

两个月暑假催生不少“宅娃”

家长要当心：
长时间窝在家里容易宅出假期病，
缺乏正常人际交往，也不利于身心全面发展

吃饭、睡觉、上培训班、玩游戏……这是不少宁波孩子在暑假里常见的作息时间表。如今暑假接近尾声，不少家长也越来越焦虑：孩子暑假天天宅在家里对着电脑电视，撵都撵不出去，只盼着快点开学。

家有“宅娃”不但让家长头疼，也让医生担忧：整天呆在家里不出门，沉迷电子产品，不利于孩子的身体健康。

小男孩视力下降、中学生久坐后痔疮病情严重……记者近日走访市区各大医院了解到，暑假后期，医院门诊多了不少这样的“假期病”小患者。

小学生“宅娃”

小佳是小学五年级的学生，因为大人工作比较忙，这个暑假她基本上宅在家里。

每天，妈妈准备好早点，上班前叫小佳起床，小佳吃过早饭，躺到沙发上打开了电视，看看综艺节目、电视剧，有时手里还捧着一个IPAD，一边看电视，一边玩游戏。中饭，是妈妈中午回家做的，下午，小佳觉得电视无聊了，就打开电脑，和

同学聊天、看看电影，一直到爸妈下班回家。

“孩子自己比较有主张，让她出门她不乐意，让她自己学些课外知识，常常只有三分钟热度，我们也是没办法。”小佳妈妈说，电脑、手机、IPAD等电子产品对孩子的吸引力实在太大。她也经常说女儿，不要这么长时间对着电子屏幕，但女儿不听。有时候闹得僵了，女儿一生气，嘴一撅，门一关，

就躲到自己房间里去了，怎么叫都不理睬。

“我试过拔掉电视的电源或者电脑的网线，一开始她消停了几天，但后来她自己能捣鼓了，就禁止不了了。”小佳妈妈无奈地说。

后来，小佳妈妈只能跟女儿约法三章。比如，必须洗好自己的衣服，才能玩电脑，或者读完一本书，才能看电视，以及爸妈下班后，必须远离电视

电脑等。从这以后，小佳倒是乖乖听话了，但一天六七个小时对着电视电脑这个问题，还是没解决。

小佳妈妈很忧心：“一个暑假宅家里，对着冷冰冰的屏幕，看那些没营养的东西，实在不好。再这样下去，孩子不仅不会进步，生活圈子也会越来越小。你们把我孩子当反面案例也没关系，我也是计穷了，希望你们能提供一些小建议或者办法。”

暑假几乎天天对着电视电脑

窝在家里埋头学习家长也发愁

小瑶今年初三毕业，照理说，这个暑假可以比较空闲，可是她却把自己的时间排得满满的。“别的孩子暑假宅家里，都是玩电脑打游戏，我女儿可能有一种紧迫感吧，宅在家就抱着书本学习。”小瑶妈妈说。

小瑶平时在学校里的成绩并不是最出色的，经过最后一个学期的努力，她考上了重点高中，出乎学校老师的意料。“暑假

前，她去了一趟新的高中，除了带回来一堆暑假作业外，还有一个消息，就是开学以后，学校要进行一次摸底考试，考试内容包括初中所学和高一新课程前两个单元的知识点。”小瑶妈妈告诉记者，女儿很珍惜上重点高中的机会，担心摸底考试考砸了，所以整个暑假都埋头学习。

每天早上，小瑶吃过早饭后就打开电脑，

不是上网玩游戏，而是通过网络课堂，来复习初中知识，学习新高一的课程。两节网络课程后，她继续看书巩固，下午，还有两节网络课堂，课程上完，还要完成作业。网络课堂一周六天，一共两周，因为涉及新高一的知识，小瑶常常听不懂，就一遍遍地重复看，直到掌握。

“有时候空闲下来了，我就提议，一起去

电影院看电影或是出去走走。但女儿不愿意，她说，如果要看电影，自己老早在网上看了。算下来，整个暑假，除了学习外，她的休闲方式就是看看网络小说了。”小瑶妈妈说，女儿上的初中是寄宿制的，平时比较自律，也听老师的话。在这个暑假，她说自己有了心仪的大学，担心达不到这个目标，因此要更加努力。



暑假里宅在家里玩电脑的孩子。
记者 孙美星 摄

专家提醒

宅过了头，不利于身心发展

记者在一个大学生微信群中做了一份调查，在52份答卷中，近一半大学生表示暑假“基本宅在家刷手机度过”，七成大学生对暑假做过规划，但四成受访者认为规划“执行较差”。在暑假满意度问题上，36%的受访大学生对自己的暑假生活表示“满意”，而“不满意”的主要原因包括“计划落空”“没有明确规划”“自制力差，有惰性”。

宁波大学心理健康教育兼职导师徐晓虹认为，宅家这个问题要分两面来看，大学生在学习之外的时间里足不出户，不影响他人，不损害自己的身心健康，是无可厚非的，这是应对学习压力的一种表现，可以当作自我调节的一种方式。

“但如果宅过度，为了游戏、网购等通宵达旦，这种宅就不可取，其实是‘瘾’。”她说，长时间沉迷在网络里，缺乏与人的正常交往，会导致个人基本社交能力的退化，容易导致自闭，不利于身心全面发展。

为什么大学生喜欢宅？专家认为，这和前期家庭、学校教育存在问题有关，“应试教育中，学生缺少和人沟通、与人相处的教育，所以他们从学校回到家，就会退缩到‘家’这个小环境中。社会上大多数职业都需要处理各种人际关系，我们要鼓励大学生走出去，参加社会实践，更多地与人交往，接受各种挑战。”

(下转03版)

中学生“宅娃”

大学生“宅娃”

近一个月不出门 每天有快递送到家

暑假接近尾声，不少大学生在微信朋友圈“晒”自己的假期生活，社会实践、兼职、实习、旅游等。但也有不少人过得非常宅：玩游戏、逛淘宝、看网络剧……

大学生宅在家里虽然悠闲，可急坏了父母，多位家长向记者反映，暑假孩子每天宅在家里吹空调、刷手机，整天无所事事，“还是快点上学去吧，看着都心烦。”

陈同学的妈妈在6月初就满心欢喜等女儿放假了，但是放假不到一个月，她就开始“嫌弃”女儿，“每天在家里就‘葛优躺’，捧着手机，大把花钱，还不如上学呢。”

陈同学家住鄞州中心区，在杭州一所大学读书，马上就要上大三是了。这是个漂亮的女孩，也很会打扮自己，喜欢逛街买衣服，这个暑假她在家无聊时最大的消遣就是网购。

陈同学解释说：“天实在太热了，出去逛还要晒黑一圈，所以就每天逛淘宝。”

她的小房间里堆满了这段时间的网购战利品，床上堆满了花花绿绿的衣服，书桌上摆满了瓶瓶罐罐的化妆品，衣柜半开半掩都塞满了，有些衣服甚至标签都还挂着。

“我就喜欢在网上海淘，有时候搞活动，以往看中的东西会便宜很多，

一口气就会买下来，这时候就很开心。”陈同学说，网购给她无聊的假期生活带来了许多期待，几乎每天都有快递可收。

陈同学大概算了一笔账，这个暑假，她已经签收了30多个包裹，一共花了近万元钱。她说：“其实逛网店更花时间，为了挑一个喜欢的东西，几个小时就不知不觉过去了，所以根本不用出门。”

蹲家里狂打游戏 外卖小哥都叫他“海南鸡饭”

张同学是名准大学生，9月初就要到北方一所大学读书了，从高考结束到大学开学，这个夏天他有3个月的假期。

“这是过得最放松的暑假，高考结束后的一个星期，我先狠狠补了以前缺的觉，每天睡得天昏地

暗。”张同学说。

之后，他和两个同学商量一起去做什么，“我们先是说去兼职，还想过自己开培训班辅导小学生作业之类，但是都不了了之。”

倒是有一桩事情，他和同学们都马上实行而且

做得很开心——一起打《王者荣耀》。“以前没时间，现在终于有机会了，我们都放开了玩。”他说，每天没日没夜地打，除了吃饭、睡觉，连上厕所都捧着手机。“真的很好玩，根本停不下来了。”他说。

“爸妈以前对我是挺严厉的，但现在觉得我考上大学了，可以放松了，所以也不怎么管我了。他们白天上班，中饭我就叫外卖，点得最多的是海南鸡饭，现在外卖小哥都和我熟了，甚至叫我‘海南鸡饭’。”他有点哭笑不得。