

鼓励孩子养成健康的屏幕习惯

在这个充斥着应用程序、游戏和无休止的串流媒体的世界里，孩子们花在屏幕上的时间比以往任何时候都多。尽管科技可以帮助他们学习，但帮助孩子养成健康的屏幕习惯至关重要。家长可以帮助孩子以有利于他们健康、快乐和成长的方式使用科技。家庭可以采取一些简单的措施，帮助孩子平衡他们的网上生活，同时培养他们的创造力、学习能力和社会关系。

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来鼓励他们经常放下屏幕休息。



尝试家长控制。

设置适合您家庭的内容限制，并与孩子讨论健康的媒体习惯。应用程序和社交媒体平台上提供的内容过滤、隐私设置和时间限制等功能可以帮助管理对媒体的访问和接触。



制定明确的家庭规则。

共同决定哪种媒体和技术是可以使用的，以及何时可以使用。家庭媒体计划可以帮助大家达成共识。



一起观看和玩耍。

选择优质、适合年龄的应用程序、游戏和节目，与孩子一起观赏。鼓励孩子观看能够促进学习、培养创造力和批判性思维的内容。访问 commonsensemedia.org 寻找节目和游戏等等。



树立健康行为的榜样。

孩子经常模仿父母。通过树立积极的榜样，用自己的屏幕习惯教会他们平衡的重要性。

