

# 手机管理应及时，守护健康促成长

## ——论小学生手机使用存在的问题与教育引导

孙江雁

永寿县教师进修学校

**摘要：**手机，作为一种信息化、智能化的通信工具，其不仅具有丰富、强大的各种功能，而且普及率极高，各类人群都不免会使用到手机。就包括小学生，也会在日常使用手机进行学习、娱乐，这对于小学生的学习与生活来说，是有一定益处的。但在现实中，部分小学生的手机使用却存在一定的问题，如不予以纠正，反而会影响到他们的学习、生活和健康成长。因此，在如今的小学教育中，应重视并切实做好对小学生手机使用的教育引导工作，培养其良好的手机使用习惯，与正确的网络观念。本文首先简要阐述了手机对小学生的学习与生活的益处，分析了小学生手机使用存在的问题，最后主要就如何做好对小学生手机使用的教育引导工作，提出了部分探讨性建议。

**关键词：**小学生；手机；问题；教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.10.063

在如今智能手机广泛普及的信息化时代下，应当将如何做好对小学生的手机使用教育引导工作作为一项关键课题，积极加强研究、探讨与实践。一方面既要客观认识到手机对小学生的学习与生活的益处，以及小学生手机使用存在的问题。另一方面更要采取合理、有效的教育引导措施，培养小学生良好的手机使用习惯，与正确的网络观念，这样才能促进其实现更好的学习、成长与发展。

### 一、手机对小学生的学习与生活的益处

#### （一）提高学生学习趣味性，减轻学生的学习压力

手机可以给小学生的学习带来一些乐趣和动力，让他们在轻松和愉快的氛围中掌握知识和技能。如手机上有许多适合小学生的教育类应用，包括英语学习、数学游戏、科学实验、历史故事等，这些应用通常以图文、声音、动画、互动等形式呈现，比传统的课本和教材更加生动和有趣，能够激发小学生的学习兴趣和好奇心，让他们主动地去探索和学习<sup>[1]</sup>。此外，手机还可以帮助小学生缓解学习的压力，让他们在学习之余，可以通过玩一些轻松和有益的游戏，或者听一些轻音乐和故事，来放松身心，调节情绪，增强自信，减少焦虑和紧张。

#### （二）拓宽学生的学习空间，增强学生学习自主性

手机可以给小学生提供一个更加广阔和丰富的学习空间，让他们不仅能够课堂上学习，还能够课外和家庭中学习，不受时间和地点的限制。其次，手机可以让小学生随时随地地接触到各种各样的信息和资源，如新闻、百科、视频、图片、地图、博客等，这些信息和资源可以帮助小学生了解更多的事物和现象，拓展他们

的思维和想象，激发他们的创造力和创新力<sup>[2]</sup>。还可以让小学生与更多的人进行交流和互动，如教师、同学、家长、专家、网友等，这些人可以给小学生提供更多的指导、帮助、反馈、建议、鼓励等，让小学生在学习中得到更多的支持和激励。再者，手机可以让小学生根据自己的兴趣和需求，自主地选择和安排自己的学习内容和方式，培养他们的自学能力和自律能力，让他们成为主动的学习者，而不是被动的接受者。

#### （三）开阔学生的思想眼界，完善其知识能力结构

手机可以给小学生提供一个更加开放和多元的思想平台，让他们能够接触到不同的文化、观点、价值、理念等，开阔他们的思想眼界，增强他们的思辨能力，培养他们的包容性和尊重性，让他们能够适应和参与一个多样化和全球化的社会。其次，手机还可以给小学生提供一个更加完善和系统的知识结构，让他们能够学习到不同的学科、领域、层次、方面的知识，形成一个全面和均衡的知识体系，提高他们的综合素质和能力，让他们能够应对和解决各种各样的问题和挑战。

### 二、小学生手机使用存在的问题

#### （一）使用手机的时间过长

不可否认，手机对小学生的学习与生活是有确切益处的，但在现实中，一些小学生的手机使用却存在不当的问题，这反而会对小学生带来负面影响。首要问题之一，是用手机的时间过长，中国教育部官方网站援引《中国教育报》的数据显示，我国有26%的孩子每天使用手机上网的时长在1小时以上，过长的手机使用时间，不仅会影响小学生的学习效率和成绩，还会对小学

生的身心健康造成不良影响。如长时间盯着手机屏幕，会导致眼睛疲劳、干涩、发红、视力下降等问题。据统计，我国小学生近视率已经超过40%，其中手机使用是一个重要的诱因。其次，使用手机会影响小学生的生物钟，使他们难以入睡或睡眠质量下降。一些小学生会在睡前或睡后偷偷玩手机，导致睡眠不足或睡眠障碍。睡眠不足会影响小学生的记忆力、注意力、情绪稳定等，也会影响小学生的身高、体重、免疫力等。再者，使用手机会占用小学生的运动时间，使他们缺乏体育锻炼，导致身体素质下降。一些小学生会因为玩手机而忽略了户外活动，甚至出现肥胖、佝偻病、贫血等问题。

### （二）使用手机的姿势不当

除了使用手机的时间过长，使用手机的姿势不当也是一个常见的问题。一些小学生在使用手机时，会低头弯腰、抬头仰视、侧躺卧床等，这些姿势都会对小学生的身体造成损害。如低头弯腰或抬头仰视的姿势，会使颈椎承受过大的压力，导致颈椎骨质增生、颈椎间盘突出等问题。这些问题会引起头痛、头晕、肩颈酸痛、手臂麻木等症状，严重的还会影响脑部血液供应。侧躺卧床的姿势，会使脊椎呈现S形弯曲，导致脊椎侧弯、脊柱后凸等问题。这些问题会影响小学生的身高发育，也会引起背痛、腰痛、腿痛等症状，影响日常生活。长时间握持手机，会使手指关节过度活动，导致手指关节炎、腱鞘炎等问题。这些问题会影响小学生的手指灵活性和协调性，也会引起手指酸痛、肿胀、僵硬等症状，影响书写和操作。

### （三）过度沉迷于手机娱乐

手机娱乐是指通过手机玩游戏、看视频、刷抖音等方式，获取快乐和满足感的活动。手机娱乐本身并不是一件坏事，它可以丰富小学生的业余生活，缓解学习压力，培养兴趣和爱好。然而，如果过度沉迷于手机娱乐，就会对小学生的心理健康和社会发展造成负面影响。根据《中国儿童青少年网络成瘾调查报告》，我国儿童青少年的网络成瘾率为6.4%，其中小学生的网络成瘾率为4.1%。而网络成瘾的主要表现之一，就是过度沉迷于手机娱乐，无法自控，忽视学习和生活。此外，过度沉迷于手机娱乐，还会导致小学生的注意力分散，思维浅薄，创造力下降，情绪波动，人际交往能力下降，甚至出现暴力、自闭、抑郁等心理问题。

### （四）缺少信息的辨别能力

手机是一个强大的信息平台，它可以让小学生接触到各种各样的知识和资讯，拓宽他们的视野和见识。然而，手机上的信息并不都是真实和可靠的，有些信息甚至是虚假和有害的，如谣言、诈骗、色情、暴力等。如果小学生缺少信息的辨别能力，就会容易受到这些信息的误导和影响，造成认知的偏差和损失。根据《中国儿童青少年网络素养调查报告》，我国儿童青少年的网络素养水平为64.8分，其中小学生的网络素养水平为58.7分。而网络素养的一个重要方面，就是信息的辨别能力，即能够判断信息的真伪、价值和影响，能够选择和使用适合自己的信息，能够批判性地思考和评价信息。显然，小学生的信息的辨别能力还有待提高。

## 三、小学生手机使用的教育引导

（一）加强常识教育，培养学生正确的手机使用习惯

在小学生手机使用的教育引导中，首先是应当加强对他们的常识教育，培养学生正确的手机使用习惯。如原则上不得将个人手机带入校园，特殊情况进校后需交给教师保管，禁止带入课堂。并通过国旗下讲话、班团队会、心理辅导、校规校纪等多种形式加强教育引导，让学生科学理性对待并合理使用手机，提高学生信息素养和自我管理能力，避免简单粗暴管理行为。使学生认识到过度使用手机的危害，如影响视力、耽误学习、降低免疫力、导致孤僻等，引导学生树立正确的价值观和人生观，培养学生的自制力和自律性，学会控制和调节自己的情绪和行为，及时调整不符合既定目的和规定的愿望、动机、行为和情绪<sup>[3]</sup>。指导学生在用手机时，要注意保持正确的姿势，避免低头、弯腰、扭颈等不良姿势，保持手机与眼睛的适当距离，避免光线过强或过暗，每隔一段时间要休息一下，活动一下眼睛和身体，防止眼睛疲劳和颈椎病等，且每天使用手机的时间尽量超过1小时。

（二）注重方式引导，让学生掌握高效手机学习方法

手机，确实是当前学生学习的一个理想的平台和途径，但对于小学生而言，应注重对他们使用手机的方式引导，让其掌握高效手机学习方法，这样才能保证其学习成效，避免负面影响。如首先是要引导学生明确学习目标和计划。确定自己要学习什么内容，为什么要学习，以及如何学习。制定合理的学习计划，包括学习时

间、学习内容、学习方式等，避免盲目浏览或随意切换；其次，要指导学生选择正规的学习平台和资源。如教育部门或学校推荐的正规的学习平台和资源，如学习强国、中国教育资源公共服务平台等，不要随意下载或浏览不良的应用或网站，防止受到虚假或有害信息的影响；再次，要帮助学生合理控制学习时间和频率。一般来说每次学习时间不宜超过20分钟到30分钟，学习间隔要适当休息，做一些眼保健操或其他活动放松身心，避免过度使用手机导致视力损害或精神疲劳；最后，要指导学生充分利用手机学习的优势和功能<sup>[4]</sup>。如随时随地获取最新的知识和信息，利用语音、视频、图片等多媒体形式增加学习的趣味性和效果，利用搜索、翻译、词典等工具提高学习的效率和质量，利用社交、互动、分享等功能拓展学习的渠道和范围。

### （三）强化意识教育，提升学生对网络信息的辨别力

为了让小学生可以更好的适应信息化环境，正确、安全的使用手机，还应强化对学生的意识教育，提升他们对网络信息的辨别力。首先，小学生处于一个好奇心旺盛、求知欲强烈的阶段，他们需要学会用自己的头脑去分析和评价网络信息，而不是盲目地相信或转发。对此，教师可以通过一些案例分析、讨论、辩论等活动，引导小学生认识到网络信息的多样性和复杂性，培养他们的逻辑思维和创造性思维，让他们能够区分事实和观点，证据和推断，理性和感性，正面和负面，真实和虚假等；其次，小学生需要学会如何有效地获取和筛选网络信息，避免被海量的信息所淹没或误导。教师可以教授小学生一些信息检索的技巧和方法，例如使用关键词、高级搜索等，以及如何利用一些权威的信息来源和工具，例如百科全书、图书馆、学术期刊、专家网站等，来验证和评估网络信息的可信度和价值<sup>[5]</sup>。同时，也要教育小学生注意保护自己的个人信息和隐私，不要轻信或泄露一些敏感的信息，例如姓名、地址、电话、照片等；最后，小学生需要明白，网络不是一个法外之地，他们在网络上的言行会对自己和他人产生影响，甚至可能造成法律后果。教师可以通过一些道德故事、案例分析、角色扮演等活动，让小学生了解网络道德的基本原则和规范，例如尊重他人的知识产权、版权和隐私，不要传播或参与网络暴力、欺凌、诽谤、造谣等不良行为，不要浏览或下载一些不健康、不合法的网络内

容，不要受到一些网络诱惑、欺骗、诈骗等的影响，等等。同时，也要培养小学生的网络公民意识和责任感，让他们能够积极地参与和贡献于网络社会的建设，传播和倡导一些正能量的网络信息，抵制和抵制一些虚假、负面、消极、反动的网络信息。

### （四）父母以身作则，构建家校协同一致的教育体系

家长同样是孩子的老师，而且家庭是学生生活和使用手机的主要场所，因此在小学生手机使用的教育引导中，作为父母应当以身作则，加强与学校的沟通、配合，构建家校协同一致的教育体系。如家长应当按照学校和教师给出的指导和建议，严格控制孩子使用手机的时间，做好对孩子手机使用行为、姿势、内容等方面的约束和指导。当然，家长自身也需要控制好自身的手机使用行为，不能沉溺于手机，如无必要尽量放下手机，多陪孩子运动、阅读，或是开展其他各类家庭艺术、创意、劳动活动。

## 四、结语

手机是现代社会不可或缺的通讯工具和信息载体，它为人们的生活和学习带来了便利和乐趣。然而，手机的过度使用、不当使用也会对人们的身心健康造成不良影响，尤其是对于处于成长发育阶段的小学生来说，更需要注意手机使用的合理性和规范性。为此，应重视并切实做好对小学生的手机使用教育引导，培养其良好的手机使用习惯，与正确的网络观念。这样才能让小学生在享受到手机带来的便利和乐趣的同时，免受负面的不良影响，实现更好的学习、成长与发展。

## 参考文献

- [1] 魏瑞苹, 刘菁菁. 小学生手机成瘾的特点及影响因素分析[J]. 红河学院学报, 2023 (02): 95-99.
- [2] 李珍. 后疫情时代中小学生学习素养提升路径探索——以“了解智能手机”教学为例[J]. 中国教育技术装备, 2023 (05): 59-62.
- [3] 杨素君, 许燕. 中小学生学习手机使用的危害及优化建议[J]. 西部素质教育, 2022 (02): 135-137.
- [4] 徐元宁. 引导小学生理性对待手机游戏的策略[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021 (02): 227-228.
- [5] 来泉雄, 黄顺森, 张彩等. 中小学生学习手机成瘾与人际关系主观幸福感和学校认同感的关联[J]. 中国学校卫生, 2020 (04): 613-616.