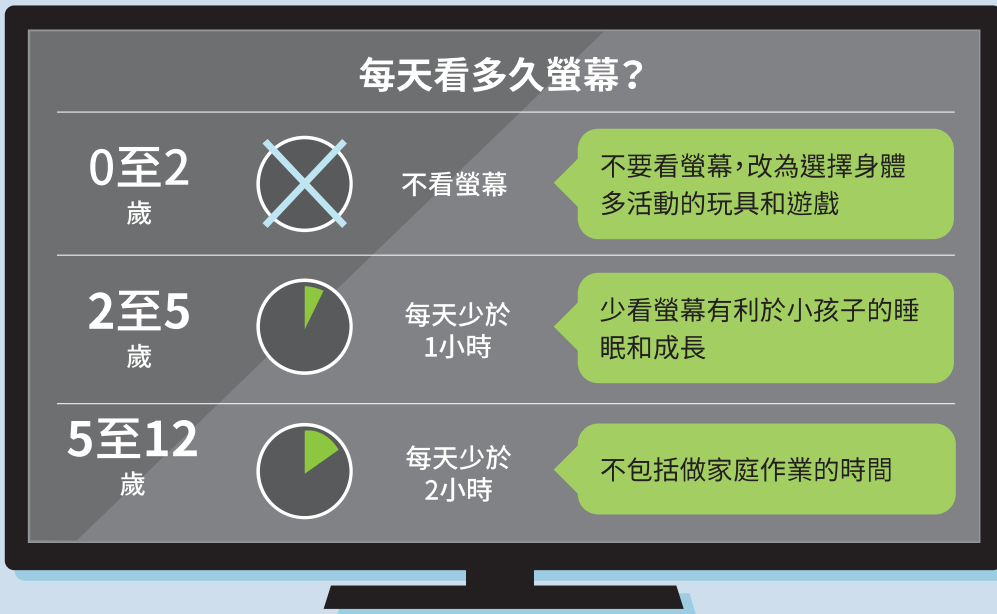


关掉螢幕 + 多做活動!

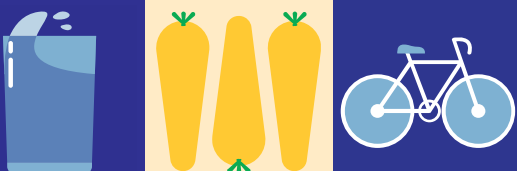
看螢幕對學習、遊戲和溝通都有好處，不過看螢幕太久不利於健康。儘量少坐多動。



資料來源: Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and Australian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (Birth to 5 Years)

控制看螢幕的小經驗

- 一家人一起吃飯。家長和小孩子吃飯時都不看螢幕。
- 在看螢幕之前 - 睡覺，到室外玩，看書，享受家庭生活。
- 在臥室裡不看螢幕，特別是在晚上。
- 外出的時候帶著玩具或書本，不要帶螢幕。
- 控制小孩子看螢幕的時間。必要時限定時間。
- 少坐。多動。每小時都動一動。
- 幫助小孩子入睡。睡前1小時停止使用螢幕。
- 父母以身作則，自己也要減少看螢幕的時間。
- 伴隨著音樂跳舞，或玩需要站起來的電子遊戲。



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING