

一天只在户外活动1小时 这是摆明了培养“宅童”啊

近八成孩子这样,专家称要合理给孩子安排课余时间



本报见习记者 张玉岩

记者调查>>

每天户外活动时间 近七成儿童不到一小时

本报记者对50名10到14岁的儿童以及50名家长进行了儿童户外活动时间调查。调查显示,76%的孩子每天参与户外活动时间在一个小时以下。同样,72.7%的家长表示,自己的孩子每天户外活动时间在一小时以下。

对于“平均每天的户外活动时间有多少”这个问题,50个孩子中,有8个孩子每天户外活动时间在半小时以下,30个孩子选择了半小时到一小时之间,8个孩子选择了1小时至3小时,只有4个孩子认为自己每天的户外活动时间超过3小时。每天户外活动时间在1小时以下的儿童占76%。

“平均每天在电视、电脑等电子产品上花多少时间”,22

个儿童认为自己每天花费在电子产品上的时间在半小时以下,18个儿童在半小时到一小时之间,一小时到三小时的有5个儿童,3小时以上的只有1个儿童。同时有38个儿童表示,自己的父母表示会给自己规定每天花在电子产品上的时间。其中,83%的父母规定,每天花在电子产品上的时间不能超过1小时。

对于“课余生活一般做什么”这一题目,位居榜首的是“看课外书”,有80%的儿童选择了这一条;其次是“参加培训班”,有58%的儿童选择;“体育活动”和“听音乐”并列第三名,都有54%的儿童选择。还有30%、28%以及18%的儿童分别选择了看电视、上网和玩手机。

原因探究>>

上培训班作业多没玩伴 三大主因造就“宅童”

在回答“不能参加户外活动的原因”这一题目时,位居榜首的是“参加培训班”,有44%的儿童选择这一原因。其次是“作业多”,有28%的儿童选择。然后是“没有同伴一起玩”,有24%的儿童选择这一项。

采访中,不少学生表示,周末都要上培训班,而平常除了要写学校布置的作业,还有家长布置的作业。记者随即询问了五名四年级的儿童,四名儿童均表示自己在周末参加了培训班,最多的报了四个培训班,最少的也参加了一个辅导班。其中有四名孩子表示,老师布置的家庭作业在6点半之前就能完成,但是回到家中还需要完成父母布置的家庭作业。

四年级的小辉说,自己每天做完作业后大概有一个小时的时间可以在外面玩,但是周末就没有那么多的时间。“周末要上辅导班,我报了四个班:作

文、数学、英语和舞蹈。”

马先生认为自己的孩子平均每天的户外活动时间在半小时以下。马先生的儿子今年上一年级,每天写完作业就已经接近10点钟了,根本就没有时间让孩子去户外活动。

“没有玩伴”也成为儿童宅在家中的一大原因。马先生说,除了没有时间让儿子去户外活动,小区里找不到同龄儿童也是儿子不出去玩的一大原因。“小区里像他这么大的孩子本来就少,就算有几个,邻居之间也都不认识,他们也玩不到一起去。”

调查中,对“一般和谁一起进行户外活动”这一问题的回答,有46%的儿童选择了“跟父母一起”,位居首位。其次是“和小伙伴一起”,有44%的儿童选择。还有6%的儿童选择“自己一个人”,4%的儿童选择“跟爷爷奶奶等长辈”。

家长说法>>

因担心孩子安全问题 不愿孩子到外面去玩

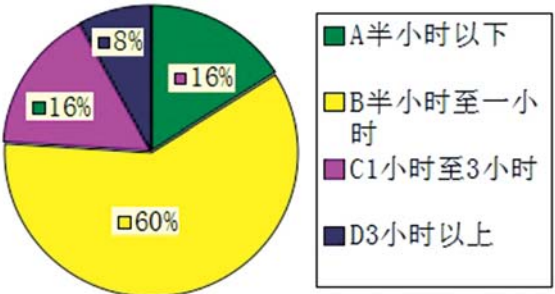
小冯今年上六年级了,成绩在班级里数一数二。小冯说,自己每天户外活动时间在半小时以下。主要是因为作业多,除了要完成老师布置的作业,还有在家中完成父母布置的家庭作业。另外,小冯还参加了书法和钢琴辅导班。

而小冯的父母也不同意小冯花过多的时间在户外活动上。小冯说:“我的爸爸妈妈经常教育我,作为一名小学生,最主要的任务是学习。现在的社会处处充满竞争,

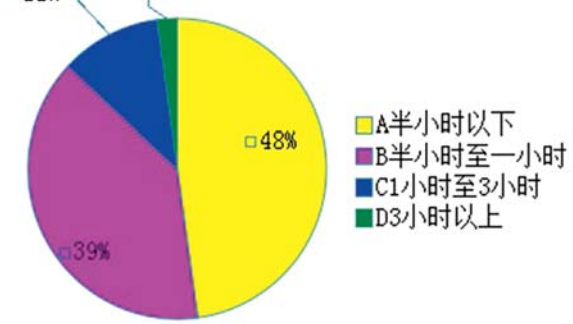
也处处布满陷阱,不能出去玩,以免接触一些社会不良分子,误入歧途。”

小冯父母的看法,也是大多数家长的担心。在家长看来,“安全问题”是孩子不能参加户外活动的首要问题。在“孩子不能参加户外活动的原因”这一问题上,有90%的家长都选择了“安全问题”,其次就是“没有合适的场地”。也有家长认为“作业多”和“电子产品比户外活动更吸引孩子”是孩子不参加户外活动的两大原因。

平均每天户外活动时间



平均每天花在电子产品上的时间



图表制作/张玉岩

专家观点>>

孩子长期宅在家里 不利身心健康成长

山东中医药大学心理学讲师、国家二级心理咨询师宋婧杰介绍,随着独生子女的增多,宅童现象逐渐开始出现,特别是在“00后”身上表现得比较突出。随着社会的发展,电子产品、玩具日益多样化,孩子在家中独处时也可以过得很开心,这让孩子减少了外出活动的动机。另外,随着家庭结构改变,很多孩子在家中都是独生子女,甚至他们的父母也都是独生子女,造成全家人都围着孩子一个人转,孩子在家中有被呵护的感受,而在孩子走出家庭时,就缺少了这种心理感受。

宅在家中,会对儿童身心健康产生一定的影响。儿童肥胖、近视、体能测试不合格等身体素质下降问题都与户外活动时间少有关。

据共青团山东省委特聘心理督导专家、国家二级心理咨询师泰祺介绍,宅在家中,最主要是对孩子的社交能力产生一定的影响。“只有在社交中,儿童才能学会如何设立自己的边界,如何了解别人的边界。”泰祺介绍,“交往中如果不知道对方的边界,则可能做出一些越界的举动,造成交际过程中的摩擦。”在之后的生活、工作中,人际交往上可能会出现不适应的情况。除了在人际交往上可能出现障碍,长时间固定在一个模式中就会缺少探索精神,容易让儿童养成顺从、服从的习惯。

宋婧杰介绍,父母应当鼓励孩子多多参加学校、社区的团体活动,同时注意培养孩子的兴趣爱好,遵从孩子自己的喜好,在空余时间让孩子有健康的兴趣。泰祺介绍,想要让“宅童”不“宅”,首先要分析儿童“宅”在家中的原因。家长可以通过自我反省,也可以直接跟儿童进行沟通。如果是因为父母太忙或者是孩子太忙没有时间进行户外活动,父母则需合理安排孩子的课余时间。同时,父母一定要注意商定游戏时间,或者是制定规则,让孩子自己“挣”来游戏时间。“比如,每天出去户外活动一小时,可以挣得周末一个小时玩游戏的时间。”

宅童二三事

孩子大脑很发达 就是身体协调差

小瑞(化名)今年上二年级了,小瑞的妈妈王女士介绍,平时,小瑞几乎没有机会在户外活动。小瑞的妈妈每天6点半下班,小区里没有跟小瑞同龄的小伙伴,偶尔在楼下散步时碰上几个小朋友,因为大家都互相不认识,也不能玩到一起。小瑞回家之后,大多数的时间都在家中待着。

小瑞在家的时间都是泡在百科全书中。小瑞在上小学之前就已经认识很多汉字,同班同学考试时还需要老师读题目的时候,他就可以独立阅读题目并且理解题目意思了。在跟大人交往的过程中,小瑞也常常表现出让人惊叹的知识储备。

“虽然小瑞在认字上比同龄人要多很多,但小瑞在写汉字上还差太远。他写起字来歪歪扭扭,没法很好地掌握力度,拿笔也拿不稳。”除此之外,小瑞身体的平衡协调能力也让王女士有些担心。“平时带他出去玩,在走路沿石的时候,他不敢走,因为平衡能力比较差,他担心从路沿石上摔下来。让他双腿跳台阶,他两只脚的动作不能同时进行,在落地时每次都是一条腿先落地,另一条腿再跟上。包括跳绳,他也跳不好。”王女士说。

王女士介绍,她现在已经有意识地增加小瑞的户外活动时间。“小瑞其实很喜欢户外活动,周末一有时间,他就会要我们带他出去玩。”王女士说。

娇娇女喜欢宅在家 不敢跟陌生人说话

孙先生的女儿今年12岁了,性格内向,每天只知道躲在家里看书、学习,很少出去玩,她每天的户外活动时间少于半个小时。“她自己喜欢宅在家中,我们也鼓励她多出去玩,但是她学习累了宁愿躲在家里看电视,也不愿意出去玩。”

孙先生提到,有一次一家人去爬山,孙先生让女儿在前面带路,但女儿就是不肯,原因是不认识路,又不好意思问路。“她自己在前面走了一段,就又跑回我们身边了,当时她说自己不认识路,又不好意思问别人。”

孙先生说,女儿在跟熟人相处的过程中表现得还可以,但是她胆小,比较内向,不敢跟陌生人打交道。“把她放到一个陌生的环境中,不能快速地融入,不能在短时间内结交到新朋友。在一个新的环境中,她往往就是被冷落的那个人,一群人在说话,她可能就是最沉默的那个。”

本报记者 张玉岩