

# 如何引导孩子合理使用电子产品?



随着疫情防控形势变化,有不少学生改为居家学习。上网课、看电视、打电子游戏……电子产品成了孩子们的居家必备。

不可否认,电子产品扩大了孩子的交往空间,同时通过电子产品会学到很多知识,开阔眼界。但是过度地使用电子产品会影响孩子

与人的交流,对身体健康也不利。甚至还可能会导致近视、青光眼,严重者可导致视网膜脱落、记忆力下降、注意力无法集中等问题。

值得一提的是,利用电子产品“一心多用”的状态,还容易损害大脑的学习能力。

所以科学地引导孩子使用电

子产品十分重要。那么,家长要如何引导孩子合理使用电子产品呢?下面请心理医生给大家支支招儿。

## 转移兴趣 增加陪伴

孩子只要不是过度沉迷,大多数是缺乏陪伴,家长可以陪着孩子做他喜欢的事情,可以是户外运动,也可以是做游戏、做手工、阅读等。在孩子无聊的时候,让他们帮忙做一些家务,跑腿出去买东西,分散孩子的注意力,让他们不要只想看电视玩电脑。

## 设置上网的情境、目标及时间

家长应该明确地规定,孩子必须先完成课后作业,做完体育活动,或者家庭相处时间,才能去玩电脑或者看电视。家长可以设定使用电子产品的时间,使用电子产品前,在

一张纸上写下自己要做的事情及要花的时间。引导孩子在网上时只注意要完成的目标,不要超过限定的使用时间。一旦过了这个时间,必须要求关闭电脑和电视屏幕,否则第二天就不能看电视玩电脑了。

## 家长以身作则

家长不要忽视自己的行为对孩子的影响,尽量减少家里的电子产品数量,尽量不要当着孩子的面玩电子产品,不要把电子产品作为交易的筹码或奖励。

电子产品并不是洪水猛兽,家长们一方面不要过于担心,一点不让孩子接触电子产品。另一方面,也不要听之任之,对于孩子使用电子产品没有限制,而是要有科学的引导。和谐的亲子关系,丰富的家庭生活,才是防止孩子沉迷电子产品的良方。 (据《北京青年报》)

## 帮宝宝拍嗝的正确姿势

宝宝与成人一样,在胸腔和腹腔之间有一层“膈肌”,起到分隔和保护胸、腹腔器官的作用。当宝宝吃奶过快或吸入冷空气时,都会使植物神经受到刺激,从而打嗝。因此爸爸妈妈应及时帮宝宝拍嗝,把气体排出。拍嗝有三种常见姿势。

**直立抱在怀里** 不论是站还是坐,妈妈都要将宝宝尽量直立抱住,用手部及身体的力量将宝宝轻轻扣住,再以手掌轻拍宝宝上背部即可。妈妈可以在肩上放块毛巾,以防溢奶、吐奶。同时,以一定力量将其抱住,不能遮住宝宝口鼻,拍打和按摩交叉进行。

**端坐在大腿上** 让宝宝面朝自己坐在大腿上,一只手撑在宝宝的头、下颚及肩膀之间,另一只手轻拍宝宝的上背部。拍打和按摩可以交叉使用,在试过几次之后,如果宝宝还是没有打嗝,可换到另一条腿上继续

拍。家长同样可以在腿上铺一块小毛巾,随时防止宝宝溢奶、吐奶。

**侧卧在大腿上** 家长双腿合拢坐好,将宝宝横放,让其侧卧在腿上,宝宝头部略朝下。一只手扶住宝宝下半身,另一只手轻拍宝宝上背部即可。需要注意,此姿势更适合年龄较小的宝宝,为了防止滑落,要适当用力把宝宝身体固定在大人的大腿上。

拍嗝时,手应五指并拢,手指微微弯曲,让手掌处于半空心状态,此时手部稍用力拍打,就可帮宝宝缓解症状。拍嗝时可以沿着宝宝的背,从下向上轻拍。拍背的目的是要把胃部胀气的气体拍出来,拍嗝时注意扶好宝宝的头颈部,避免发生颈椎及肌肉损伤,同时拍背的动作要适度,用力太过会伤害到宝宝,用力太轻则起不到排出气体的目的。 (据《生命时报》)



## 蔬菜生吃更能护血管

在各国膳食指南中,蔬菜都是被优先推荐摄入的食物,对健康有极大好处。中国香港中文大学与英国学者合作完成的一项新研究发现,在保护血管方面,蔬菜生吃比熟吃更能降低心脏病风险。

研究人员分析指出,蔬菜生吃比熟吃更有利于护血管的原因可能在于,做熟会导致维生素C等重要营养物质的流失,并且增加钠(来自食盐、酱油、味精等)和脂肪(来自动植物油)的摄入,这两种物质都是心脏病的风险因素。

从营养角度讲,生吃蔬菜可以获得更多维生素C、抗氧化物质,饱腹感也强,因此,能生吃的蔬菜

应尽量生吃,比如生菜、黄瓜、白萝卜、洋葱等含水量高、口感清脆、没有苦涩味道的蔬菜。但很多蔬菜并不适合生吃,比如菠菜、苋菜、苦瓜等草酸含量高的菜,土豆、红薯、紫薯等富含抗性淀粉的菜,毛豆、四季豆等含有抗营养因子的鲜豆类,以及香菇、平菇等容易被微生物污染的菌藻类,做熟有助于杀灭微生物、减少抗营养因子,更有利于消化吸收,并且熟吃能增加蔬菜的摄入量。而且,只要烹调合理,如烹调温度尽量不要过高,调味要清淡少油,最好沸水焯后再凉拌或急火快炒等,熟吃蔬菜在数量和质量、营养和口感上都可以兼顾。(据《生命时报》)

