

甚麼是螢幕時間

螢幕時間是指在電腦、智慧型手機、平板電腦、電視或遊戲設備上花費的時間。

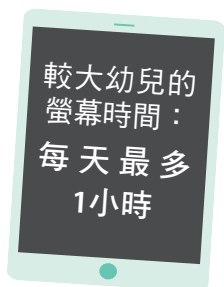
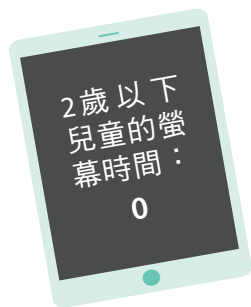


您知道嗎

螢幕時間過長的幼兒更有可能表現出格、入睡困難、上學準備不足、體重不健康。

越少越好

加拿大兒科協會建議2歲以下的嬰幼兒不要使用螢幕，較大的幼兒每天的螢幕時間最多不超過1小時。總體來說，螢幕時間越少越好。



為甚麼？

- 螢幕時間會擠佔您與孩子共度的美好時光。
- 螢幕時間會佔用玩耍活動和社交時間，不利於孩子的成長，也減少了與他人建立感情的機會。
- 螢幕中過量的色彩和畫面運動，以及發出的過量的聲響，會給孩子帶來過分的刺激。
- 儘管有些類型的內容質量比其餘的要好，但是大多數情況下，孩子通過螢幕時間學到東西很少，甚至一無所獲。（參見更安全的螢幕）
- 螢幕上的廣告可能會倡導不健康食品、暴力和刻板印象。



腦力開發

注意您自己的螢幕使用情況。您是否在看手機而不是全神貫注於您的孩子？謹記當您關注您的孩子並與她互動時，您是在促進她的大腦和身體健康成長。當您在與孩子共處時，嘗試關閉您的手機通知，哪怕只是把手機放遠一點。



試試這些

與其給孩子您的手機或平板電腦，不如讓她忙於看紙板書、玩簡單的大塊拼圖、玩形狀分類或堆積木。

更安全的螢幕

您可能無法完全移除各種螢幕。畢竟有時，拿手機給孩子玩或者打開電視，似乎是唯一能夠讓您騰出手來準備晚餐或靜下來整理頭緒的方法。但您可以通過以下方法使螢幕時間儘可能的健康：

- ✓ 思考何時使用螢幕以及為甚麼使用螢幕，而不是出於習慣、為了娛樂或背景音而使用螢幕。
- ✓ 選擇適合孩子的電視節目，它們通常使用孩子熟悉的角色，用歌曲和反覆重複來教導孩子，並且鼓勵他們積極參與。
- ✓ 每當孩子使用螢幕時，您應該留在附近——如果您能一起觀看並與其討論螢幕中的內容則更好。
- ✓ 利用螢幕時間做積極正面的事。例如，與外地親友視訊通話，這樣反而會讓孩子從中受益。



試試這些

制訂大家都同意的全家螢幕時間計畫。包括

- 孩子和家長每日的螢幕時間上限
- 用餐時不使用螢幕
- 在孩子臥室中不使用螢幕
- 不開電視作為背景音

確保您的兒童看護也知曉這些規定。