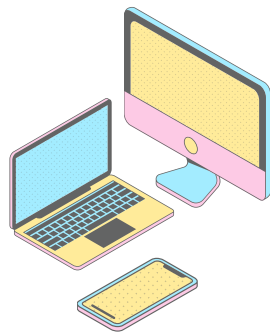


# 诱导儿童适当使用电子屏幕



电子屏幕使用时间指的是所有使用电子屏幕设备上的时间，包括智能手机、平板电脑、电视、游戏机、电脑，以及其它视觉设备。



## 现代的电子屏幕使用

在这个居家学习普遍化的时代，电子屏幕在孩子们的生活中无处不在。因此，我们需对电子屏幕使用的预期进行调整。我们的建议侧重于对课外的娱乐性屏幕使用时间进行控制。



## 过度使用电子屏幕的影响

### 脑部发育

研究显示，过度使用电子屏幕，包括背景屏幕的曝光，会导致孩子的“过度刺激”或感官的超负荷。这可能导致孩子注意力不集中、精力下降。

### 视力

高屏幕使用率会加重近视。采取以下措施来应付它！



### 留意近视的征兆

- 时常眯眼
- 习惯性的凑近看屏幕或书本

### 社交能力

影响孩子的社交和认知发展，原因如下：

- 较少接触社交规则
- 语言上的延迟以及较差的语言学习能力



使用20-20-20法则：

每花

20分钟

使用屏幕

就转移视线看向一个距离



至少20英尺（6米）远的物品

看至少



20秒

## 健康电子屏幕使用的建议

卫生部的屏幕使用指导原则建议：

18个月以下



避免使用带电子屏幕的设备除了视屏通话以外

18个月-6岁



每天看电子屏幕时间要少过一个小时并减少被动屏幕使用时间

7-12岁



同孩子一起制定一个平衡电子屏幕时间和其他活动的计划

### 不是所有电子屏幕时间都是有害的！

在这个数字化的时代，几乎所有的学习和社交都会涉及到屏幕。关键在于如何达到平衡。以下是有关如何确保健康的屏幕使用的一些小贴士。

### 社交

- 视频通话时，鼓励孩子着重于视觉和口语上的交流
- 观看教导社会性逻辑与推理的节目

#### 您知道吗？

高质量的屏幕使用时间可以为儿童提供关键的好处。若要确定内容的质量，您可参考这几点：

- 它是否会积极鼓励您的孩子探索更多？
- 它会吸引注意力还是分散注意力？
- 您的孩子能够和别人讨论他所看到的吗？
- 它的内容是有意义的吗？



### 饮食

吃饭时看电视会让孩子无法意识到自己什么时候吃饱了，并且可能导致暴饮暴食。



- 用餐时避免使用屏幕（包括在背景里播放电视节目）
- 将自己的电子设备一并收起来，以免分散孩子的注意力



### 睡眠

屏幕的光线会提高夜间的警觉性和兴奋感，导致儿童失眠。



- 在睡前1小时避免使用屏幕
- 让电子屏幕设备远离卧室，以免影响睡眠

### 身体活动

屏幕使用得越多，孩子的身体活动时间就越少。



- 选择一些能够鼓励身体活动的游戏，如跳舞或虚拟运动模拟器
- 抽出时间来让您的孩子进行非数码化的活动

#### 您知道吗？

肌肉和骨骼强化的运动（例如跳绳和跑步）对身体的发育至关重要。



## 为您提供的建议

在您孩子每天使用屏幕的时间限制上，尽量与其他家人和看护人达成一致，并遵守所约定的限制。



向您的孩子解释这个时间限制，以及超过这个时限的后果。

让您的孩子参加各种各样的活动，既包括线上的也包括线下的。例如：棋盘游戏、做手工。



与您的孩子一起玩一些合作类游戏，在教导团队合作技巧的同时享受亲子团聚时间。

与您的孩子一起观看视频/节目并讨论从影片中所学习到的道理。



家里的成年人需为孩子树立好榜样。尽量限制您自己的屏幕使用时间，尤其是在您与孩子互动时，避免孩子观看含有暴力或其他不良影响的视屏内容。

### 未来考虑

当孩子进入小学后，持续对您的孩子的屏幕使用进行适当的监督是非常重要的。举例来说，可以将孩子的娱乐性屏幕使用时间限制在每天2小时以内。

