

守护幼儿的数字童年

亲爱的“心”朋友:

您好!近期,孩子在日常生活中频繁接触电子产品的种种细节,让我内心充满困惑与纠结,想真诚地向您倾诉、请教。

我的孩子浩浩今年五岁,正处于好奇心旺盛、模仿能力极强的成长阶段。最近一段时间,我发现他对各类数字产品格外熟悉。前几天,他突然天真地告诉我:“妈妈,外婆也有豆包!”我才恍然发觉,小小的他早已熟知手机里的智能助手。不仅如此,他经常借助平板观看趣味动画,见过会背唐诗的AI恐龙,还通过“悟空识字”等学习软件,熟练认识了“大”“小”“多”“少”等基础汉字,每次学会新知识,都会一脸自豪地向我展示。

看着孩子借助数字媒介开拓视野、主动学习,我由衷感到欣慰。在数字化时代,电子产品确实为幼儿成长带来了便利,丰富的科普、识字、益智内容,让孩子的学习不再局限于书本,能轻松接触到多元的知识,拓宽认知边界。

但与此同时,我的内心始终萦绕着深深的担忧,也陷入了育儿的两难之中。孩子年纪尚小,眼部发育尚未成熟,长时间盯着电子屏幕,我十分担心会损伤视力、影响眼部发育。更让我顾虑的是,过度沉迷电子产品,会不会让他渐渐沉迷于虚拟世界,减少户外玩耍、运动奔跑的时间,慢慢弱化为与人沟通交流的能力?

日常忙碌疲惫时,我也常常下意识地把手机、平板交给孩子,用电子产品换取片刻安宁。可每

次看到孩子一动不动紧盯屏幕、沉浸其中的模样,我内心就充满焦虑和自责。

我始终难以把握电子产品使用的尺度,内心十分矛盾。当下数字生活无处不在,身边很多小朋友都会使用电子产品学习、娱乐,如果完全禁止孩子接触,我害怕他与同龄人脱节、跟不上成长节奏。可如果放任他随意使用,又担心孩子沉迷上瘾,养成不良的生活习惯。

我应该如何科学引导孩子合理接触数字产品、守护孩子数字童年?我又该如何拿捏使用尺度,正确引导孩子,让电子产品成为助力成长的工具,而非阻碍发展的弊端?恳请您为我答疑解惑。

家长:琳琳(化名)

本期成长导师:

陈映梅,南平市实验幼儿园高级教师、南平市骨干班主任;曾获得福建省优秀案例一等奖;多篇发表在CN核心期刊。

琳琳:

感谢您的信任,也特别感谢您愿意把这份困惑说出来。其实,您提到的这个问题,正是我们班上很多家长都在思考的事情。您信里说的“又高兴又有点不是滋味”,我特别能理解。高兴的是,孩子们确实从数字世界里获得了知识、开阔了眼界;不是滋味的是,我们隐隐觉得,好像有什么东西正在悄悄溜走——可能是专注力,可能是户外奔跑的时间,也可能是孩子和真实世界连接的那份纯粹。

说实话,刚发现这种情况时,我也很纠结。后来在不断地观察和尝试中,我慢慢明白了一个道理:面对数字技术,关键不在于“堵”,而在于“疏”。完全不让碰屏幕,在这个时代既不现实,也没有必要。我们要做的,是帮助孩子学会和屏幕“好好相处”。

下面我就把我在工作中和家长们一起摸索出来的一些做法,跟您分享一下,希望能对您有些帮助。

第一,建立“数字作息”,让陪伴成为最好的“过滤器”。

我们班上有一位爸爸,他的做法特别值得借鉴。他和孩子一起制定了一张“数字作息时间表”:每天固定两个时间段可以使用电子产品,每次不超过十五分钟。更重要的是,他一定陪着孩子一起看、一起玩。看完后还会问孩子:“我们刚才看到了什么?”“那只恐龙是真的吗?”“那个人为什么要这样做?”慢慢地,孩子学会了带着问题去看屏幕,而不是被动地接收信息。这位爸爸还在班级群里分享经验,很多家长跟着做起来后,都反映孩子哭闹要手机的情况明显减少了。所以浩浩

妈妈,您不妨也试一试:把“给手机”变成“陪手机”,把碎片化的时间固定下来,让孩子知道,屏幕时间是有边界的。

第二,用真实的体验,重新成为孩子生活的主角。

在我们幼儿园,我有意识地减少了多媒体教学时间,把更多精力放在户外活动和动手操作上。我们带着孩子们用树叶拼贴画——他们蹲在操场上捡落叶,比着谁的叶子颜色最漂亮,那认真的样子比看屏幕时还专注。我们用真实的积木搭建城堡,代替游戏里的建筑模块——城堡倒下又重建的过程中,孩子们学会了合作和坚持。我们在种植角种下小番茄,孩子们每天浇水、记录,亲眼看到种子破土而出的那一刻,全班都欢呼起来。浩浩妈妈,我想说的是:当孩子的小手沾满泥土、小脸上挂着汗水、眼睛里闪着光时,那才是童年该有的样子。这些真实的体验,没有任何屏幕能够替代。

第三,不让屏幕“背锅”,家长的榜样作用很关键。

这一点我想说得直白一些:很多时候,不是孩子离不开屏幕,而是我们大人离不开。我们忙的时候,把手机递给孩子换一会儿安静;我们自己刷短视频的时候,孩子就在旁边看着。孩子是最敏感的模仿者,他看到我们在做什么,他就会学什么。所以,我跟很多家长分享过一个建议:在家里划定“无屏幕区域”或“无屏幕时间”,比如餐桌和卧室不放电子产品,吃饭时全家都不看手机。您可以试着对浩浩说:“妈妈陪你搭积木好不好?我们来比比谁搭得高。”您会发现,当您真正放下手机、全身心陪伴他的时候,他很快就忘记屏幕这件事了。

第四,不拒绝数字工具,但要让它“为我所用”。

当然,我不是说完全不让孩子们接触数字产品。适度、有质量的数字体验,确实能拓宽孩子的视野。我们幼儿园也会用科普APP,带孩子们慢镜头观察蝴蝶破茧的过程,看翅膀一点点展开。那种惊叹和好奇,和在平板上胡乱滑动是不一样的。关键是什么呢?关键是让孩子知道:屏幕里的东西,是帮助我们理解真实世界的工具,而不是世界的全部。我们用它来看蝴蝶怎么飞,看完之后,我们还是要去户外找真正的蝴蝶;我们用它来识字,读完字,我们还是要去读一本真正的图画书。

浩浩妈妈,您能有这份担忧,说明您是一位非常负责任的妈妈。在这个数字时代当家长,要面对层出不穷的数字新技术、新问题。但您不必焦虑,也不必追求完美。偶尔忙的时候让浩浩看一会儿平板,不会对孩子有太大的影响,只要把握好时间,让孩子看适合自己年龄段的内容;但如果能在大多数时间里,陪孩子一起买菜、揉面团、户外运动,这份融入生活的陪伴,将成为他童年里最温暖的底色。

如果您在具体做法上还有什么困惑,随时跟我沟通。我们一起努力,陪浩浩度过一个既有数字时代特色、又不失真实温度的快乐童年。

您的“心”朋友:陈映梅

以纯净童声传递文脉之美

南平一中学子合唱作品亮相央视舞台

本报讯(记者 黄靓 通讯员 暨文娟)近日,南平一中美育工作再添国家级荣誉。学校云深合唱团两首合唱作品入选2026年“童声里的中国”全国少年儿童歌咏活动优秀作品。

本次入选国家级展演的《城南送别》《落叶归根》两首作品,曲风治愈温暖、立意积极向上,兼具人文美感与正向价值。经南平市教育局、南平市文明办联合推荐,两首作品从全国海量参赛作品中脱颖而出。其中,古风诗意图《城南送别》在央视少儿频道视频展播,以纯净童声传递文脉之美、少年之情。

据介绍,南平一中云深合唱团成立于2020年11月,是学校重点打造的特色艺术团体。成立四年多来,合唱团历经四届团员接续传承,始终以热爱为初心,深耕校园艺术教育。团员们坚持利用课余时间刻苦排练,打磨演唱技巧、磨合团队默契,从青涩懵懂逐步成长为技艺娴熟、配合默契的优秀合唱团队,在持续深耕中不断突破自我,绽放光彩。

凭借坚持不懈的训练积累,云深合唱团屡获佳绩、口碑斐然,艺术实力备受认可。团队连续三届斩获南平市中小学艺术展演中学组第一名,2021年登上省级艺术展演舞台。同时,合唱团多次参与校园及市级文艺活动,演绎《今年夏天》《紫云岗之歌》《青春梦飞扬》《舟中眺望》等优质作品,以多元曲风诠释青春风采,丰富了校园美育文化,收获师生与社会各界广泛好评。

近年来,南平一中始终坚持“五育”并举,深耕美育,以各类艺术社团为载体,搭建多元化艺术展示平台,常态化开展艺术实践活动,助力学生提升艺术素养、陶冶美好情操。此次合唱团斩获国家级荣誉、亮相央视,是学校美育教学成果的生动体现。

让孩子在实践中感悟生命成长

本报讯(记者 黄靓 通讯员 胡宇丹)近日,南平市延平区市场监管局携手福建省直属机关幼儿园,开展生命美育与知识产权启蒙主题活动,以趣味沉浸式实践,为幼儿开启知识产权启蒙课堂。

本次活动形式创新,以“种植—观察—记录—科普”为主线,构建具象化、生活化的知识产权学习场景。活动中,幼儿在老师的指导下亲手栽种本土自主研发的“延平一号”百合种球,通过日常悉心养护、持续观察记录植株生长过程,在亲近自然、感悟生命成长的同时,近距离接触本土创新成果。

待百合进入花期后,延平区市场监管局工作人员走进校园,以“延平一号”百合为鲜活案例,结合生活实例,用通俗易懂的语言讲解知识产权基础常识,科普创新发展与日常生活、国家发展的密切联系,引导幼儿树立创新意识,鼓励孩子们保持探索热情,勤于思考、勇于创新。

据介绍,“延平一号”百合是“中国百合之乡”延平自主培育的新品种,打破了国外种源垄断,是当地科技创新赋能产业发展的典型成果。本次活动跳出传统书本说教模式,巧妙借助延平本土百合特色资源,把晦涩难懂的知识产权常识转化为孩童能够亲身触摸、亲身参与的实践课程,实现了知识产权文化普及与幼儿启蒙教育的深度融合。

探寻血液奥秘 传递生命温度

福建林业职业技术学院组织师生开展主题实践活动

本报讯(记者 黄靓 通讯员 陈蕾羽)近日,福建林业职业技术学院建筑工程系组织30余名师生开展“探寻血液奥秘·传递生命温度”主题实践活动。活动依托“一站式”学生社区大学生生命教育学堂与“筑梦林曦”辅导员工作室,走进南平市中心血站、南平市第一医院血液科,见证一袋血液从捐献到救治患者的完整旅程。

在南平市中心血站,站长张小丽带领师生依次参观机采科、成分制备科、检验科、供血科等核心科室,讲解血液采集、检测、分离、储存、调配全流程。平日里在课本中的无偿献血知识,在机器运转、标本流转的实景中变得清晰直观。同学们直观了解每一袋临床用血背后严谨规范的操作流程,读懂血液安全背后层层严苛的保障标准。

结束血站参观后,师生带着祝福卡片、小红花前往南平市第一医院血液科,送到正在输血的患者手中。大家体会到,一袋血液跨越采集、转运、配血全过程,最终化作延续他人生命的希望,真切读懂无偿献血沉甸甸的意义。

探访结束后,校方与中心血站召开座谈会。张小丽向青年学子们解读了《福建省献血条例》相关惠民政策,普及献血相关知识。学院相关负责人表示,此次实地探访是一堂充满温情的思政课,将无私奉献从口号转化为看得见、摸得着的现实场景。学院长期深耕无偿献血育人工作,曾获得全国无偿献血促进单位奖,同学们应做生命教育传播者、公益事业同行者,把此次所见所感转化为长期践行公益的实际行动。

活动现场,获评南平市“无偿献血爱心宿舍”的学生代表刘达春分享自身经历。他坦言,从前只知道献血能够救人,直至亲眼见证血液送往病房救治病患,才真正理解生命教育学堂设立的初衷。一次简单的献血举动,能够为病患家庭撑起希望。同学们纷纷结合参观感受踊跃发言,围绕献血科普、校站长期合作等内容交流想法。

据了解,学院下一步将持续深化与南平市中心血站的共建合作,以大学生生命教育学堂、“筑梦林曦”辅导员工作室为载体,常态化开展无偿献血科普、急救技能培训、生命故事分享会等实践活动,引导青年学子敬畏生命、热心奉献,在公益实践中锤炼品德。

烹饪进课堂 烟火伴成长

本报讯(记者 黄靓 通讯员 黄志忠 文/摄)近日,邵武市第二实验小学迎来别样毕业季,学校以“今天我当家”为主题,举办毕业季厨艺餐宴活动,将灶台搬进课堂,让六年级毕业生亲手下厨,用烟火佳肴感恩父母、践行劳动成长。

本次活动采用校园主场与居家分会场相结合的形式,实现全体毕业生参与。校园内各班变身临时厨房,学生们分组各司其职,成立内务、采购、切配、烹饪、礼仪五类职能小组,开展备菜、烹饪、摆盘等工作。青椒炒肉片、可乐鸡翅、白灼虾等家常菜接连出锅,全程由学生独立操作完成。学校还贴心设置“黑暗料理修复站”,孩子们灵活补救烹饪小失误,现场欢声笑语不断。

为保障全员参与,学校同步开展“居家拿手菜”活动,每位毕业生在家独立制

作一道拿手菜带回校园,拼成班级流水席,同学们相互品鉴、互评交流,在实践中比拼劳动技能、分享成长乐趣。活动也获得家长的高度认可,家长配合率大幅提升。不少家长表示,孩子亲手制作的饭菜,是毕业季珍贵的礼物。

据校方介绍,此次特色毕业活动,是学校多年深耕劳动教育的成果展现。自2018年建校以来,该校构建完善的“24434”劳动育人体系,梳理了80项学生必备劳动技能,落实劳动考级制度,常态化举办劳动嘉年华,让学生循序渐进掌握生活技能。六年级学生均可独立完成“四菜一汤”制作。厨艺餐宴已纳入学校毕业季常规课程。学校以烟火课堂赋能成长,不止于锻炼学生厨艺,更旨在让学生在劳动中学会担当、懂得感恩,带着扎实的生活素养奔赴新征程。



学生烹饪现场

以信为砣
诚实守信