

限制孩子的 屏幕時間

親愛的家長：

大家好！今期給家長的信的主題是「限制孩子的屏幕時間」，讓我「鍾意郁」與大家分享有關屏幕時間的資訊吧！

看電視、使用智能電話、玩電腦遊戲等屏幕時間是現時常見的幼兒靜態屏幕活動。過多的靜態屏幕時間會佔用幼兒原可進行體能活動和睡眠的時間，長遠有機會引致肥胖，睡眠不足，影響社交技能的發展，眼睛不適及其他健康問題。

衛生署建議2至6歲幼兒的靜態屏幕時間每天不應超過1小時，少些則更好。如要進行屏幕活動，家長應選擇互動和富教育意義的屏幕活動，例如觀看外語電視節目學習語言和具體能活動元素的屏幕活動。

幼兒進行屏幕活動時，家長應從旁指導或講解內容，同時要提醒幼兒保持正確姿勢，與屏幕保持適當距離。

以下是一些減少靜態 屏幕時間的小貼士：

- 家長應以身作則，減少使用屏幕產品的時間。
- 如幼兒想進行屏幕活動，家長可以引導他們進行其他活動，並盡量以優質親子時間來代替，例如親子閱讀、玩玩具和進行親子體能活動。
- 由成人保管屏幕產品。
- 不要經常開啟著電子屏幕，影響幼兒進行其他活動。
- 用膳時不要開啟電子屏幕，影響家人之間的溝通。

OFF

「鍾意郁」上



「幼營喜動校園計劃」
網站



給家長的信



親子體能遊戲



幼營喜動操



《幼營喜動家長指南》



小遊戲

小朋友，請把可以
代替屏幕時間的活動
圈起來吧！

