每日一练——申论

材料：

在现代社会,越来越多的年亲人沉迷于手机，忽视了对家人的陪伴。“手机究竟是个什么妖怪？”妈妈走路时看它，睡觉还要看它，爸爸去厕所也要带着它，漫画《被手机抓走的爸爸妈妈》在网络上走红，它以一名幼儿的视角来控诉“低头族”爸妈，吃饭、睡觉、走路，甚至连上厕所都目不转睛“刷屏”，花在手机上的时间远多于陪孩子的时间。久而久之，就渐渐形成了两耳不闻身边事，一心只是捧手机的家风，深深影响着孩子的成长。

一份《国民家庭亲子关系报告》显示，17.8%的父母在与孩子共处时常看手机，51.8% 的父母偶尔看手机，两者相加，有近 70%的家长会在陪孩子的时候玩手机，孩子的童年时光是非常短暂的，父母本应该好好珍惜，陪伴他们度过美好童年，但现在手机却吸引住了很多父母，让他们无暇顾及孩子，很多孩子都表示自己会因为父母沉迷手机而感到被忽视。

手机也惹怒了老人。赵伯的子女成家后和自己分开住，只有周六上午大家才回来一起吃中午饭。一次周末，赵伯和老伴从一早就开始忙活午饭，但子女，孙子一大帮人进门后，却顾着自己玩手机，没有人主动上前帮忙，也没人陪老人聊聊天。等到菜上桌了，儿孙们还全在玩手机，赵伯叫了两次，大家才慢慢吞吞凑过来吃饭。饭还没吃到一半，大家又拿起手机边吃边玩，赵伯多次想和孩子们说说话，但发现个个低着头玩手机。赵伯觉得自己很不受尊重，一怒之下，站起来掀翻桌子，拂袖而去。赵伯掀桌离席后，子女们意识到自己的不是，赶忙道歉。赵伯气消后，也立下一个“家规”--吃饭时不能看手机，谁要玩手机就先离席！在赵伯看来，家庭聚餐本是一件开心的事情，尤其他们这种长期和子女分开的家庭，相聚的机会非常值得珍惜，自顾自玩手机只会带来亲情隔阂。“有什么事情比一家人坐在一起吃饭更重要呢？”赵伯说。

一份来自中国妇联的调查报告显示，智能手机的过度使用正在破坏使用者的婚姻幸福，严重者可导致家庭破裂。60%的已婚受访者抱怨智能手机对夫妻关系存在不良影响，当然这种现象不仅限于中国。有调查显示，在美国，25%的手机使用者认为与伴侣在一起时，伴侣的注意力会被他们的手机所分散，8%的手机使用者曾因伴侣过度上网而与其发生过争执。而在智能手机用户数量超过 5 亿的中国，这个问题的严重性和普遍。为此，全国妇联向全社会倡议———每天关机一小时，多与家人相处。移动电子产品本身并没有对错，关键在于我们如何使用，才能使家人之间的关系更亲密而不是更疏远。

作答要求

根据“给定资料”写一篇《每天关机一小时》的倡议书。

要求：针对性强，建议合理、可行，不超过 500 字。

每日一练——解析

根据“给定资料”写一篇《每天关机一小时》的倡议书。

要求：针对性强，建议合理、可行，不超过 500 字。

答案：

每天关机一小时

亲爱的各位朋友：

大家好！

移动互联网时代的到来，让智能手机成为人们不可或缺的通讯工具。然而，不合理的使用，已经使手机等移动电子产品成为影响夫妻关系、亲子关系和个人健康的“大敌”。因此，我们向全社会倡议——每天关机一小时。

一、我们倡议每一位手机用户每天关闭智能手机等移动电子产品一小时，用更多时间陪伴家人、亲友等，减少在网络虚拟世界的停留时间，给身边的人更多的陪伴——孩子的童年时光稍纵即逝，请多关心他们的健康成长；家庭幸福是人之所望，请多关心爱人的感受；老人们的晚年也需要精神慰藉；朋友们更需要面对面的沟通……

二、从每天关机一小时做起，养成良好的生活习惯，树立健康的生活意识，严格自律，不沉迷于智能手机等电子产品，做好个人时间管理，将更多精力投入到现实的工作生活中。

三、每天关机一小时，营造良好的家风，使家人之间的关系更加亲密，用积极健康的生活方式引导孩子，影响身边的人，全社会一起营造合理使用智能手机等移动电子产品的良好氛围。

从我做起，从现在做起，每天关机一小时！

中华全国妇女联合会

×年×月×日

字数：450 字