**智能手机对儿童身体健康的影响调查研究**

**结题报告**

**主 持 人：董彦麟**

**指导老师：聂军**

**学 校：徐州市矿大实验学校**

**智能手机对儿童身体健康的影响调查**

儿童是国家的未来、民族的希望。习近平总书记指出：“‘自古英雄出少年。’为了中华民族的今天和明天，我们要教育引导广大少年儿童树立远大志向、培育美好心灵，让少年儿童成长得更好。”

随着互联网新技术的发展，智能手机作为一种新媒体，以方便快捷、传播迅速的优势不仅在成人社会中扮演着重要的角色，也成为儿童生活中获取信息、学习知识和娱乐的重要工具。在人生的各个阶段，儿童思想和身体都没有发育成熟，对信息的判断和认知的能力还不完善，容易受到外界新鲜事物的影响。因此，探索手机媒体对儿童健康的影响，对于帮助儿童正确使用智能手机，促进儿童的发展，尤为重要。

本次调查以徐州市绿地世纪城社区居民中学龄儿童（1~6年级）为研究对象，以问卷调查的形式调查了孩子的基本信息、使用手机的时长和和频率、使用手机的用途、父母对儿童使用手机的态度，与同伴交往能力等进行调查。

**研究方法：**

问卷调查包括三个部分内容，第一部分是对儿童基本信息调查，包括性别和年龄、父母文化程度及职业等问题；第二部分是儿童对智能手机的使用状况调查，包括儿童对手机使用的频率和时长、用途、父母态度等；第三部分是智能手机对儿童认知能力和人际交往的影响，包括智力发展、心理身体的影响及与同伴交往能力等几个部分。问卷设计简单易懂，便于家长填写信息。

**表 儿童使用智能手机情况调查表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 您家孩子的性别为 | 男 | 女 |  |  |  |  |
| 孩子所在年级 | 一年级 | 二年级 | 三年级 | 四年级 | 五年级 | 六年级 |
| 您的文化程度 | 高中及以下 | 大专 | 本科 | 研究生 |  |  |
| 您的工作 | 干部 | 工人 | 农民 | 自由职业者 | 技术人员 |  |
| 您的孩子一般在何时使用电子产品 | 周一至周五 | 周末 | 节假日 | 无固定时间 |  |  |
| 您的孩子每次使用电子产品的时长 | 不玩 | 0-20min | 21-40min | 41-60min | 60min以上 |  |
| 您的孩子一周使用电子产品的频率是 | 0-5次 | 6-10次 | 11-15次 | 16-20次 | 20次以上 |  |
| 孩子主要使用手机的功能是 | 社交（微信、电话） | 使用学习软件 | 娱乐（刷视频、听歌、看小说） | 玩游戏 | 其他 |  |
| 您在什么情况下会让孩子使用电子产品 | 您忙工作无暇和孩子玩耍 | 孩子哭闹的时候 | 孩子想玩手机的时候 | 其他 |  |  |
| 孩子使用手机的时候，您会陪在孩子身边吗？ | 经常陪 | 有时陪 | 从来不陪 |  |  |  |
| 您干预孩子使用手机的方式是 | 从不干预 | 说明原因，减少孩子使用时间 | 命令禁止，不让孩子与过多接触 | 其他 |  |  |
| 请评价孩子对手机依赖的程度，从1~10代表依赖程度不断加重 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 |  |
| 您觉得孩子使用手机的最大优点是什么 | 方便携带 | 内容丰富 | 孩子可以学到东西 | 孩子可以安静的自己玩 | 其他 |  |
| 您觉得手机对孩子的智力发展有帮助吗？ | 很有帮助 | 有一定帮助 | 帮助很少 | 没有帮助 |  |  |
| 您觉得您的孩子使用手机对其心理会产生哪些不利影响？ | 讨厌与人交流 | 抗压能力差 | 性格孤僻 | 形成依赖性 | 其他 |  |
| 您觉得孩子玩手机对其身体会带来什么影响 | 视力下降 | 身体疲劳 | 反应变迟钝 | 懒惰 | 身体机能下降 | 其他 |

**结果 ：**

1. 儿童对智能手机的用途差异：调查结果表明，绿地社区儿童使用智能手

机的用途从高到低依次是娱乐78.7%、使用学习软件16.5%、社交3.2%、其他1.6%等。由此可见，儿童使用智能手机主要是娱乐。同时调查显示，高年级的儿童对智能手机的使用频率和时长明显高于低年级儿童。

1. 父母对儿童使用智能手机的态度：在父母对使用智能手机的态度方面，

大部分父母持有警惕心理，会严格控制儿童对手机的使用时长。低年级学生家长禁止孩子使用智能手机的比例为35.7%，而三年级及以上学生家长禁止孩子在规定时间外使用智能手机的比例则超过50%，只有少数家长放任儿童使用智能手机。调查还表明，80%以上的儿童对智能手机的接触和使用是在家庭中，儿童在使用智能手机70%以上的父母都不在孩子身旁。而孩子使用手机的时长与父母的文化程度关系似乎没有明显差异。

3. 儿童认知学习能力和人际交往能力情况 问卷结果表明大多数家长认为儿童可以从智能手机可以学到很多学校以外的东西，在学习过程中能按照老师的要求完成学业和考试。但孩子会出现性格孤僻、过分依赖手机。13.8%的儿童较少与朋友同学交流，68.4%的孩子出现视力下降。

**讨论：**

随着移动互联网的兴起，以手机为首的新媒体成为迅速渗透各类人群包括学龄儿童的媒介[1]，并得到广泛关注。手机使用与学龄儿童健康的关系，也就成为了许多学科的关心的问题。对于多数学龄儿童而言，智能手机已经成为他们生活中重要的一部分。现有研究表明，较长的智能手机浏览时间与儿童身体心理健康状况密切相关[2]，可概括如下:

1. 手机对儿童视力的危害：手机的屏幕对儿童的视力有严重的影响，儿童的眼睛屈光调节系统还没有发育完全，视网膜发育还不成熟，不能更好的调节一些强光的刺激，手机不断变化的屏幕会让孩子眼睛疲劳，导致近视。研究表明，儿童近视的年龄已经越来越小。

2. 手机对儿童大脑发育的危害：手机长时间的发出电磁波，会影响幼儿的智力发展。幼儿长时间接触智能手机，会出现睡眠异常、记忆力衰退等症状。有研究表明：学龄儿童使用电子产品时间与大脑白质发育水平成反比的线性关系，使用智能手机时间越长，白质神经纤维发育水平就越低，结构也越不完整[3]。还有有研究表明，人的左脑和右脑在对待刺激时有不同的分工，左脑负责处理语言刺激，右脑负责的是表层信息的处理。儿童在长时间使用智能手机时会影响左右脑的平衡健康发展。

3. 手机对儿童社会交际能力的危害：有的孩子玩智能手机，茶饭不思。父母带着走亲访友时，也是独自在玩。长此以往，儿童容易陷入孤立的虚拟世界中，性格会变得冷漠孤僻。大量的实践证明，手机上瘾的孩子不喜欢和外界进行交流，在生活中缺乏一定的自信心，出现交流障碍，甚至自闭症，给家庭带来痛苦的同时，也给社会带来极大的负担。

4. 手机对儿童学习能力的危害。智能手机图文并茂的动画，多感官的刺激带给儿童身临其境的感觉。儿童过度适应了这些信息化手段后，会觉得课本上的知识索然无味，因而不再对普通的图书感兴趣，也不愿意阅读，导致其学习的积极性不断的会下降，学习效果大幅下降。此外，智能手机使儿童依赖于上网搜索，会降低对事物的思考和学习的思维方式。

那应对这样的情况，家长应该采取哪些措施呢？以下是几点建议：

1. 合理引导：教育孩子如何健康地使用手机，包括理解社交媒体的陷阱和广告的影响，避免过度消费网络内容。家长可以一起探索应用程序和游戏，指导孩子识别那些有教育价值和有助于发展技能的内容。

2. 提供替代活动：积极发掘孩子兴趣，为幼儿购买功能类似的替代品，如儿童故事机，幼儿画册等。购买积木、乐高，增加孩子动手能力。多让孩子接触同龄小朋友，一起做游戏，增加孩子与人交流的机会。

3. 领导示范：成年人应以身作则，合理使用手机。家长可以在孩子面前展示如何合理安排时间，主动与孩子互动，增加亲子时光。

总之，在平时的教育教学中，要合理的管控智能手机，不能让儿童的生活被电子产品所绑架。在享受方便的同时，也要把带来的危害降低。家长是孩子的好榜样，要帮助孩子营造一个健康快乐的环境，为孩子的健康成长搭建一个良好的平台。

**参考文献：**

[1] Nie NH, Hillygus DS, and Erbring L. Internet Use, Interpersonal Relations, and Sociability. The Internet in Everyday Life, 2002:215-243.

[2] Stiglic, N, and Viner RM. Effects of Screentime on the Health and Well-being of Children and Adolescents: A Systematic Review of Reviews. BMJ open, 2019: e023191.

[3] John S. Hutton, et al. Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. JAMA Pediatr, 2019: 3869-3872.