

## 鼓励孩子养成健康的屏幕习惯

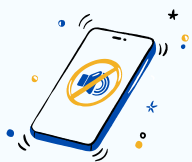
在这个充斥着应用程序、游戏和不间断的串流媒体的世界里，青少年花在屏幕上的时间比以往任何时候都多。尽管科技可以成为学习和娱乐的好工具，但养成健康的屏幕习惯也很重要。作为家长，我们可以引导孩子在数字世界中如何以支持他们的身心健康、快乐和个人成长的方式生活。通过采取一些简单的做法，家庭可以帮助青少年平衡他们的网上生活，同时鼓励创造力、学习和有意义的社会关系。

### 可以从下面 5 个简单的方法开始！



#### 规定不能使用屏幕的时间和区域。

通过限制孩子在卧室、学习和吃饭时使用屏幕的时间，鼓励他们经常放下屏幕休息。考虑留出固定的家庭时间，让孩子放下屏幕或全家一起观赏屏幕内容。



#### 使用内置的数字健康工具。

与孩子一起探索设备和应用程序中帮助他们更有责任地使用科技产品的内置功能。考虑关闭自动播放功能，限制来自某些应用程序的通知，使用每晚特定时间关闭设备的设置以及隐私设置。



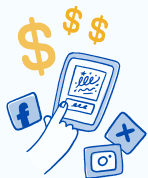
#### 树立健康行为的榜样。

以身作则。青少年从观察成年人的行为中学到的东西比听讲座更多。自己养成健康的屏幕习惯，例如限制屏幕时间、休息并留出时间进行线下活动和社交互动。



#### 帮助孩子识别健康的行为。

询问孩子们在屏幕活动和非屏幕活动期间，他们注意到了什么感觉，包括身体和情绪上的感受。手机振动时他们的心率是否会加快？在看了朋友的 Instagram 帖文后，他们的自尊心是否会下降？当他们的帖文获得大量点赞和评论时，他们是否会感到一阵满足或被认可的快感？帮助孩子们认识到社交媒体如何通过将他们的自我价值与外界认可联系起来，使他们养成不健康的习惯；并引导他们通过有意义的线下体验建立自信。



#### 了解科技公司如何从您身上获利。

与您的青少年一起，研究数字设备、社交媒体平台、应用程序和游戏如何使用算法从用户在其平台上花更多时间中获利，以及他们使用什么技巧来持续吸引用户的注意力。

