



信息技术的发展,让电脑、手机、iPad等电子产品不断涌现,也让人们不知不觉对它们产生了依赖心理,更有甚者,电子产品已然成了生活的操控者。这些被操控的群体中,以“90后”、“00后”为主体的青少年和儿童比例越发凸显。

有数据显示,目前孤独症在青少年人群中的发病率越来越高。有专家表示,孤独症的特点是无法与人沟通,思维刻板。其病因有遗传方面的,也有环境因素,其中不排除过早使用电子产品所带来的影响。另外,儿童经常使用电子产品,还会造成视力下降、困扰睡眠、电磁辐射。

面对这些“电子宅娃”,家长该怎么办?

“电子宅娃”思维逻辑越来越像软件程序

家有“电子宅娃”该怎么办

探索

切水果、偷菜、打游戏,

“电子宅娃”这样炼成

在上世纪80年代,一个适龄儿童的玩具可能是橡皮泥、小人书,或者是跳房子、搭积木、玩拼图;今天,一个适龄儿童的玩具变成了手机、PSP、iPad。上世纪80年代,一个适龄儿童每天平均室外活动的时间达4个小时;今天,绝大多数适龄儿童更倾向于另外一种潮流的玩乐方式——宅。

“宅娃”是可以打造的,对此,北京的吴女士深有体会。4岁的儿子生性好动,每逢周末都在家待不住。平日工作繁忙的吴女士很想利用假期在家好好休息,但如何搞定好动的儿子是一个大难题。后来同事支招,让吴女士给孩子买了一部iPad。果不其然,一向对电子产品不感兴趣的儿子对iPad陷入了痴迷的状态。切水果、偷菜、打游戏,样样精通,周末一人在家可以宅上一天。

“尽管他不嚷着出去,我也清静了,但我慢慢觉得这样其实不好,将孩子宅在家里,其实不利于孩子的健康。最关键的是,因为玩游戏,他的视力变得越来越差。”吴女士已经开始对是否应该让孩子玩iPad产生了怀疑。

其实像吴女士这样的情况不在少数。很多家长将iPad等电子产品当成是降服孩子的有力武器,听话不听话,一个iPad说了算!

电子产品三宗罪:降低视力、困扰睡眠、电磁辐射

“愤怒的小鸟是什么颜色?” “我知道,是黄色的。”不久前,在北京一个青少年用眼卫生公益活动中,孩子们争先恐后地回答各种关于“愤怒的小鸟”的问题。同仁医院验光配镜中心技术总监唐萍介绍说,电子产品对孩子视力的损害已经不容忽视。每年暑假是孩子视力下降最快的时期,一个暑假之后,许多孩子发现看不清黑板上的字了。

虽然造成低龄儿童视力下降的因素很多,但长时间使用电子产品已成为影响儿童视力健康的主要原因。

北京医院眼科主任医师夏群

表示,孩子玩电脑、平板电脑、手机等电子产品时,眼睛不知不觉就凑上去,长时间近距离的注视,会诱发近视眼。另外,手机上的字很小,平板电脑的画面为了吸引人,往往做得闪烁不定,看的时间长了就会引起视疲劳。“如今青少年近视的发病率越来越高,而且年龄越来越小,度数越来越深,都跟过早使用电子产品有关。”

除了会造成儿童视力下降外,长期使用电子产品还会引起儿童睡眠障碍。

儿童的睡眠障碍主要是难以建立稳定的睡眠规律,表现为入睡和持续睡眠困难、睡眠质量不高。造成儿童睡眠障碍的原因有很多,而儿童失眠多是由各种心理上、精神上的压力造成的。需要引起注意的是,随着手机、电脑、iPad等电子产品的普及,儿童玩电子产品的时间愈来愈多,剥夺了一些孩子的部分睡眠时间。有些孩子睡前用电子产品打游戏,大脑处于亢奋状态,睡觉时还在想着如何冲关,难以放松心情入睡,从而影响睡眠。

此外,最让专家诟病的是电子产品的电磁辐射问题。

军事医学科学院放射与辐射医学研究所实验病理学研究室主任彭端云指出,凡是接收网络信号的电器,都有电磁辐射,包括电脑、电视、手机、平板电脑等。手机、电脑的辐射属于电磁辐射的微波范畴,虽然辐射剂量很低,但长期放在身边,有积累的效应。另外,相同的辐射量,对青少年的影响大于成年人,特别是对于脑、心血管、生殖系统的影响最大。

“电子宅娃”思维逻辑越来越像软件程序

以“90后”、“00后”为主体的城市青少年被很多网民称为“Pad一代”,其最显著的特点就是对智能科技产品的兴趣和依赖度远远超过以往的孩子。在他们中间,用电子产品进行“拇指交流”大行其道,人际交往的时间和技巧反而弱化。

有专家指出,虽然iPad的一些软件确实具有互动性和教学性,但它们无法替代传统的早教模式与人际交流方式。上海市心理协会基础教育专业委员会秘书长陈默坦言,大多数iPad游戏要

求的是被动注意,低龄儿童的想象力、创造力、思考能力、探索真实世界的好奇心和热情都会受到负面影响。

与此同时,宅在家里的“iPad一代”思维逻辑会越来越像软件程序,无法承受社会复杂多元的挑战,甚至被打上孤僻“电子娃娃”的标签。“现在在相当比例的孩子和别人说话时不看对方眼睛,这和他们长期低头玩手机或iPad的习惯有很大关系。我甚至接触过说话时用后脑勺对着我的孩子,感觉非常奇怪!”陈默说。

有数据显示,目前孤独症在青少年人群中的发病率越来越高。解放军总医院儿科主任邹丽萍教授表示,孤独症的特点是无法与人沟通,思维刻板。其病因有遗传方面的,也有环境因素,其中不排除过早使用电子产品所带来的影响。

对此,北京交通大学附属中学的心理老师赵楠表示,现实生活中的人际交往其实是一个成长的过程,在这个过程中我们会有高兴、喜悦,也会受到伤害,会悲伤、痛苦,这些都是人的成长过程,我们也会在这些过程中学会适应社会,学会面对问题,形成“交往一遇到问题一成长一适应更复杂的社会交往”的良性循环。可是网络或者游戏的世界其实是让人暂时离开了这些,如果一直沉迷于网络或者游戏,很容易慢慢失去和社会的联系,事实上也失去了成长的机会,未来在遇到问题的时候受到的打击肯定会比一直都在成长的人要大得多,从而形成“逃避交往一逃避问题一没有成长一更加不适应社会交往”的恶性循环。

“电子宅娃”怎样才能不受伤

与其让孩子偷偷去玩乱七八糟的游戏,不如加以正面引导,让孩子能够正确应对,从容自如地漫步在网络世界之中。专家呼吁,学校应专门开设针对大众传媒的媒介素养教育。

媒介素养是指人们面对大众传播媒介的各种信息时的选择能力、理解能力、质疑能力、评估能力、创造和制作能力以及思辨性回应能力,它的实质是人们怎样处理与媒介关系的问题。

中国青少年研究中心副主任孙云晓强调,“儿童对电子媒介里虚拟世界和现实世界的差别没有清晰的辨别力,比如有的孩子站在阳台上会跳下去,这就是受电视的影响,以为自己也可以像哈利·波特一样骑着扫把飞。孩子没有足够的保护自己的能力和意识。”

“特别需要指出的是,媒介素养教育并不是要消除和减少孩子们玩游戏时获得的快感,而是要告诉孩子们如何在游戏中获取智慧。”中国传媒大学传播研究院传媒教育研究中心博士张洁说。张洁说,并非所有的孩子都能在短时间内因为接受了这样的教育而改变行为,但是一旦反思精神形成,这种思维的力量会在其整个人生中发挥积极作用。

看电子屏幕眼球

每小时运动1万次以上

色彩丰富,场景变化快是电子产品的特点,不过,屏幕上的图案如果色彩、亮度变化频繁而快速闪烁,会使眼睛不舒服;如果电子产品屏幕过小,比如手机的屏幕,字体、图案大小或模糊不清,眼睛容易疲劳;如果屋内的光线太暗,电脑屏幕的色彩就会显得过亮、刺眼;而房间里的光线如果太强,会使屏幕反光,影响清晰度。

专家说,看电视的合理距离是屏幕对角线长度的7~9倍,依此推算,看电脑或iPad时,不管你怎么注意,眼睛离屏幕的距离都过近了。如果长时间、近距离地盯视电子屏幕,就让近视眼有机可乘了。

有研究发现,无论看电子屏幕还是纸质书,眼球每小时都会运动1万次以上,眼球的一系列肌肉都会发生紧张收缩而引起疲劳。看电视、玩游戏时,因为长时间盯着电子屏幕,眨眼次数减少,导致眼睛表面水分蒸发,泪液膜不完整,又没有通过眨眼的动作及时给予修复,就会造成眼睛干涩、疲劳。

为了保护孩子的眼睛,孩子在玩电脑时,要注意房间的光线,不要太亮也不能太暗。每次玩的时间最好控制在15分钟以内。更重要的是,经常带孩子到户外视野开阔的地方玩,让眼睛得到很好的休息。

(据《现代快报》)

手机“藏毒”

是否有碍健康?

近日,在制造商对它们的“秘方”守口如瓶的情况下,美国环境健康非营利组织生态中心创建的两家网站对市场上36种手机进行了拆机,分析了它们的化学成分。结果显示,即便是在此次研究中表现最好的手机也含有危险化学品,这些物质和先天缺陷、学习障碍等健康问题有关。

手机部件有多“毒”?

手机看起来光鲜亮丽,其内部零件却往往隐藏着很多看不见的有毒或有害物质,例如阻燃剂、PVC、聚氯乙烯、溴,以及铅、汞、镉、铬等金属物质。

研究人员将这几十种手机的零部件用X线荧光光谱测定法(一种确定材料化学成分的方法)进行检测,对手机各个部件(如屏幕、电路板等)中化学物质含量进行测评。根据对12种最常见有毒化学物质在手机中的含量进行评分,最低零分、最高5分,得分越低,手机的绿色环保性能越高。

最终的综合测评结果显示,有6种手机属于“低风险”;24种手机为“中等风险”;剩余6种手机为“高风险”。

值得欣喜的是,研究发现新款手机比老款更为“绿色环保”,新一代手机的整体表现比2007年面世产品的表现要高出约33%。

专家指出,手机涉“毒”成分的高低往往与制造商所选择的材料、工艺设备、生产流程以及设计方案有关。

有毒物质不会轻易释放

“真的会有毒吗,那我每天都要用手机,会不会影响身体健康?”一听说手机零部件有毒,不少消费者都忧心忡忡,一些有小孩的家长尤其甚。

业内人士表示,手机中所含的有毒或有害物质大致分为两种,一种在内部电子元件上,另一种在外部手机塑料外壳上。但也可同时指出,尽管电子制造产业不可避免地需要大量的能源、材料以及一些有毒物质,消费者尚不需“谈毒色变”,因为这些物质在手机日常使用中不会轻易“释放”。真正需要关注的是,大量废弃手机在回收后因不合规地露天拆解、焚烧,对水、大气、土壤造成的污染。

“但儿童作为一个特殊的群体,家长还是得留心,不要让小孩舔舐或吞含手机表面,以免部分脱落或者沾有浮灰的工程塑料被吸入体内。”长期关注电子垃圾处理的绿色和平污染防治项目经理马天杰对记者说。

我国《电子信息产品污染控制管理办法》中指出,电子信息产品生产者、进口者应当对其投放市场的电子信息产品中含有的有毒、有害物质或元素进行标注,标明有毒、有害物质或元素的名称、含量、所在部件及其可否回收利用等。

国内一家智能手机企业内部人士向记者透露,现在大多数品牌手机厂商的产品说明书中,都会将所含有的一些重金属以及是否超标等信息予以告知,敢起“国标”的还是少数。

(据《国际先驱导报》)

编辑:李皓冰 美编:刘冰霖