

2019/20 學年第二期 (2019 年 10 月號)

減少屏幕時間

「減少屏幕時間」是本學年「幼營喜動校園計劃」的其中一個推廣主題，衛生署建議2至6歲的學前幼兒每天的屏幕時間應限制在1小時以內；並應選擇互動和富教育性的屏幕活動，在老師或家長的指導下進行。

現今的幼兒十分喜愛使用電子屏幕產品，例如電視、電腦、平板電腦、視像遊戲，這類活動統稱為「屏幕時間」。除了需要進行體能活動或動作的屏幕遊戲外，「屏幕時間」一般過於偏向靜態，甚或久坐不動地進行，過多的「靜態」屏幕時間不但令幼兒探索環境和學習新事物的動力減退，亦佔用了原可進行體能活動和睡眠的時間，長遠會引致肥胖，影響睡眠不足及社交技能的發展，眼睛不適等健康問題。

其實，幼兒一天24小時的活動是由睡眠、靜態活動以及不同強度的體能活動所組成，所以，為身體健康著想，幼兒應減少靜態屏幕時間、多做不同強度的體能活動和保持足夠睡眠時間。

老師亦應以身作則，減少靜態屏幕時間，亦要避免以屏幕時間作為對幼兒的賞罰。老師應盡量以體能活動或互動性的非屏幕活動取代屏幕活動。互動性的非屏幕活動雖然較為靜態，但對於幼兒的社交和認知發展、休閒娛樂和身心鬆弛尤為重要，例子包括閱讀、講故事、唱歌、玩樂器、填色、砌積木、剪紙、拼圖和玩遊戲。

幼兒進行屏幕活動時，老師應在旁引導和講解內容，這樣才能發揮活動應有的教育功效；同時要提醒幼兒保持正確姿勢，與屏幕保持適當距離。老師可嘗試安排間歇休息，遠望景物，讓眼內肌肉放鬆；幼兒也可常轉換姿勢，讓身體不同部分的肌肉放鬆。更多有關屏幕時間及體能活動的資訊可參考衛生署製作「健康生活系列之幼兒的體能活動」動畫短片(<https://www.youtube.com/watch?v=oP2R95eE-hI&feature=youtu.be>或右下角QR code)。

世界衛生組織今年發布了針對5歲以下兒童的體能活動、靜態活動及睡眠指南，當中亦建議幼兒的屏幕時間不應超過1小時。衛生署現正全面審視此指南的內容及建議，對本計劃制定的《體能活動指南》及《幼營喜動家長指南》作出修訂，並於完成修訂後上載至計劃網頁，敬請留意。

雙月版「幼營喜動校園通訊」乃衛生署健康促進處為推動幼兒健康生活而製作，並透過電郵及傳真方式向全港幼稚園及幼兒中心發放，藉此讓學界同工掌握計劃的最新動向，共同為培養下一代健康出力。



「幼營喜動校園計劃」專題網站



健康促進物資申請表



「健康飲品在校園」約章



幼兒的體能活動(短片)

