

放下手機

擁抱鮮活的現實生活

青島十七中探索青少年手機使用難題

刷短视频、打网络游戏,已经成为很多同学课余生活的一部分。手机能帮我们开阔眼界、获取知识,可不少青少年也被屏幕牢牢“困住”,大量时间不知不觉消耗在手机上,耽误学习,缺少运动,还疏远了和家人的相处。青岛十七中的师生,就围绕这道信息时代的教育难题,开展了特别的探索。



源于学生课题 直面真实成长烦恼

这场探索,源自两名同学的研究课题。2024年,青岛十七中的石涵、李沐阳两位同学,在老师刘娜的指导下,完成课题《论短视频对青少年的影响》。这份研究拿下第38届青少年科

技创新大赛青岛市一等奖、山东省二等奖。老师们没有把成果束之高阁,而是组建师生研究小组,把课题变成校园实践,带动更多同学学会理性使用手机。

读懂手机陷阱 从“明白道理”走向付诸行动

学校带着同学们阅读《欲罢不能》《手机废人》《“脱颖而出”——如何让孩子放下手机》《手机断舍离》《上瘾》《焦虑的一代》等书籍,利用班会、学生成长课堂开展分享交流。不少同学恍然大悟:很多游戏、短视频经过精心设计,算法不停推送有趣内容,不知不觉就偷走我们的时间。“以前以为是我在玩手机,后来才发现,有时候是手机在‘玩’我。”

有同学这样感慨。大家还学到一个小妙招:拿起手机前停顿两秒,问问自己,用手机这件事,是不是真的有必要。

同学们不再只停留在明白道理,纷纷付诸实实在在的行动。有的同学把手机放到客厅收纳盒,完成任务后再使用;刷短视频设置15分钟倒计时,时间一到就放下;玩游戏提前约定好时长,严格遵守。

丰富现实生活 用运动与理想替代屏幕时光

学校还用丰富多彩的现实活动,把同学们从屏幕前吸引出来。这个暑假,学校开展全员运动打卡,爬山、慢跑、骑行、打球……同学上传运动视频,班主任带头参与,分组互相监督,高一、高二推进了运动全员打卡和线下体质提升活动。运动量上去了,无效刷手机的时间自然就少了。除此之外,学校还组织职业探索活动,引导同学们思考自己的理想,找寻奋斗目标。

刘娜表示,引导青少年合理使用手机,是一场需要家校携手的持久战。期待更多少年放下手机,走出屏幕,去感受运动的快乐,感受家人陪伴的温暖,拥抱真实鲜活的生活。

深谈一点

收好这份手机使用小指南

面对手机带来的成长难题,学校老师分别给家长和同学们提出实用建议。

★给家长的三点建议★

以身作则,做好示范

希望孩子减少手机使用,家长首先要做好自我约束,教育才更有说服力。榜样的力量,远胜于言语的说教。

订立规则,共同遵守

孩子年纪越小,越容易养成良好的手机使用习惯。如果孩子心中有榜样、有奋斗目标,就能够主动减少对手机的依赖。目标带来的内在力量,可以帮助孩子主动跳出手机的束缚。手机管理是一件综合性的事情,家长做好自身调整,孩子也会随之发生改变。

丰富活动,用心陪伴

用多姿多彩的现实活动吸引孩子,自然能够减少孩子对手机的依赖。家长要多抽出时间陪伴孩子,可以一起参与阅读、运动,也可以加入相关兴趣团体。

★给同学的三点建议★

提高觉察,先问为何

手机给我们的生活带来便利,但我们要注意,不要沦为手机的奴隶。拿起手机时多问问自己:我要用手机做什么?这件事真的有必要吗?

做到自律,借助他律

给自己制定手机使用的小规则。如果自我约束有难度,可以请爸爸妈妈帮忙监督管理。

树立榜样,怀揣目标

不妨问问自己:我的榜样是谁?我欣赏他身上哪些闪光点?哪些需要付出努力的事情能带给我真正的快乐?我有没有想要努力实现的目标?有榜样的鼓舞,心中怀揣目标,就更有动力主动做出改变。