



心智

nobody's perfect

屏幕時間

屏幕時間可以包括在電視、遊戲機、電腦、平板電腦或手機前的時間。孩子們可以從技術中學到很多好東西，但花時間和您在一起會學到更多。技術會佔用本可以用來玩耍和與家人在一起的時間。有太多屏幕時間的孩子有超重、睡眠不足、上學準備不足、注意力不集中和自我安撫能力下降的風險。在屏幕時間期間消耗的體力非常少。

設置屏幕時間限制

設置屏幕時間限制有助於培養未來的健康習慣。制定規則並與孩子生活中的其他成年人分享這些規則很重要。為了您的孩子在使用平板電腦、電腦或手機時的安全，請尋找提供家長控制功能的應用程序，這些應用程序可以幫助阻止網站並執行時間限制。

不建議 2 歲以下兒童有屏幕時間。對於 2 至 5 歲的兒童，將常規屏幕時間限制在每天不到 1 小時。

做一個好榜樣

通過塑造健康的屏幕時間習慣來樹立一個好榜樣。手機和其他設備將您的注意力從您的孩子身上移開，這可能很危險。當您分心時，您的孩子更有可能採取行動以引起您的注意。讓孩子玩遊戲和看書比屏幕更能促進孩子的大腦和社交發展。

養成健康的習慣

將設備放在公共區域可以幫助您控制孩子使用屏幕時間的時間和方式。了解您的孩子如何使用技術對您來說很重要。不適合兒童觀看的屏幕和電視節目會對他

們的發展產生負面影響。在孩子使用屏幕時看著他們並與他們交談。選擇適合您孩子年齡的內容。睡前一小時關掉屏幕，以幫助您的孩子更容易入睡。在用餐時間和其他不必要的時間關閉屏幕。



讓您的孩子知道他們比您的設備更重要。



欲了解更多關於 *Nobody's Perfect* (人無完人) 的信息或下載此文檔，請在 Canada.ca 搜索「*Nobody's Perfect Tipsheets* (人無完人小貼士)」。



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

有趣而輕鬆的活動



雪中的遊戲

練習您的投擲。 在一塊紙板上做一個大目標。把它掛在樹上，然後向它扔雪球來擊中靶心。

玩隱藏和構建。 使用食用色素冷凍彩色冰塊。走到外面，把冰塊藏在雪地裡。讓您的孩子用勺子或湯匙挖出彩色的冰塊。然後將它們用作塊件並構建東西。

為鳥兒做東西。 將小紅莓、麥片和爆谷串在毛線或釣魚線上。把它掛在樹上以吸引鳥兒。觀察並計算您吸引了多少種不同的鳥類。

雨中的遊戲

走這邊。 出去走走。輪流扮演青蛙在水坑中行走/跳躍/游泳的樣子。一定要尋找彩虹！

挖掘蠕蟲。 尋找在地面移動的蠕蟲。數一數您能找到多少。您的學前兒童敢碰嗎？您會嗎？

尋找足跡。 在泥濘中尋找動物足跡。試著猜猜是哪隻動物留下足跡。給它們拍照，然後在裡面看看是誰的足跡。

陽光中的遊戲

製作泥餅或沙堡。 使用沙模、塑料杯和大勺子來製作泥漿餐或城市。

水中遊戲。 將水桶裝滿水並漂浮小船或用湯匙將水從一個桶移到另一個桶。收集石頭並清洗它們。使用大油漆刷在行人道、柵欄等處塗漆。這是一種乾淨而簡單的創意方式。

做一個障礙課程。 即使是您的幼童也會喜歡在毯子下爬行，或者跳過呼啦圈，甚至從岩石上跳下來。發揮創造力並使用您在屋外擁有的任何東西！

來一次露營之旅。 在您的院子裡搭一個帳篷。參加棋盤遊戲和吃零食。您的孩子可以和你一起在帳篷裡小睡。

活動改編自 *Dads in Gear*
www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570

加拿大公共衛生署感謝加拿大中部爸爸 (www.dadcentral.ca) 的合作和專業知識及其全國網絡為爸爸們準備的 *Nobody's Perfect* (人無完人) 小貼士。