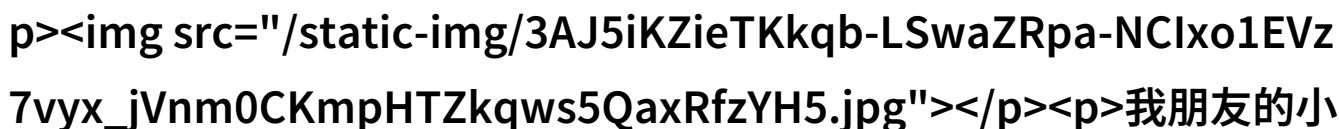


# 夜里十大禁用短视频软件葫芦娃我朋友都

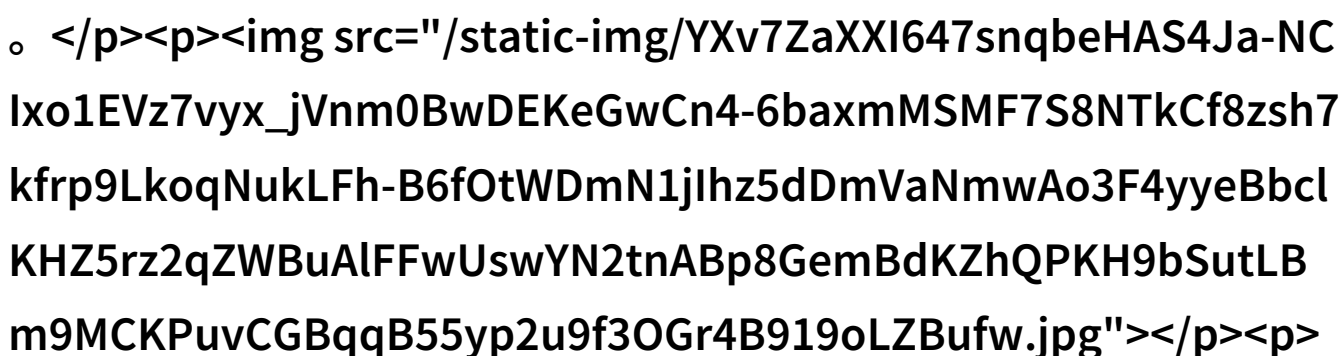
你知道吗，最近很多家长都在强烈建议孩子们不要在夜里看那些十大禁用短视频软件里的内容。这些软件虽然吸引人，但实际上里面充满了不健康的内容，比如有害广告、色情信息或者是促进暴力等。



我朋友的小朋友特别喜欢看这些葫芦娃类型的视频，总是会说：“哎呀，这些视频好有趣啊，我每天晚上都会看。”但是他的父母却始终坚持认为这样的行为对他不利。

他们担心这些短视频可能会影响孩子的心理健康和学习成绩。

其实，这种担忧并不是没有道理。在夜里观看一些不适宜的内容可能会导致睡眠障碍，让人难以入睡或者睡得不好。这还可能导致长期来看影响到身体健康，对成长发育也不利。而且，如果这些内容过于沉迷，那么它也会分散你的注意力，不利于学业和工作上的表现。



因此，家长们应该给孩子们设立一些规则，比如规定晚上一定要把手机或平板电脑放远一点，用书籍或者其他更为积极的活动来替代。我觉得，每个家庭都应该根据自己的情况制定合适的规则，以保护孩子免受不良信息的侵袭，让他们能够拥有一个更加健康快乐的成长环境。

[下载本文pdf文件](/pdf/689725-夜里十大禁用短视频软件葫芦娃我朋友都说不能在家看这些不好的短视频了.pdf)