

## 2022/23學年第二期（2022年10月號）

### 使用電子屏幕產品小貼士

無論上學或課餘時間，幼兒越來越多機會進行屏幕活動。老師和家長要注意，靜態屏幕時間每天不應超過1小時，過量使用屏幕產品可會對幼兒造成負面影響，例如增加患上肥胖和眼睛健康問題的機會，影響睡眠質素及社交能力發展等。因此，今期校園通訊會教大家一些使用電子屏幕產品的小貼士：

- 注意正確坐姿和保持適當距離：眼睛距離電腦屏幕最少 50 厘米、平板電腦最少 40 厘米、智能電話最少 30 厘米
- 應間歇休息，遠望景物，讓眼部肌肉得以放鬆
- 應常轉換姿勢或伸展，令身體不同的肌肉放鬆
- 使用耳筒時，音量應調節至最大輸出音量的六成以下，每天合共收聽不應超過 60 分鐘
- 建議選擇具互動性和富有教育意義的屏幕活動，並在家長指導下進行

另外，老師和家長可以透過引導他們進行其他活動來代替屏幕時間，例如親子體能活動。以下為大家介紹一個親子體能遊戲 —— 搬大石：

<p>所需物資：皮球</p> <p>遊戲玩法：1. 家長與孩子坐在地上。 2. 雙手按在地上，用雙腳夾起皮球。 3. 利用雙腳互相傳球和接球。</p>	<p>遊戲變化：1. 用較小的皮球。 2. 交叉雙腳夾皮球。</p>
---	--

此遊戲有助訓練孩子下肢的肌肉和協調能力，如想參與更多遊戲，請瀏覽「幼營喜動校園計劃」的[親子體能遊戲](#)。

### 「新常態下的健康飲食」計劃

「健康飲食在校園」運動於新學年推出了「新常態下的健康飲食」計劃。計劃透過向學校、學童及其照顧者提供更多資源，協助建立有利學童健康飲食的環境，讓學童在疫情下於校園內外也持續實踐健康飲食的模式。詳情可參閱以下網址：

[https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_esnn.aspx](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esnn.aspx)。

### 「世界糖尿病日」

此外，適逢11月14日是「世界糖尿病日」，奉行健康生活的模式如均衡飲食（多進食蔬果及高纖食品、減少高脂肪及高糖分食品）、多做運動及保持理想體重，有助降低幼兒日後患上糖尿病的風險呀！

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



親子體能遊戲



幼兒喜動操



「新常態下的健康飲食」計劃



衛生署  
Department of Health



教育局  
Education Bureau



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

