



心智

nobody's perfect

屏幕时间

看屏幕的时间可能包括看电视、玩游戏机、电脑、平板电脑或手机的时间。

孩子们可以从技术中学到很多好东西,但从与您在一起的时间中学到更多。技术会带走本可以用来玩耍和与家人在一起的时间。看屏幕时间太多的孩子会有超重、睡眠不足、上学准备不足、注意力不集中和自我安抚能力下降的风险。看屏幕的时候消耗的体力非常少。

设置屏幕时间限制

设置屏幕时间限制有助于为未来养成健康的习惯。制定规则并与孩子生活中的其他成年人分享这些规则很重要。为了您的孩子在使用平板电脑、电脑或手机时的安全,请寻找提供家长控制功能的应用程序,这些应用程序可以帮助阻止网站并执行时间限制。

不建议 2 岁以下儿童看屏幕。对于 2 至 5 岁的儿童,将日常或常规看屏幕时间限制为每天少于 1 小时。

做个好榜样

通过树立健康的屏幕时间习惯榜样来树立一个好榜样。手机和其他设备将您的注意力从您的孩子身上移开,这可能很危险。当您分心时,您的孩子更有可能采取行动引起您的注意。让孩子玩游戏和看书比看屏幕更能促进孩子的大脑和社交发展。

培养健康的习惯

将设备放在公共区域可以帮助您控制孩子使用屏幕的时间和方式。了解您的孩子如何使用技术对您来说很重要。不适合儿童观看的内容和电视节目会对他们的发育产生负面影响。在孩子使用屏幕时进行观察并

与他们交谈。选择适合您孩子年龄的内容。睡前一小时关掉屏幕,以帮助您的孩子更容易入睡。在用餐时间和其他不必要的时间关闭屏幕。

 **让您的孩子知道他们比您的电子设备更重要。**



若需 *Nobody's Perfect* (人无完人) 的详细信息, 要下载本文档, 请在 Canada.ca 上搜索“*Nobody's Perfect Tipsheets*”(人无完人小贴士)。



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

轻松有趣的活动



可在雪地里玩的游戏

练习投掷。在一块硬纸板上做一个大靶。把它挂到树上，然后向它扔雪球击中靶心。

玩隐藏和建造。使用食用色素冷冻彩色冰块。到外面把冰块藏在雪地里。让孩子用舀子或勺子挖出彩色冰块。然后将它们作为积木，建造东西。

为鸟儿做些东西。将蔓越莓、麦片和爆米花串在绳子或钓鱼线上。把它挂在树上以吸引鸟儿。观察并计算您吸引了多少种不同的鸟类。

可在下雨时玩的游戏

走这条路。出去走走。轮流扮演青蛙在水坑里行走/跳跃/游泳的样子。一定要寻找彩虹！

挖虫子。寻找在地面蠕动的虫子。数一数您能找到多少。您的学龄前儿童敢碰虫子吗？您呢？

寻找足迹。在泥泞中寻找动物足迹。试着猜测是哪种动物留下的足迹。给它们拍照，然后到屋里看看是谁留下的足迹。

可在阳光下玩的游戏

制作泥饼或沙堡。使用沙模、塑料杯和大勺子来制作泥浆餐或城市。

玩水。将水桶装满水并漂浮小船或用勺子将水从一个桶移到另一个桶。收集岩石并清洗它们。使用大油漆刷在人行道、栅栏等处涂漆。这是一种干净而简单的创意方式。

做一个障碍赛道。即使是您蹒跚学步的孩子也会喜欢在毯子下爬行，或者跳过呼啦圈，甚至从岩石上跳下来。发挥创造力并使用您在外边找到的任何东西！

来一次露营之旅。在您的院子里搭一顶帐篷。带上棋盘游戏和零食。您的孩子可以和您一起在帐篷里小憩。

活动改编自 Dads in Gear
[www.verywellfamily.com/
activities-to-play-in-the-
rain-2764570](http://www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570)

加拿大公共卫生署非常感谢 Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) 及其全国网络在为爸爸开发 *Nobody's Perfect* (人无完人) 小贴士方面提供的合作和专业知识。