

关闭电源然后玩耍



什么是屏幕时间？

屏幕时间是指使用以下设备...花费的任何时间

- 电视
- 电话
- 智能手表
- 游戏机
- 掌上电脑 (例如DS)
- 平板电脑
- 计算机

建议的屏幕时间是多少？

建议的屏幕时间应该根据孩子的年龄而定：

- 在2岁以下: 没有屏幕时间
- 2至 4 岁: 每天少于1小时
- 5至 17 岁: 每天不超过2小时 *

有关屏幕时间限制和物理活动指南的详细信息, 请访问: www.csepguidelines.ca

* 娱乐屏幕时间



更多关于健康习惯信息, 请游览:

www.caringforkids.cps.ca
www.esrb.org
www.common sense media.org
www.binarytattoo.com
www.priv.gc.ca

为什么这个重要？

较少的屏幕时间意味着有更多的时间来:

- 活动起来(到外面去玩, 打曲棍球, 游泳)
- 互相谈话
- 玩耍和阅读

更多关于屏幕时间影响儿童健康的信息, 请访问:

www.caringforkids.cps.ca

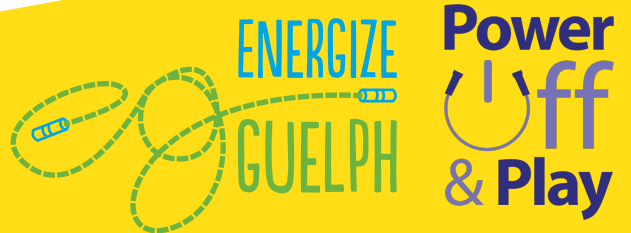
如何在家平衡屏幕时间:

如何达到建议的屏幕时间:

- 在家设立特定无屏幕时间
- 当没在使用时, 关闭屏幕
- 吃饭时间时, 所有的屏幕都收起来(父母和孩子都要!)
- 睡前1个小时关闭电源
- 把屏幕放在在卧室外面
- 跟踪记录屏幕时间

建立健康的屏幕时间习惯:

- 参与其中(问问题)
- 谈论网上安全和隐私
- 学习并且讨论网上评估系统
- 预览内容
- 一起观看所有媒体
- 树立好榜样



愉快的家庭晚餐时间!

代替问“您今天过得怎么样”，以下是晚饭时间一些愉快交谈的主意：

谈话开始话题：

- 什么是您在外面最喜欢做的事情？
- 您今天做了什么好玩的事情？
- 如果您是果子，您想要成为什么样的果子？为什么？
- 我爱的20样东西…
 - 暑假
 - 没有屏幕的吃饭时间
 - 我家人

更多关于晚餐游戏，谈话开始话题和家庭一起就餐的好处，请游览：

www.thefamilydinnerproject.org



关闭电源及玩耍

屏幕时间跟踪日志。

填写在屏幕前花费的分钟或小时数。

	电视	电子游戏	手持电子设备	计算机	每日总计
星期日					
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					

Adapted from Healthy Kids Community Challenge
© Queen's Printer for Ontario, 2017