺利得逞。放假后的第三天早上,张聪就高兴地和张先生一起去商水青少年活动中心参加体育运动了。张先生有时陪孩子打乒乓球,有时陪孩子跑步。由于青少年活动中心早上有不少爱好运动的中、小学生,不知不觉间,张聪还交了不少的朋友。交了几个好朋友的张聪更加兴奋,早上的运动一天他也舍不得落下了。

### 鼓励孩子找玩伴

白天张先生夫妻俩都很忙,没时间陪孩子怎么办?他们观察到,张聪和邻居家的几个孩子偶尔会在一起玩耍,如果鼓励他们假期经常在一起,再教他们一些游戏,他们不是玩得更开心吗?正好张家门口是一片空地且很少有机动车路过。起初,张先生教这群小朋友玩一些游戏,并陪着他们一起玩,几天后,什么跳绳、扔沙包、过家

家、老鹰抓小鸡等游戏孩子们都学会了,还玩得很热闹。一来二去,这帮小朋友逐渐形影不离了。

几个小朋友一起玩耍,安全问题是怎么解决?张先生每天给几个小朋友讲一些安全常识,并选出年龄最大且比较懂事的小朋友王辰作为“小队长”,大家互相监督不做有安全隐患的事情。

### 带孩子去田野追蝴蝶

市民刘中伟的孩子刘浩然是闫庄小学三年级学生,今年10岁了,由于性格内向,原来几乎不爱与人交往,总是“宅”在家里上网。

“假期应让孩子走进大自然,多与大自然接触。”刘中伟说,浩然特别喜欢蝴蝶,他就告诉浩然,田野里的蝴蝶很多,且五颜六色。这样,孩子很高兴地被刘中伟“骗”到了田野里。在田野里,刘浩然认识了大豆、玉米、红薯、花生、芝麻等农作物。浩然喜欢在野外追着蝴蝶不放,有时玩得舍不得回家。就这样,河堤上、田野里、公园里、周口港口、周口大闸等地方,都成了刘浩然随爸爸进行户外活动的场所。

### 投其所好,带孩子走向户外

苑先生是周口师范学院的一名副教授,长期从事小学教育研究,是名副其实的教育专家。苑教授介绍,女儿苑卉今年12岁,上七年级,怎样让苑卉多参加户外活动,他也费了不少“心机”。

苑卉喜欢音乐,她这个爱好,被苑教授夫妻俩拿来当做带苑卉参加户外活动的理由。每天早晚,五一劳动广场、沙颍河岸边经常会有一些音乐爱好者在一起吹拉弹唱,苑卉很乐意跟苑教授到这些地方,一边欣赏人家演出,一边在旁边模仿表演。这样一来,苑卉的音乐水平有所提高,也乐于参加一些户外活动了。

为了进一步培养苑卉的动手能力,刚放假时,苑教授就给苑卉“吹风”,讲野炊活动多么有趣,说得苑卉跃跃欲试,央求着爸妈带她进行一次野炊。前不久苑教授夫妇就带着苑卉进行了一次野炊。这一次,可就让苑卉忘不掉了,接下来的几天里,他们一家三口进行了几次野炊呢!

### 引导孩子参加爱心体验活动

社会爱心活动也不失为孩子户外活动的一种良好形式。苑教授说,现在的孩子,大多是独生子女,在享受爱的同时,却容易缺失奉献精神。所以苑教授就引导孩子,问她愿不愿意做一个有爱心的孩子,苑卉的回答是肯定的。这样一来,苑教授就隔三差五地带苑卉去儿童福利院、敬老院献爱心,做一些义工活动,参加一些力所能及的义工活动等,从而让孩子在户外活动的同时奉献自己的爱心,体会幸福,学会感恩。

## 在市区,孩子多去这里玩



孩子们在周师揽月湖喂鱼。晚报记者 牛思光 摄



孩子们在市图书馆看书。晚报记者 张洪涛 摄

### 市图书馆

理由:位于东新区的市图书馆有藏书8万册,其中少儿图书1万余册。这里环境幽雅、空气清新,读书之余亦可在附近玩耍。

注意事项:图书馆内不得大声喧哗、嬉闹,如需借书回家阅读,要办借书证。

### 市博物馆

理由:和市图书馆同处市文化艺术中心的市博物馆是我市唯一一座市级综合性博物馆,馆藏文物丰富,是孩子感知周口厚重历史文化、开阔视野的理想场所。

注意事项:观赏文物拍照时,不能使用闪光灯。

### 川汇区生态园

理由:川汇区生态园位于市区八一大道北段,这里不但有大片的果园、菜园,还有不少游乐设施。孩子在这里既可以体验田园采摘乐趣,也能在大型游乐设施上“过瘾”。

注意事项:孩子在这里玩耍需家长陪同以保证安全。

### 滨河公园

理由:沙颍河市区段南岸滨河公园杨柳依依、绿草繁茂、凉爽

宜人,各种健身器材齐备,早晨、傍晚最宜前往。

注意事项:滨河公园一侧是滨河路,一侧是沙颍河,家长应看好孩子,注意安全。

### 周口公园

理由:周口公园位于市区文昌大道与周口大道交叉口,公园内坦克、大炮、导弹、飞机是吸引孩子的一大亮点,另外该公园面积大、地势开阔,游玩空间充裕。

注意事项:园内人工湖面阔水深,孩子尽量不要靠近。

晚报记者 张洪涛 整理

泊邑良品:专营原装进口国外名品 主营 PDO 橄榄油、大吉岭红茶、法国 AOC 红酒、澳洲 达保食品、新西兰麦卢卡蜂蜜等原装进口食品。 八一大道店:八一大道和建新路交叉口东南角 纺织路店:交通路纺织路交叉口北 100 米路东 公务员小区店:庆丰中路中原路交叉口西公务员小区 A 区楼下 单位福利 500 抵 600 电话:13838699199

国家电网 STATE GRID 你用电·我用心 Your Power Our Care 周口市供电公司 服务热线: 95598