

随着互联网普及率的提高和游戏产业的快速发展,越来越多的青少年被网络游戏所吸引。据统计,2019年我国未成年网民数为1.75亿,在家上网的比例达84.48%,上网玩游戏的比例为61%。面对纷繁复杂、良莠不齐的网络游戏,如何从源头引导孩子正确对待,成了许多家长亟须面对的难题。



科学引导， 让孩子不再沉迷网游



学生：
网络，让我欢喜让我忧

射阳县上小学六年级的晓东觉得自己玩游戏是受到爸爸的“牵连”。刚上小学时爸爸就常在他面前玩手机小游戏，耳濡目染下，晓东也尝试着玩起来。起初爸爸还夸他聪明，一学就会。可随着晓东的游戏“瘾”越来越大，他成了班里成绩“垫底”的学生，他说：“我也想跟网络游戏彻底绝交，可是这太难了。”

在灌云县大圈实验学校七年级的小星眼里，网络空间却是另一番景象。“网络游戏只是互联网中很小的一部分，而互联网还有更有用的搜索功能、通讯功能、学习功能等。”随着对网络认识的深入，小星对它的运用也更加“得心应手”了，“新冠肺炎疫情期间，我们都在家上网课，学习累了，来一局网络游戏调节一下，劳逸结合，事半功倍。”

“我有个朋友叫乐乐，成绩跟玩游戏水平成反比。”射阳县实验初中九年級的子睿说，同学们都知道乐乐沉迷于网络游戏，给他贴上了“坏孩子”的标签。“他其实特别想戒掉网瘾，于是我常邀请他到我家一起写作业，为他推荐好书共读，还请他爸妈在工作之余多陪陪他。”在家人和老师、同学的共同帮助下，乐乐的学习生活逐渐步入正轨。



家长：
用好网络这把“双刃剑”

“孩子10岁刚接触手机网络游戏时，沉迷其中，晚上经常一个人躲在被窝里玩《王者荣耀》。”南京市六合区双语小学六年级小荣的父亲发现后，主动找儿子沟通，并对他说：“爸爸不反对你玩网游，但凡事都得有个度。你要是感兴趣，周末我陪你一起玩。”经过疏导，小荣平时埋头学习，周末与爸爸组团“战场杀敌”，还不断总结经验，共同“升级”。

镇江市桃花坞小学朱红香老师的女儿上小学五年级。朱老师认为，网络是把“双刃剑”，我们不可能与网络“绝缘”。对待网络游戏，家长堵不如疏。“我

**本报记者 苗 苗 邓 园 郭 瑞
通讯员 林志文 张才祝**

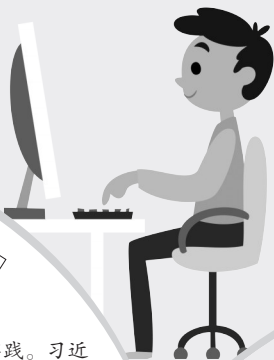
们要做好榜样，并和孩子‘约法三章’，严格控制游戏时间；设置好网络过滤系统，防止孩子受到不良网络信息影响。

“我的孩子电脑操作得很熟练，但同时也深陷网络游戏的泥潭。”射阳县邱女士的儿子小晨刚上初中，“我每天都会找小晨聊眼前的功课和未来的梦想，其实就是想分散他对网络游戏的注意力。”暑假里，邱女士打算多买些有益的书籍，跟小晨共读，在陪伴中让他不孤单，从而消除他对网络游戏的依赖。



专家观点：
转变观念，提升自制力和生活品质

南京师范大学教授、知名家教专家殷飞指出，现在大家都非常重视青少年沉迷网游问题。6月30日，十三届全国人大常委会第二十次会议分组审议未成年人保护法修订草案二次审议稿，在网络保护一章与一审草案相比，从11条扩充到18条。江苏省关心下一代工作委员会日前发出的《关于防止未成年人沉迷网络游戏给家长的倡议书》，在暑假即将到来，中小學生將可能長時間“觸網”之際，為全省廣大青少年及家長提個醒，給他們提供一些具有很強可操作性的科學建議。這些都可為廣大家長增強網絡素養意識，提升科學家教能力提供了基本遵循。殷教授還給廣大家長們支招：一是要進一步明確網絡和手機作為“工具”的基本定位，如只在需要溝通、查閱資料時使用手機，避免把手機當成隨時隨地打发時間的“玩具”。二是在家中設定手機使用家規，家長與孩子相互提醒相互監督。三是用豐富的安排讓生活變得多姿多彩，避免時間被網絡遊戲和短視頻所填充，如親子閱讀和運動、做家務、旅行、社會實踐等。



让暑假更加多彩有趣

扬州市育才小学教师 糜 琴



“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。”孩子们，愉快的暑假又要开始了，我们该如何度过一个有意义的暑假呢？

首先，多点时间读书。当夏日的晨风拂过，搬张小凳，坐在常春藤下，捧上一本书，读上几页，那种陶醉，是暑假给予我们最好的礼物。《三国演义》《水浒传》《西游记》《红楼梦》，中国古典四大名著是我们每个中国人都该读一读的书。外国儿童文学，也该读一读，如《长袜子皮皮》《爱的教育》《鲁滨逊漂流记》……自然科学读物，社会科学读物，也是我们暑假期间该读一读的书。读书，会给我们打开一个全新的视野。在这里，老师还想建议你们读一读报刊杂志。钟南山爷爷、李兰娟奶奶，还有许许多多的医护人员、解放军叔叔、社区工作者等，他们在这次疫情中可歌可泣的故事，值得我们去学习，去传扬。

其次，多点时间参与社会实践。习近平爷爷希望我们，自己的事自己做，他人的事帮着做，公益的事争着做，通过劳动磨炼意志、锻炼自己。暑假期间，你们可以去社区当志愿者，去敬老院慰问老人，去图书馆整理图书，去科技馆当小小讲解员……在实践中了解社会，懂得责任的内涵。

最后，多点时间接触自然。自然是一本妙趣横生的大书，里面蕴含着无穷的知识 and 奥秘。孩子们，暑假期间走进自然吧，倾听一朵花开的声音，感受一阵风滑过肌肤的舒适和惬意，观察一只小虫如何慢慢往上爬……读懂自然，你会更加明白生命的价值和意义。

孩子们，暑假是我们童年时代美好的时光。让我们在假期中学习，在假期中成长。



请让我来帮助你

志愿者在行动

本报记者 李 彤

无锡市春城实验小学五(11)班的蒋浩宇同学在小区里结交了一位新朋友——小区的保洁阿姨。

一天，不知什么人在小区花园里聚会，留下满地狼藉。空酒瓶散落于花园各处，有的还被砸碎了，食物残渣更是让人作呕。看见保洁阿姨在辛苦地清理花园，蒋浩宇对阿姨说：“我来帮你打扫吧。”阿姨很吃惊，对他说：“不用了小朋友，太脏了，你干不了的。”蒋浩宇回答说：“你不怕脏，我也不怕。”他们一起清理了花园，就这样蒋浩宇和阿姨成了朋友。“听阿姨说，小区里很多小朋友也会乱扔垃圾，我就拉上几个邻居小伙伴，一起去给阿姨帮忙。这样一来，小区的孩子都知道不能乱扔垃圾了。”

从小到大，蒋浩宇跟着妈妈一起帮助了许多人，从在中国扶贫网“一帮一”定点扶贫，到通过“水滴筹”等渠道捐款，再到小区里的赠衣箱，他在一次次做好事中体会到了妈妈口中“赠人玫瑰，

手有余香”的内涵。

小A是蒋浩宇另一个特殊的朋友。刚入学时，蒋浩宇就觉察到这位同学的不寻常：没有时间观念，上课了还在外面逛；课堂上控制不住自己，时常大声说话；说话吐词不清，还总是流口水。听老师说他有智力障碍，蒋浩宇觉得自己应该帮帮他。

小A桌上的物品经常被他扫落在地，每一次蒋浩宇都会默默地帮他捡起，而小A却从不感谢。上课铃响起时，蒋浩宇会及时把小A拉回教室；课堂上蒋浩宇会时不时督促小A遵守纪律……蒋浩宇从不期望小A的感谢，但时间长了，小A对蒋浩宇的态度还是有了明显的变化。当蒋浩宇帮助他时，小A会很用力地抱住他，有时还会一口亲在他的脸上。“这是他感谢我的特殊方式。”虽然总被弄得一脸口水，但蒋浩宇还是由衷地感到高兴。

今年5月，蒋浩宇入选江苏“新时代好少年”，他说：“我会继续开开心心地帮助别人。”

今日我家“开庭”

泰州市高港区许庄中心小学六(1)班 杨若璘
指导老师 李小燕

今天是我家的一个重大日子——我们家“小法庭”开庭啦！

在法庭上我是原告，爸爸是被告，法官是我家中最年长的奶奶，而妈妈则在一边旁听。

只听法官用木槌敲了一下桌子，高呼：“庭审开始。”又继续说：“原告有何委屈，尽管说来，我定会公正地判决。”

“我有一本笔记本，属于我的私人财产，早上我看到被告在偷偷摸摸地看我的笔记。我马上以迅雷不及掩耳之势把它夺回，但还是被被告看到了，请法官处理。”我马上陈述道。看着奶奶那严肃的表情，我忍不住捂嘴偷偷地笑了起来。

“被告，请问这是事实吗？”“法官”严肃地问。

可被告却嬉皮笑脸地说：“是又怎么样？我是她爸，看一下她的笔记又怎么啦？”

“请被告回答我的问题！”奶奶有些生气地说。

“是，我是看了。”老爸一脸不服气地说。

“好，由于被告已承认自己的错误，我也不再追究，接下来我宣布——”奶奶站立了起来，爸爸妈妈和我也跟着站了起来。“被告因偷看别人的个人隐私将受到惩罚。本庭宣判如下：一、被告今后不得未经允许对原告私人财产及隐私实施侵权行为。二、被告必须向原告道歉。三、罚被告洗一个星期的衣服。最后如不服判决请……”

“我服，我服！”老爸满脸微笑地说。

最后爸爸还用手指敲了一下我的额头，说：“真是个小机灵鬼。”我不理睬他，向他翻了个白眼后，我跑到奶奶那儿，抱着她说：“奶奶，刚才您真像个大法官呢！”这句话惹得全家都哈哈笑了起来。



安全时刻要牢记

暑假即将到来，同学们在享受暑期生活的同时，一定要紧绷安全这根弦。

要防溺水。溺水已成为中小學生意外死亡的头号杀手，同学们要牢记防溺水水“六不”：1.不私自下水游泳。2.不擅自与小伙伴结伴游泳。3.不在无家长或老师带领的情况下游泳。4.不在无安全设施，无救护人员的水域游泳。5.不到不熟悉的水域游泳。6.不熟悉水性的学生，不擅自下水施救。

要继续做好新冠肺炎疫情的防控。1.尽量减少外出，不要去人群聚集处。2.在公共场所和乘坐公共交通工具时，佩戴一次性医用或外科口罩。3.不接触、购买和食用野生动物。4.勤洗手，注

意卫生。5.打喷嚏或咳嗽时不要用手去捂，可用手肘部或纸巾遮住口鼻。6.居室保持清洁，勤开窗，多通风。7.多喝水、多休息，注意营养、合理饮食，肉类、禽类、蛋类要充分煮熟后食用。最后，要适度运动，强身健体。

