

屏幕安全距離 小秘訣： 別讓眼睛靠太近！

親愛的家長：

我「鍾意郁」上次提到減少屏幕時間的原因和分享了一些小貼士。不過，在現今這個資訊泛濫的時代，電子屏幕產品已成為我們日常生活不可或缺的一部分，從學習、娛樂到親子時間，都離不開我們。因此，我們不用完全禁止使用電子屏幕產品，反而應強調正確的使用方式，並謹記保護我們的眼睛和身體。

除了把靜態屏幕時間限制於每天1小時內，家長亦應從旁指導和講解，以發揮活動應有的教育功效。同時，家長要特別注意幼兒在使用電子屏幕產品時，有否保持正確的姿勢和適當的距離。

以下是有關使用電子屏幕產品的一些小貼士：

- 要注意保持正確的姿勢和適當的距離：眼睛應距離電腦屏幕最少50厘米、距離平板個人電腦最少40厘米，以及距離智能電話最少30厘米
- 應間歇休息，遠望景物，讓眼內肌肉放鬆
- 經常轉換姿勢，讓身體不同部位的肌肉放鬆，例如在看電視時做一些簡單的伸展運動
- 使用耳機時，把音量降低至最大輸出音量的六成以下，而且每天合共使用不超過60分鐘

家長更應減少使用電子屏幕產品，為幼兒樹立良好榜樣，同時多與子女一起進行體能活動，一同養成健康積極的生活習慣！



「幼營喜動校園計劃」
網頁



給家長的信



《幼營喜動家長
指南》



親子體能遊戲



校園體能活動

「鍾意郁」上



小遊戲

小朋友，請圈出螢幕產品的正確使用方法！

