

关掉屏幕

+ 动起来

电子产品对于学习、玩耍和交流很有用。看屏幕时间过长可能对健康不利。孩子要尽量少坐多动。

每天看多长时间的屏幕？

0-2岁



零看屏幕时间

选择用运动型玩具做游戏，而不是看屏幕

2-5岁



每天少于1小时

减少看屏幕的时间对孩子的睡眠和成长有帮助

5-12岁



每天少于2小时

不含做作业的时间

什么是屏幕？



电视/DVD/蓝光



电脑



游戏机



平板/便携游戏



电话

依据澳大利亚体育运动和久坐行为指南2014 和澳大利亚幼儿24小时活动指南（从出生到5岁）

管理看屏幕时间的诀窍



全家一起吃饭。
吃饭时家长和孩子都不能看屏幕



与其看屏幕不如选择 -
睡觉、户外游戏、
阅读以及享受家庭时光



卧室里不能使用电子产品，
特别是在晚上



外出时带上各种玩具或书籍，
而不是电子产品



控制孩子看屏幕的时间，
必要时设置限制



少坐，多动，
每小时活动一次



帮助孩子的睡眠。上床前一小时
停止使用电子产品



家长 - 以身作则，
减少自己看屏幕的时间



随音乐跳舞，
或玩能让你动起来的电子游戏



MAKE
HEALTHY
NORMAL

This resource has been developed by
Western Sydney Local Health District,
published November 2018