请放下手机 给孩子做好榜样

“爸爸陪我玩的时候还总是玩手机，常常我跟他说话他也听不见。”说起爸爸的陪伴，6岁的霖霖有点“牢骚”，他觉得爸爸的手机比他重要。

如今，手机占用了人们大部分的休闲时间，不少家长就算与孩子在一起，眼睛也离不开手机。但过多关注手机却拉开了家长和孩子的距离，心理健康老师建议大家放下手机，给孩子更有效的陪伴，同时也能降低孩子对玩手机的依赖。

孩子

为什么大人可以玩 我不可以?

“我爸爸妈妈都爱玩手机，爷爷奶奶也会玩手机。”说起家长玩手机，三年级男孩浩浩撅起嘴，开启吐槽模式：“爸爸下班回到家就躺在沙发上玩手机，有时候吃饭也玩，上厕所都要带手机。”

浩浩也有手机，是妈妈的旧手机，但妈妈规定每周末他才可以玩半个小时，有时候他看到爸爸妈妈看着手机哈哈大笑，就忍不住凑过去想一起看，结果经常是被他们赶走。“为什么他们可以玩，我不可以?”浩浩告诉记者，他不喜欢父母陪他的时候还玩手机，那样感觉父母都不关心他。

五年级的佳佳最喜欢住在爷爷奶奶家，爸爸妈妈给她配了手机，每天写完作业她最喜欢的就是用手机玩游戏、看小视频，常常一个晚上能看一个多小时，周末看的时间会更久。爸爸妈妈平时工作忙，顾不上她，爷爷奶奶又不忍心管她，这都给了佳佳充分的“手机自由”。现在，空余时间不看手机佳佳就觉得无聊，无所适从。

心理健康老师

孩子需要高品质的陪伴

心理老师提醒，孩子沉迷于网络，不懂与人交往，长期如此，对其社交能力影响大，同时，网络世界信息鱼龙混杂，缺乏正确的引导很容易让孩子步入歧途。

心理老师说，孩子沉迷于手机，首先会造成注意力转移，难以集中注意力，对学习影响很大；其次，抗挫折能力会受影响。“因为小孩在游戏中感受快乐与刺激，这都是表面的，没有亲身体验，所以面对困难压力，抗压能力就减弱。”

“父母只顾玩手机，孩子会觉得不被关注，而孩子只有在觉得被爱时，才会感觉自己有价值，也会更有自信。”心理老师说，家长在陪孩子写作业或者玩的时候玩手机，孩子能感受到父母人在心不在，以后孩子也有可能变成父母一样，在思想上无法集中，做事情不专注。“陪伴要做到专注的、纯粹的、有互动的，让孩子知道你眼里只有他，而不是只有手机。”

心理老师建议，要培养孩子健康、积极向上的品质，让孩子认识到手机的好处和坏处，能正确对待玩手机这个事情，让孩子正确认识到手机只是生活中的辅助品，是便利工具。“当孩子在玩手机时，切勿采用快速指责性语言去批评，这样效果反而适得其反。”要多安排一些亲子活动，如多陪孩子进行户外亲子运动，让孩子过得快乐、充实，转移注意力，孩子慢慢就不会沉迷于手机带来的快乐。

家长

看手机成为习惯

市民张先生说，手机是他生活里不能缺少的东西，时不时看看手机已经成为了他的习惯。“手机放在那，我总会忍不住拿起来看，生怕错过什么信息。”张先生说，工作时，他只要看到手机的提示灯亮起来就会打开手机来看，如果实在想静下心工作，只能将手机调到静音，再把手机放远一点。

张先生告诉记者，在家时，当着孩子的面也会忍不住玩，他也发现因为手机，他和孩子的亲子关系确实受影响，当孩子需要他时，他有可能正沉迷手机没有第一时间回应孩子。

医生

学生近视率增高与玩手机有关

临近开学，医院眼科门诊的就诊量明显增加，而从接诊情况看，学生近视呈发病率越来越高、发病年龄越来越小的趋势。“以前大多是在初中或高中阶段，才会出现一两百度的近视。现在平均发病年龄提前到10~11岁。”眼科医生说，不合理使用智能手机等电子产品、长时间近距离用眼是重要原因。

眼科医生建议，学生阶段尽量不要玩手机，要尽量减少长时间用眼。建议一般用眼时间达40分钟就要休息一下，可通过远眺或闭眼等动作来放松眼睛，给眼睛一个放松的时间窗。要避免近距离用眼，建议眼与书本距离保持在30~40厘米。同时，要增加适当户外运动，让眼睛经常沐浴在大自然光线下，放松眼睛的调节肌肉。沐浴阳光可以增加眼睛的钙含量，使眼球壁的韧性增加，降低眼轴的增长。“我们建议每天至少要保证2小时户外活动，这个时间可以不是持续性的，可以碎片化累计。”此外，建议晚上不要使用电子产品，尤其是不能黑灯看手机。 本报记者

便民电话

家政
- 敬业搬家 13793656958
- 吉祥搬家 15153621448

回收
- 高价回收茅台礼品、古玩字画:5111619
- 高价收废铁、书本 13563630913
- 特高价回收茅台购物卡黄金等13583661658

空调
- 空调维修回收 15853678596
- 空调移机维修充氟打孔回收13906364654

家电维修
- 家电维修空调,冰箱洗衣机13791658000

维修
- 通改下水道修水管太阳能洁具13696362439
- 打孔开口通下水道安修水管15263648388

工程
- 大型高压疏通管道吸污吸粪 15063634837
- 高压疏通管道吸污吸粪 18765761313

楼房出售

抵账房低价转让

现有理想之城悦园、熙园房子8套，面积:135㎡－155㎡；另有水岸嘉园、御景名都、银海花园车位各2个。联系电话:15853661037 13864667693

楼房出租

楼房出租

老一中铬口附近住房对外出租,5楼,面积:60平方米,带储藏室,部分家具,水电暖齐全,价格面议。电话:13225368909、18563058538

敬告:本报对所刊登广告内容不做实质性审查，提请用户认真核实，以现场确认为准，由此造成的损失本报概不承担!

人才招聘

青岛电器电缆批发大世界诚聘

诚聘优秀女营业员，高中以上学历，专业不限，聪明灵活，口才好，气质好，20岁—32岁，每月3700元—6000元，按月发，管吃住。13326360681

高薪招聘驾驶员

寿光市信德物流股份有限公司(原鲁清车队)，现招聘有危险品上岗证驾驶员50名，工资可达到1.5万元至2万元。另招聘押运员数名。13953659996

招聘

市区内包装公司诚聘印刷机长1名，车间工人数名，基本工资4500元—6000元+提成，包吃住，男女不限；另聘看门1名，工资面议:15689858000

招聘

市区司机2名、搬运工1名，工资:3000元至6000元。另招50岁左右阿姨帮忙带孩子，工作地点在洛城。电话:13793656958

招聘

现代嘉苑小区招聘65岁以下保洁2名,男女不限;55岁左右略懂水电维修人员1名,工资面议,联系电话:13780856866。市内银行招聘保洁1名,年龄65岁以下,男女不限,联系电话:15063695859。

圣都中学食堂招聘

招聘面食工数名，女55岁以下，包吃住，月工资待遇3300元。具体事宜联系18853696601

招聘

北关乾盛瓷砖加工车间招工人2名，待遇优厚，工资面议，有经验者优先，有意向者联系15265600625、18264463300。

招聘

孙家集蔬菜加工厂招数名车间管理员、蔬菜加工女工，要求身体健康、责任心强，工资3000元/月至5000元/月。电话:18953637966

广告订版热线
5 2 5 3 2 3 5
小投入 高回报

家政服务

敬业搬家保洁

专业清洗外墙、玻璃幕、广告牌，专业搬家、搬钢琴，空调移机，家庭单位保洁，清洗保养布艺、真皮沙发。5290181 13793656958

店铺租/售

吉店出租

渤海路与建新街路口沿街店面两层(200平方米)，饭店设施齐全，位置好，客流量大，停车方便。电话:18866171166

广告订版热线
5 2 5 3 2 3 5
小投入 高回报

出 租

车间仓库出租/转让

位于寿光西环路与寿济路交叉口，有钢构车间(面积18米*80米)，80变压器。办公住宿吉院32米*40米房17间，现出租或转让。电话:13853668393 邱先生

出租

胡营集街上有一处仓库出租，面积300平方米，水电监控齐全。另在胡营一村内有一处旧房加院对外出租，价格面议。联系电话:13964650699，刘先生。

金融服务

代缴社保

代缴社保，补缴社保。
电话:16536452222

要租车 到富泓
寿光市政府中标单位
专门为企事业单位提供租车服务
日租 月租 年租
商务用车 旅游用车 婚庆用车 机场接送 长短期包用
联系人：孟经理 联系电话：15689177712 地址：圣城西街与文庙街交叉口路南

规格广告 欢迎刊登
咨询电话
5253235

寻亲启事

程建业，男，2012年10月3日来到我村，因各种原因无法提供个人其他信息，为早日帮助核实身份，寻找亲人，现发布寻亲启事，如有认识或了解信息的，请与程先生联系:15264459266。

招 聘

寿光市华云气象科技有限公司现招聘工作人员一名，主要从事气象方面有关工作，要求：本科以上学历，男女不限，年龄在22-27岁之间，勤奋刻苦，积极上进，具有一定的文字水平。联系电话：18653626630/18865362801。

电气电缆

青岛电缆电器批发大世界

青岛线缆、电梯、青岛金州立辉线缆、德力西电气、开关、青岛电表、配电柜、线路器材、电源、变压器、桥架、母线槽、金具、管材、工业电气、防爆灯具等，并承接工程设计与安装。晨鸣路中段西关村委对面5225959

声明

苏东弟不慎丢失寿光市城市建设投资开发有限公司开具的昌鸿新达城3-1-2302室房款发票，发票号码:08436698；金额:199082元，声明作废。

楼盘热线

现代繁华世界
销售热线:0536-5056888

现代·丽城
销售热线:0536-5223222

东景花园
销售热线:0536-5613888

城投·悦动生态城
销售热线:0536-5855888

城投·陶然庭
0536-5103336

中阳·铁路花园
销售热线:0536-5853999

中阳·御景名都
销售热线:0536-5852666

清河·熙华园二期
销售热线:0536-5219999

恒信绿城·春风江南
销售热线:0536-5622222

恒信·城市之光
销售热线:0536-5633333

枫华·雅园
销售热线:0536-2152777

泰和华宇·弥河玉城
销售热线:0536-5119969

东宇·瑞景
销售热线:0536-5695888

东宇·御景
销售热线:0536-5619777

巨能城·天玺苑
销售热线:0536-5171999

巨能城·悦澜湾
销售热线:0536-5171999

巨能城·悦珑湾
销售热线:0536-5171999

天悦·未来城
销售热线:0536-5666777

全福元·锦绣花园
销售热线:0536-5624999

圣悦·理想之城
销售热线:0536-5203777

金顿云著
销售热线:0536-5229999

鲁清嘉苑
销售热线:0536-5256888

欣源·圣悦庭
销售热线:0536-5557666