

屏幕时间和儿童

现在带有屏幕的物品到处都是 - 在餐馆、等候室、甚至我们的衣服口袋里。你知道花太多时间看屏幕（比如智能手机、平板电脑、电脑或电视）会有害儿童健康吗？

尽管屏幕可以给儿童带来快乐，对他们也有帮助，但太多时间盯着屏幕会影响儿童的

- 大脑和语言发展
- 注意力
- 睡眠质量
- 体重
- 行为
- 自尊
- 与他人关系

建议每天花多少时间看屏幕？

0-2 岁

0 小时

2-4 岁

1小时或以下

5-17 岁

2小时或以下*

*屏幕娱乐时间

你能做什么？

① 了解所建议的屏幕娱乐时限，为你的家庭设定时间限制并坚持保持一致。

跟踪你家人每天使用屏幕所花费的时间。如果你决定想让你的孩子少使用屏幕，在设定新的时限时，以下小贴士供你参考：

- ◆ 随着时间推移一点点改变。
- ◆ 避免奖励孩子因行为表现好而延长屏幕使用时间。
- ◆ 设定自动锁屏。
- ◆ 为你的孩子准备好一些非屏幕活动

② 用其它活动代替一些使用屏幕时间

均衡的一天应该包括学习、运动及与家人朋友互动。

- ◆ 让你的孩子有机会用活动，尤其是户外活动来代替屏幕时间。
- ◆ 当你的孩子需要想对安静的活动，请选择面对面互动、阅读或其它形式的活动。
- ◆ 请你孩子生活中的成年人在屏幕使用时间及体能活动方面为孩子作榜样。
- ◆ 整个家庭改变屏幕使用时间。

③ 睡觉及用餐时不要看屏幕。

看屏幕会影响睡眠质量及所吃食物质量。当家人一起吃饭时不看屏幕，他们则可能会吃更多的蔬菜和水果，减少饮用含糖饮料。

用餐及点心时间

- ◆ 给孩子示范健康习惯，在用餐和点心时间关闭所有屏幕。
- ◆ 不看屏幕时，与你的孩子交流他们所过的一天，或是谈论餐桌上食物的颜色和形状。

就寝时间

- ◆ 在就寝前至少一小时关闭所有屏幕。
- ◆ 将屏幕从孩子的房间移出去。
- ◆ 试着在就寝前做一些非屏幕活动，比如洗澡、阅读书籍或听轻音乐。