

計劃使用電子屏幕的時間

為了減少孩子看電視或用電腦的時間，可能需要制訂一個關於使用電子屏幕的計劃，並且遵守這個計劃。這可能包括：

- 不要將電子屏幕放在玩耍的地方或臥室。
- 吃飯或玩耍的時候不能看電子屏幕。
- 兩歲以上的兒童祇能在特定的節目時間才開電視，不要讓電視機一直開著。也就是說，孩子在不必要的時間不能看電子屏幕。

鼓勵孩子幫忙做一些家務，例如：整理衣服和玩具，或者取出買來的東西。這是改變長時間靜止行為的另一個方法，這樣不但可以讓孩子多活動，而且幫了您的忙呢！

整個家庭都應該計劃減少消極的靜止行為，這樣有助於每一個人都形成健康的習慣。

『鼓勵孩子幫忙做一些家務……這是改變長時間靜止行為的另一個方法。』



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



如何安排靜止時間 平衡的行為

Decisions about down time
A balancing act



Australian Government
Department of Health and Ageing



「久坐行為」，或者說身體缺乏運動，是指花時間做一些幾乎不費力氣的事情。所有的兒童都需要安靜下來的時間；但是，如果長時間不活動，就有比較大的風險會出現身體發育不良以及社交、語言和智力發展不良。

活潑的時間和少活動的時間應該保持平衡，從而保證孩子有機會全面成長。孩子在某些時候安靜下來，做一些有意義的活動，這是孩子的健康和成長所必需的。但是，其他一些少活動的事情卻是沒有必要的；低齡兒童花在這些事情上面的時間應該減少，這樣對孩子會有好處的。

積極的活動

以下這些例子，都是必要或積極的安靜活動：睡覺（對幼兒尤其重要）；閱讀或翻閱書籍；創造性的遊戲，例如藝術和手工品、拼圖或畫畫。不必要或消極的久坐行為包括：看電視，玩電腦或電子遊戲，以及長時間坐在高腳椅、汽車座位或嬰兒車中。

為了在活潑和少活動的時間之間保持良好的平衡，必需做好計劃。將一些少活動的時間換成比較活潑的時間，這是增加每天身體活動的好辦法。必須保證有一定的時間用於有益的安靜活動。因為富於想像力的安靜時間跟身體活動同樣重要。

在澳大利亞，已經針對久坐行為提出了一些建議，可以作為關於兒童使用電子屏幕時間的指南。

現有的建議是：

- 兩歲以下的兒童不應該進行使用電子屏幕進行任何活動。
- 二至五歲的兒童每天使用電子屏幕的時間應該少於一個小時。
- 從新生兒至五歲的兒童，安靜不動或受到限制的時間每次不應該超過一個小時（睡覺時間除外）。

培養健康的習慣

孩子每天的活動計劃，應該包括拼圖、一起畫畫或閱讀的時間，還要有機會自由自在地運動，活活潑潑地玩耍。在家中可以用許多方法培養健康的習慣，其中許多習慣是整天都能適用的。

出門的時候如果距離不遠，就應該安排足夠的時間走路或騎自行車，不要總是開車或者推嬰兒車。

您可以和孩子一起，開始收集一些簡單的物品讓孩子玩，包括紙箱和各種容器，用來玩化裝遊戲的舊衣服，水桶或球等等。這樣更可以鼓勵孩子積極利用安靜的時間，發揮他們的創造力，不要祇是看著電子屏幕。

孩子用來玩耍的東西一定要放在孩子喜歡、而且容易拿到的地方。有時候，這些東西可以更換，增加一些新的物品。您還可以請朋友或家人想出一些能夠增加（而不是減少）身體活動機會的遊戲項目或禮物，這樣或許也會很有幫助。

