

## 什么是屏幕时间？

- 屏幕时间包括在电视机，电脑，智能手机，平板电脑，视频游戏，电影和社交媒体上所花掉的时间。

## 我的孩子每天应有多少屏幕时间？

加拿大的“加拿大久坐指南”有以下建议：

小孩年岁	建议给予屏幕时间
小于2岁	每天0小时
2至4岁	每天小于1小时
5至11岁	每天不超过2小时，屏幕时间越短越好

- 屏幕时间过长会导致儿童体力活动较少，这可能导致体重增加。
- 活跃的视频游戏与现实生活中的活动并不具有相同的身体裨益，因为前者需要较少的动作。
- 屏幕时间也会影响孩子学习和与他们的环境的交流方式：
  - 减少动手学习
  - 减少与他人的面对面交流
  - 在学习时会引起分心



## 屏幕时间的一般提示：

- 给你孩子一个好的身教榜样。健康地使用屏幕时间养成良好习惯。
- 当孩子年幼时开始养成使用良好的网上媒体，健康地使用屏幕时间，让他们一生受用。
- 学习应用方程式和游戏仍然被视为屏幕时间。

## 如何使屏幕时间成为更好的学习体验？

- 确保内容适合你孩子的年龄观看。
- 选择与你孩子有关联的内容。
- 与他坐在一起，谈论你们观看的内容，提出问题，标题和描述所看到的内容。
- 通过表达让你看到你孩子所看到的。

## 如何减少家人的屏幕时间？

- 限制孩子每天的屏幕时间。
- 孩子睡房不设屏幕媒体，并将屏幕时间限制在可以监控的区域内。
- 设备不使用时，先行关掉。
- 鼓励游戏活动，而不是使用屏幕。
- 选择符合你孩子年龄的活动。参考 [www.ndds.ca/ontario](http://www.ndds.ca/ontario)。
- 慢慢减少屏幕时间，每周半小时，直减到建议量达标。

有关屏幕时间更多信息，请参阅“加拿大久坐指南”网址为 [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

09/15

***Chinese Simplified—Screen Time***

