

电子屏时间

学龄前儿童



屏幕使用量指花在电子荧幕上用于娱乐用途的时间 举例：

Examples:



电视



智能手机



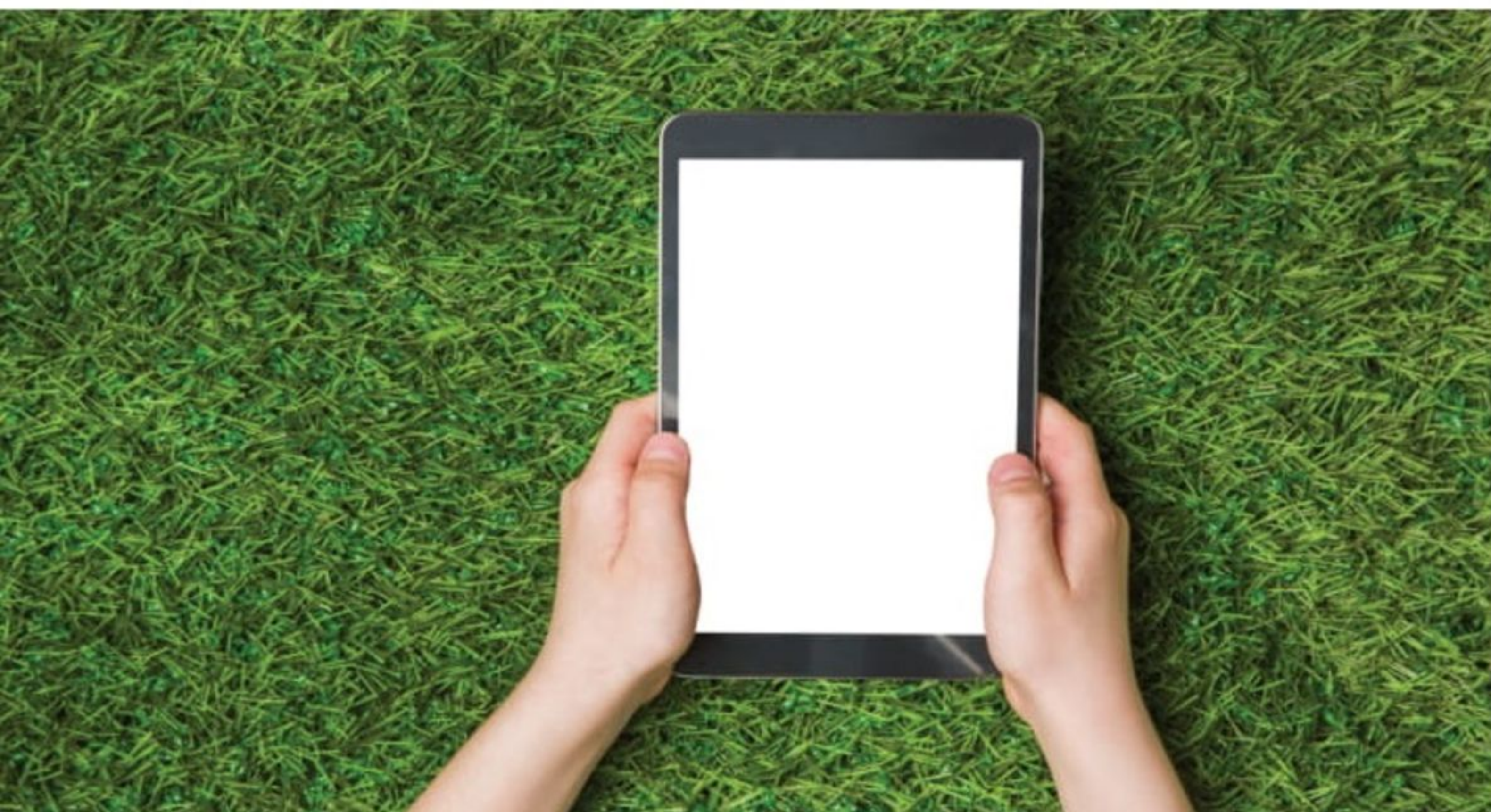
电子书



线上游戏



电脑



可以如何在家帮助孩子养成良好屏幕使用习惯

- ✓ 控制屏幕使用时间
- ✓ 孩子讨论减少屏幕使用量所能带来的改变。做好听到孩子抱怨的准备,但坚持您的决定
- ✓ 避免把屏幕使用的时间分配作为好行为的奖励或是坏行为的惩罚
- ✓ 做一个良好的模范-避免在餐桌上使用电子产品
- ✓ 并确认孩子年龄适合的内容

做一位控制自己使用电子产品的英雄榜样,尽量在与孩子相处时减少屏幕使用量

Head Start 做了哪些帮助孩子养成良好屏幕使用习惯?

- ☐ 一些教室有计时器控制孩子电子产品使用时间
- ☐ 儿童从不在教室使用网路
- ☐ 电子科技只用于 Head Start 特别设计的小组活

若孩子花太多时间在屏幕上, 可能发生以下状况

- ☐ 减少体力活动
- ☐ 在注意力方面, 学校课业, 和行为上有偏差或问题
- ☐ 体重有不健康的增加
- ☐ 看到不健康的食物广告
- ☐ 看到暴力血腥画面
- ☐ 有睡眠问题

儿童会喜欢的替代活动



博物馆水族馆



图书馆



动物园



美术艺术



烹饪

单击[此处](#)查找相关活动以控制孩子使用屏幕的时间



儿童一天当中应该控制多少时间使用电子屏幕/产品?

儿童年龄

小时数

18个月以下

不建议使用, 家人视频除外

18-24个月

成人监督可有一小时, 没有成人在旁小于一小时

2-5岁

一小时或少

6岁以上

独自使用少于两小时。完成学校课业除外

控制电子屏幕的使用给您的孩子更活跃的生活以及更高品质的睡好睡眠

联系方式

邮件: chlheadstart@gmail.com

电话: (857) 302-0527

推荐读物

以下相关读物可以帮助您与孩子控制屏幕使用

[Lulu Loves the Library](#) by Anna McQuinn

[D.W.'s Library Card](#) by Marc Brown

[Bailey at the Museum](#) by Harry Bliss

[Babar's Museum of Art](#) by Laurent de Brunhoff



COMMUNITIES
FOR
HEALTHY LIVING

References:

1. USDA: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/limitscreen.pdf>
2. Kids Health: How Media Use Affects Your Child: <http://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html>
3. American Academy of Pediatrics Policy Statement; Media and Young Minds: <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>