

成

# 六年级女生突然性情大变,愁坏了母亲

## 玩手机,从晚上10点到凌晨5点

程蓉(化名)没想到,进入小学的最后学期,女儿的变化来得如此之快。

个头一下子蹿高,结实了不少,性情也突然大变,原本柔声细语的乖孙女,常常一言不合就怼过来。最让她难以接受的是女儿时不时要求用手机,还要玩游戏。

手机“给”与“不给”的拉锯战,已经持续了一个多月。她与丈夫轮流上阵,动之以情晓之以理,却毫无起色。甚至女儿为了玩游戏,悄悄用压岁钱买了手机!

### 借网课的名义,女儿频繁用手机

最近几天,程蓉不断和丈夫复盘女儿的种种表现。“应该是从去年底的超长寒假开始,她变了……”女儿借着上网课、查资料、和同学沟通等“名头”,一次又一次地要求用手机。

程蓉有个备用手机,给女儿查资料、上网课用,也有自由使用时间:周六晚上8点到9点,可以用一个小时。

寒假里,女儿要求用手机的频次高了起来。“晚饭后,经常要求用一下手机。当时,我们觉得寒假放松一下也没啥。”

过年那几天,女儿说好些同学都在玩一款手机游戏,她也想试试。“她用爸爸的账号注册了,我们说好只在每周六的晚上8点到9点玩。”手机设置了密码,只有程蓉知道,她觉得,这样肯定安全了。

但寒假的一天下午,她提前下班回家,发现女儿坐在房间的书桌前,神色慌张。

果然,女儿拿走了卧室抽屉里的备用手机。打开后,查看屏幕使用时间,女儿破解了密码,连续三天都在偷用手机,每天都超过了6小时,有一天甚至通宵在玩——从晚上10点一直用到第二天凌晨5点多,游戏、网页、b站、小红书、微博等看了个遍。

程蓉气到全身发抖,狠狠把女儿骂一顿后,删掉了全部的娱乐、社交类App。

那次激烈冲突后,女儿一下子乖了。但开学后不久,女儿又缠上了程蓉,要求重新用手机。“她的理由很多,学习上要用,周末想要放松。而且每次保证会遵照我们的手机使用约定。有时候,她甚至会自发多做阅读题、数学题,为了让我高兴一下,给她手机。”

程蓉专门为女儿申请了手机账号,全天禁用所有的App,自由使用的时间,只有周六晚上的一小时。

但不久前,程蓉又发现了不对劲。她整理女儿的书柜时,发现书柜的深处,藏了一个手机——女儿为了多玩游戏,借了爷爷的手机登微信,用仅有的百来块压岁钱,在某购物小程序上悄悄买下一个二手手机。同时,女儿的学习状态急速下降,“好几位老师透露,她没用心

思在学习上,注意力很不集中。我真的很害怕她进一步沉迷,能用的办法也都用了,该怎么办?”

### 电子产品上瘾怎么破,试试这样做

在杭州市金都天长小学的石海屏老师看来,孩子依赖电子产品的情况,不是“突然爆发”的,往往是长期积累造成的。“尤其在小学高年级,孩子有了更多同伴交往的需求,新颖的游戏成为了交友时的一个话题。如果同伴都在玩,那就有一个‘同伴压力’存在。”

现在很多父母忙于工作,对孩子缺少陪伴,而电子产品代替了这一部分的缺失,另一方面,当下的多媒体时代,技术发展颠覆了传统教育的一些方法和手段,电子产品成为了孩子生活的一部分。同时,线上教学也让孩子有更多机会接触电子产品。

如何防止电子产品依赖?石老师给了一些建议。

**隔离。**这是最直接、有效的方法。让孩子把电子产品交给家长保管,第一周,可以在做完作业后玩一段时间,第二周,在原有基础上减少使用时间,第三周,养成非必要不使用的习惯。最好把具体的使用细节打印出来,父母、孩子都签上姓名,这样更有约束力。

**目标。**孩子只想玩电子产品而不想做其他事情,一部分原因在于没有清晰的目标,可以尝试制定短期具体目标。如学会演奏一样简单的乐器、完成一幅绘画作品、组织一场好朋友间的户外竞技运动,体验成就感与满足感,对抗电子产品带来的愉悦感。

**定时。**假设要使用电子产品两个小时,可以分别在剩余1小时、半小时、15分钟、5分钟及剩余5分钟内的每一分钟,分别设定闹钟提醒,有效抵抗时间感的扭曲。

**预防。**如果必须使用电子产品,使用其自带的屏幕使用时间、个性化停用时间、App限额、访问限制等功能,也可以帮助达到健康使用电子产品的目标。

**挤占。**每天安排一些必须要做的事,读书摘抄、体育运动、研学旅游、亲子互动等,挤占使用电子产品的时间,既能提升生活的品味与趣味,也能增进人与人之间的交流与互动,融洽亲子关系。

本报记者  
金丹  
通讯  
王兵



## 成长读本

中国体育彩票浙江省20选5第23073期开奖公告

开奖日期: 2023年3月24日  
本期销售金额: 178,130元  
本期开奖号码: 02 04 16 17 20  
本期出球顺序: 16 17 02 04 20

| 奖级  | 本地中奖注数 | 单注奖金    |
|-----|--------|---------|
| 一等奖 | 4注     | 12,597元 |
| 二等奖 | 281注   | 50元     |
| 三等奖 | 4,569注 | 5元      |

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月23日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票7星彩第23032期开奖公告

开奖日期: 2023年3月24日  
本期全国销售金额: 29,983,556元  
本期开奖号码: 0 8 0 4 1 4 + 10

| 奖级  | 本地中奖注数   | 单注奖金       | 应派奖金合计      |
|-----|----------|------------|-------------|
| 一等奖 | 1注       | 5,000,000元 | 5,000,000元  |
| 二等奖 | 17注      | 42,055元    | 714,935元    |
| 三等奖 | 83注      | 3,000元     | 249,000元    |
| 四等奖 | 3,051注   | 500元       | 1,525,500元  |
| 五等奖 | 45,355注  | 30元        | 1,360,650元  |
| 六等奖 | 881,465注 | 5元         | 4,407,325元  |
| 合计  | 929,972注 | ---        | 13,257,410元 |

298,957,086.14元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月23日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第23073期开奖公告

开奖日期: 2023年3月24日  
本期全国销售金额: 50,261,148元,本省(区、市)销售金额: 3,505,830元  
本期开奖号码: 1 3 0

| 投注方式 | 全国中奖注数  | 本地中奖注数 | 单注奖金   |
|------|---------|--------|--------|
| 直选   | 9,187注  | 497注   | 1,040元 |
| 组选3  | 0注      | 0注     | 346元   |
| 组选6  | 39,357注 | 1,369注 | 173元   |

18,770,480.20元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月23日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第23032期开奖公告

开奖日期: 2023年3月24日  
本期销售金额: 1,056,378元  
正选号码 特别号码  
本期开奖号码: 3 8 9 0 9 0 6

| 奖级  | 本地中奖注数  | 单注奖金    |
|-----|---------|---------|
| 特等奖 | 0注      | ---     |
| 一等奖 | 1注      | 34,331元 |
| 二等奖 | 17注     | 4,039元  |
| 三等奖 | 138注    | 300元    |
| 四等奖 | 1,687注  | 20元     |
| 五等奖 | 19,834注 | 5元      |

24,135,086.78元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月23日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第23073期开奖公告

开奖日期: 2023年3月24日  
本期销售金额: 178,130元  
本期开奖号码: 02 04 16 17 20  
本期出球顺序: 16 17 02 04 20

| 奖级  | 本地中奖注数 | 单注奖金    |
|-----|--------|---------|
| 一等奖 | 4注     | 12,597元 |
| 二等奖 | 281注   | 50元     |
| 三等奖 | 4,569注 | 5元      |

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月23日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票7星彩第23032期开奖公告

开奖日期: 2023年3月24日  
本期全国销售金额: 29,983,556元  
本期开奖号码: 0 8 0 4 1 4 + 10

| 奖级  | 本地中奖注数   | 单注奖金       | 应派奖金合计      |
|-----|----------|------------|-------------|
| 一等奖 | 1注       | 5,000,000元 | 5,000,000元  |
| 二等奖 | 17注      | 42,055元    | 714,935元    |
| 三等奖 | 83注      | 3,000元     | 249,000元    |
| 四等奖 | 3,051注   | 500元       | 1,525,500元  |
| 五等奖 | 45,355注  | 30元        | 1,360,650元  |
| 六等奖 | 881,465注 | 5元         | 4,407,325元  |
| 合计  | 929,972注 | ---        | 13,257,410元 |

298,957,086.14元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月23日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第23073期开奖公告

开奖日期: 2023年3月24日  
本期全国销售金额: 50,261,148元,本省(区、市)销售金额: 3,505,830元  
本期开奖号码: 1 3 0

| 投注方式 | 全国中奖注数  | 本地中奖注数 | 单注奖金   |
|------|---------|--------|--------|
| 直选   | 9,187注  | 497注   | 1,040元 |
| 组选3  | 0注      | 0注     | 346元   |
| 组选6  | 39,357注 | 1,369注 | 173元   |

18,770,480.20元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月23日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第23073期开奖公告

开奖日期: 2023年3月24日  
本期全国销售金额: 21,578,288元  
本期开奖号码: 1 3 0 9 0

| 奖级  | 中奖注数 | 单注奖金     | 应派奖金合计     |
|-----|------|----------|------------|
| 一等奖 | 43注  | 100,000元 | 4,300,000元 |
| 合计  | 43注  | ---      | 4,300,000元 |

169,223,248.86元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月23日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。