

# 新民环球

美国孩子参加水上运动



## 避免电子屏幕成为玩伴

但如何让孩子们在室内学好、玩好、休息好?这是让许多家长最烦心的事,而在电子设备愈发普及的现代社

会,这个问题越发突出。毕竟,当孩子们被迫呆在室内,尤其是在家闲

暇无事,便很容易将大把时间花在看电视、玩电脑、刷手机上。

和中国家长们一样,国外的家长们也为孩子们日渐增长的屏幕使用时间而头疼。

根据英国通信监管机构数据,英国 11 岁以下儿童中超过九成拥有智能手机。

另有调查显示,42% 美国儿童在 10 岁前就拥有属于自己的智能手机,在 14 岁以下美国儿童中这一比例更是高达 91%。

而一项针对 19 个欧洲国家的研究发现,在 9 到 16 岁儿童中,每天或几乎天天使用智能手机上网的比例达 80%。

美国疾控中心 2018 年数据显示,美国 11 到 14 岁儿童平均每天要花 9 个小时呆在电子屏幕前,61% 受访家长担心暑假里孩子们在电子屏幕前呆得太久。

现在,阿迪亚 6 岁的儿子阿拉夫每天早上八九点在室内游泳,然后去朋友家或在自己家看视频、看书、玩游戏,有时在线上参加艺术课,唯一的室外活动踢球安排在傍晚 6 点之后。

花更多时间在户外?阿拉夫不愿意,因为“我的眼睛会发烫,感觉很累”。

想想儿子只能在室内度过漫长的暑假,阿迪亚感到难过,但也无能为力。

他唯一的希望就是,让孩子尽量少接触电子设备。去年阿拉夫每天面对电子屏幕的时间长达 4 个多小时,这让他很着急。

为了减少孩子看电子屏幕的时间,阿迪亚和妻子想尽办法让阿拉夫的假期生活丰富多彩起来,比如下棋、看书、安排更多室内体育活动。

“我们试图了解孩子的兴趣,然后为他准备相关的书籍和游戏。”

只是,“转移注意力”的做法似乎更适合年纪较小的孩子,当孩子越来越大,尤其是那些正值青春期的十多岁孩子,家长想要控制他们使用电子产品的难度便会大不少。

“我们不可能不允许孩子拥有智能手机,这不仅是因为技术已经成为现代生活的基本方面,还因为它已经成为他们与同龄人互动,甚至是学习的一部分。”

荷兰人史蒂夫有两个儿子,他主要靠以身作则和“餐桌上禁止使用手机”之类的规定,来限制孩子们的屏幕使用时间。

新西兰的卫生工作者玛丽认为,互联网的普及将不可避免地影响孩子们的社交生活。

即便她 15 岁的儿子和朋友们一起玩的时候,“他们也经常是坐在那里,在手机

上玩游戏、刷短视频或社交媒体,其实他也觉得有些孤独和无聊”。

天太热户外活动不友好 家里蹲时间一长太无聊

## 外国家长也一样发愁 『神兽』暑假怎么安排

文之玖田



孩子沉迷电子屏幕让家长头痛



韩国孩子暑假在农田体验生活

## 适合踏溪观鸟低运动量

的确,当放假带来的新鲜感很快过去,户外活动又因为天气炎热不得不减少,孤独和无聊注定成为许多孩子的暑期主题。

想要给孩子们找点乐子,让他们活动起来,有时间呼吸新鲜空气、眺望眺望远方,合理安排户外活动是必要的。

按照美国亚利桑那州立大学高级可持续发展科学家瓦诺斯的说法,由于通常不位于阴凉处,且多由吸热性更强的材料例如金属和橡胶建造,游乐场可能是整个公园里最热的地方。

她建议,未来修建儿童游乐场的时候可以考虑使用天然材料,且要配套树木、遮阳板等。同时,游乐场需要延长夜间开放时间,让人们可以在日落之后游玩,“但是,这意味着需要确保公园内有充足的照明设施”。

当然,在找到不那么“吸热”的游乐园之前,家长也可以发挥创造力,在炎炎夏日中找到帮助孩子们应对室外高温的活动安排。

美国科罗拉多州奥杜邦自然幼儿园园长麦克劳克林建议,家长们可以考虑带孩子们在家附近的阴凉处或有水源的地方,在安全的前提下玩耍,这样可以使体感温度降低 5 到 8℃。

“水尤其能给孩子们带来许多乐趣。”麦克劳克林说,在她所在的幼儿园,“踏溪”活动格外受到孩子

们的欢迎,他们可以拎着水桶拿着渔网,寻找溪流中的小龙虾和其他小型水生生物,有些孩子甚至会利用溪流附近的石头、沙子和捡来的木棍“建造”水坝。

再不济,也可以考虑安排一些低运动量的室外活动,例如躺在草坪上观察空中的云朵,然后写下“观云日记”,又或是在一天里凉爽的时间段,比如清晨,出门散步、观察鸟类……

可是,如果这些都玩腻了呢?又或者,这些已经勾不起年龄大一些的孩子兴趣了呢?这可不是你一个人的烦恼。

一项调查显示,65% 的家长对如何安排孩子的暑假生活感到不知所措,46% 的人认为很难想出适合全家行动、有意义且有娱乐性的活动。负责该调查的一家伦敦调查机构的负责人麦吉尼斯坦言,想要给孩子们规划一个开心的暑假本身就是一件复杂的事情。这也是为什么,当孩子们放暑假的时候,几乎全世界家长都觉得反而比孩子们上学时更累。

“熬过暑假,让孩子们的生活尽可能有趣就好。”在美国阿斯彭环境研究中心社区项目高级经理麦耶斯看来,气候变化让夏天对户外活动不再那么友好,也让孩子们的暑假生活注定与父母们儿时所经历的大不相同。“一旦热浪过去,孩子们便可以又可以出门享受自然了。”

暑假到了,“神兽”出笼了,妈妈们又发愁了。

该如何安排孩子们的暑期生活?尤其是这几年,夏天气温越来越高,开展户外活动潜在风险,怎样帮助孩子们“充电”的同时又能充分“放电”?为此头疼的可不只是中国父母,在海外,家长们也有同样的烦恼。

## 高温天更喜欢呆在室内

在熊熊的篝火旁唱歌跳舞、纵情狂欢,享受美好的青春,这大概是许多人珍藏在心底对夏令营的美好回忆。

参加夏令营,不仅可以让孩子们享受更多户外活动、接触大自然,还能培养他们的社交技能。甚至,对许多家长来说,打发孩子去参加夏令营,是给自己“放假”的好办法。

即便是不参加夏令营活动,许多人童年记忆中的暑假也往往是在户外度过。“通常我会在上午 10 点出门,同朋友们打球,打到中午才回家吃饭。”在印度浦那长大的 35 岁会计师阿迪亚回忆起自己在上世纪 90 年代的暑期生活时说,短暂的午睡后他会步行去邻居家,在露台上听音乐课,然后同朋友们一起骑车玩耍,直到家人喊他回家。

可是,早在几周前,近 50℃ 的极端高温就已经笼罩印度。气候变化让极端高温不仅出现在白天,甚至持续至深夜,这个夏天会有多难熬可想而知。“无法想象,这个夏天我的儿子还会愿意冒着酷暑打板球,或是在露天环境下上课。这哪里是乐趣,如果我让他这样过暑假,最终他有可能会因为中暑而被送进医院。”阿迪亚说。

阿迪亚的担忧不是没来由的,37 岁的家庭主妇卡维塔 7 岁的女儿普拉奇去年就因为中暑而退出了夏令营。“我本来觉得让普拉奇更多地接触同龄人会让她感到新鲜有趣,于是给她报名参加了夏令营。每天的活动从早上 9 点开始,一直持续到下午 4 点,包括室内和室外活动。”卡维塔说,夏令营开始仅两周,女儿就出现了严重脱水的情况。

“现在,我让普拉奇白天在家看书、发呆,下午 6 点以后安排了舞蹈课。”今年夏天卡维塔不敢再冒险,“我不想让她再受影响。”

孟买儿科顾问索米雅医生指出,儿童在无人看管的情况下,尤其是在户外玩耍时,往往想不起来补充水分和能量。而儿童的汗腺与成人相比,排汗降温效率更低,导致孩子比成人更难应对酷暑。

气候变化正从许多方面改变着人们的生活,同时也重塑着孩子们尤其是城市孩子们过暑假的方式。“哪怕是在下午 5 点到 5 点半带孩子去公园散步,竟然也成了难以想象的事。孩子们更喜欢呆在室内,尤其是空调房内。”当母亲的薇蒂亚说。



德国孩子在农场里感受自然 本版图片 GJ