給家長的信

2023年5月

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

安全距離方程式

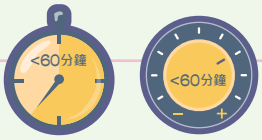
親愛的家長：

幼兒在學校假期及放學回家後，通常會做什麼？看電視、使用智能電話，還是使用平板個人電腦？電子屏幕產品已成為日常生活不可或缺的一部分，但不當使用電子屏幕產品有可能引致健康問題，而且長時間進行「靜態屏幕時間」會導致肥胖、睡眠不足、眼睛不適及影響社交技能發展等問題。

除了把「靜態屏幕時間」限制於每天1小時內，家長應留意幼兒使用電子屏幕產品時與眼睛的距離及音量。以下是使用電子屏幕產品的小貼士：

- 成人應在旁引導和講解內容，這樣才能發揮產品應有的教育功效
- 注意正確的姿勢和保持與眼睛適當的距離：
  1. 與電腦屏幕距離**最少50厘米**
  2. 與平板個人電腦距離**最少40厘米**
  3. 與智能電話距離**最少30厘米**

- 間歇休息，遠望景物，讓眼內肌肉放鬆
- 常轉換姿勢，令身體不同的肌肉放鬆，例如看電視時做一些簡單的伸展動作
- 使用耳筒時，把電子產品的音量調節至最大輸出音量的六成以下，而且每天合共收聽**不應超過60分鐘**



家長更應以身作則，減少使用屏幕產品的時間，為幼兒樹立良好榜樣，並多與幼兒一起進行體能活動，建立良好生活習慣。

「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

連線配對

電腦

平板個人電腦

智能電話

耳筒

距離最少
30 厘米

最大輸出音量的
六成以下/
每天合共不超過
60 分鐘

距離最少
50 厘米

距離最少
40 厘米

小朋友，你能把產品和
正確描述連起來嗎？