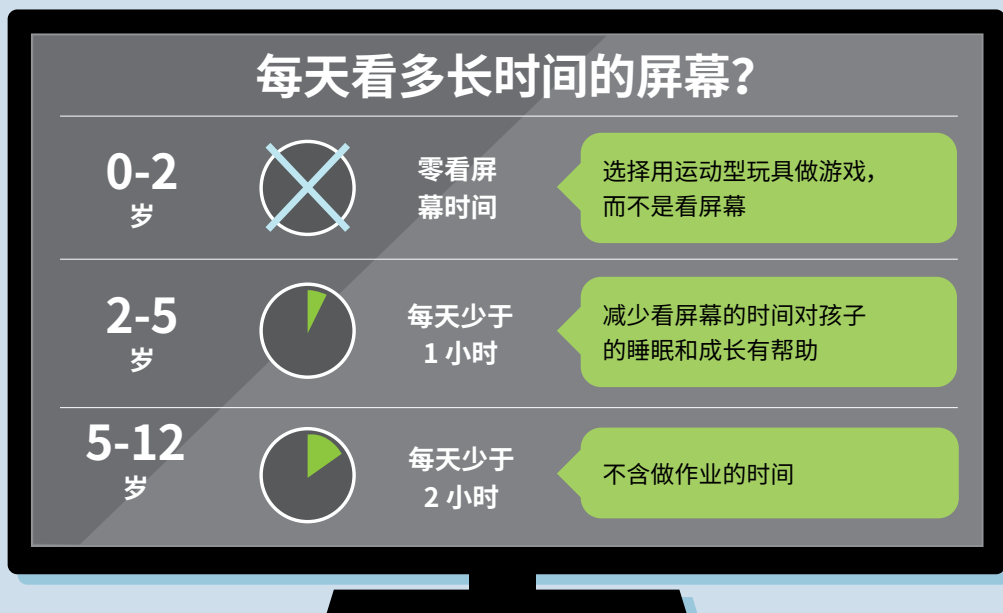


关掉屏幕 + 动起来

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。



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
- 听音乐跳舞，或玩能让你动起来的电子游戏



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING