

如何让 触屏一代 远离电子产品

刚过完年,很多医院的门诊部又多了许多得有“触屏眼”的患儿,为什么近视呈现了低幼化发展,孩子早早地就带上了啤酒瓶底厚的眼镜?随着家庭手机、平板电脑等的普及及高频率使用,已经给孩子带来不止于近视的身心伤害。他们是电子产品控,时时刻刻拿着手机、平板电脑,切水果、读童话、看动画,遭遇了视力“毒苹果”,情况堪忧。

要让孩子远离“触屏眼”,家长必须从根源入手。

家长尽量不要在孩子面前用IPAD

父母是孩子的榜样,父母如果在孩子面前长时间使用电子产品,不仅给孩子提供了接触电子产品的机会,也促使孩子效仿父母的行为。父母要以身作则,不让孩子用IPAD,自己也尽量不要

在孩子面前用。如果父母给孩子讲道理,他们因为年龄小听不进去的时候,父母就干脆自己也不用,如果想用,除非他们不在家或者等他们睡觉以后。

限制看屏幕的时间

2岁以内婴儿不看电子屏幕;2岁的孩子看电视20至30分钟之后就休息一段时间;3岁的孩子看电视也不能超过1个小时。专家建议6岁前让孩子慎碰IPAD。

宝宝不懂节制,看动画或玩游戏总想一次玩个痛快,可是宝宝稚嫩的双眼必须要得到休息。关掉电子产品,宝宝

哭闹怎么办?那就事先和孩子有个约定,并且家长一定要执行这个约定,督促宝宝成为“言而有信”的人。家长可以和宝宝“拉钩钩”,如果宝宝看完了还要看,耍赖皮,那么,家长就可以取消一项他特别想做的事情,作为惩罚。让他们懂得“游戏规则”。

用亲子活动替代电子产品

带宝宝发现一两项他们喜欢的运动,然后陪他们一起玩,运动技巧可以先忽略,重点让宝宝享受运动的乐趣。多陪孩子玩,让孩子冲淡对IPAD的依赖性。这个很容易做到,家长想要陪孩子玩,方法肯定有许多,做游戏,做手工,亲子阅读,讲故

事,讲笑话,讲有趣的事,哪样都可以代替电子产品。最关键的是看家长舍不舍得牺牲自己的所谓应酬与业务,多陪陪孩子。孩子最希望的还是父母来陪,一旦孩子从父母那里得到的亲子快乐满足了他们的需求,他们还会去找寻找电子产品吗?



鼓励孩子多和其他小朋友一起玩

爸爸妈妈可为宝宝准备一些可用于集体游戏的玩具,如积木、百科全书等,邀请其他小朋友一起玩或鼓励宝宝加入其他小

朋友,不仅培养宝宝的分享合作意识,也为宝宝长大后社交方面的从容得体打下基础。

带着孩子到户外亲近绿色

父母多带孩子走出家门,去野营、远足、游玩,多带孩子亲近大自然。绿色的树木有益于孩子眼睛的放松,也能有益于孩子身心健康。大自然的一草一木,一花一石都对孩子有着莫大的吸引力。特别是学龄前的孩子,他们更有着天生和自然亲近

的本能,能够和大自然亲密对话,在他们的眼里小草是他们的朋友,蚂蚁是他们淘气的伙伴。家长可以把室外活动分成三种方式:每日户外运动、每周近郊游玩、每年远足旅游。

(吴超琪 整理)

突破科技 启迪未来



当人们还在祝福“新年进步”
你已向未来迈出全新一步

——奥迪A6L 2014年型重磅上市，梦享座驾助你晋阶未来



是谁创造了未来?是那些敢梦想并驾驭未来的人。奥迪A6L 2014年型全新晋阶,多款车型标配平视显示系统等13项卓越配置,带给你非同凡响的“新年进步”;领先同级的通风按摩座椅再度升级,多种按压模式坐享全方位舒适体验;BOSE环绕音响系统让你在喧嚣之外尽聆天籁。现在,A6家族全系车型新春致礼盛大开启,助你超值超前拥有梦享座驾,在新的一年里,向未来更进一程!详情敬请垂询当地一汽-大众奥迪特授权经销商或访问一汽-大众奥迪官方网站。
www.audi.cn



扫一扫,获取更多详情

一汽-大众

一汽-大众汽车有限公司 中国·长春

温州华能华奥汽车销售服务有限公司
瑞安市塘下镇上金工业区104国道旁

销售电话: 0577-58806666
服务电话: 0577-58806966