

鼓勵孩子養成健康的螢幕習慣

在這個充斥著應用程式、遊戲和無休止的串流媒體的世界裡，孩子們花在螢幕上的時間比以往任何時候都多。儘管科技可以幫助他們學習，但幫助孩子養成健康的螢幕習慣至關重要。家長可以幫助孩子以有益於他們健康、快樂和成長的方式使用科技。家庭可以採取一些簡單的措施，幫助孩子平衡他們的網路生活，同時培養他們的創造力、學習能力和社會關係。

可以從下面 5 個簡單的方法開始！



規定不能使用螢幕的時間和區域。

透過限制孩子在臥室、學習和吃飯時使用螢幕的時間來鼓勵他們經常放下螢幕休息。



嘗試家長控制。

設定適合您家庭的內容限制，並與孩子討論健康的媒體習慣。應用程式和社交媒體平台上提供的內容過濾、隱私設定和時間限制等功能可以幫助管理對媒體的訪問和接觸。



制定明確的家庭規則。

共同決定哪種媒體和技術是可以使用的，以及何時可以使用。家庭媒體計劃可以幫助大家達成共識。



一起觀看和玩耍。

選擇優質、適合年齡的應用程式、遊戲和節目，與孩子一起觀賞。鼓勵孩子觀看能夠促進學習、培養創造力和批判性思維的內容。瀏覽 commonsensemedia.org 尋找節目和遊戲等等。



樹立健康行為的榜樣。

孩子經常模仿父母。透過樹立正面的榜樣，用自己的螢幕習慣教導他們平衡的重要性。

