

管理儿童使用电子产品的时间

研究表明,长时间使用电子产品的儿童在发展测试中表现较差,语言和思维测试得分较低,并且存在更多的行为和人际关系问题。

长时间使用电子产品有害健康,但也有解决方法。

查看评价

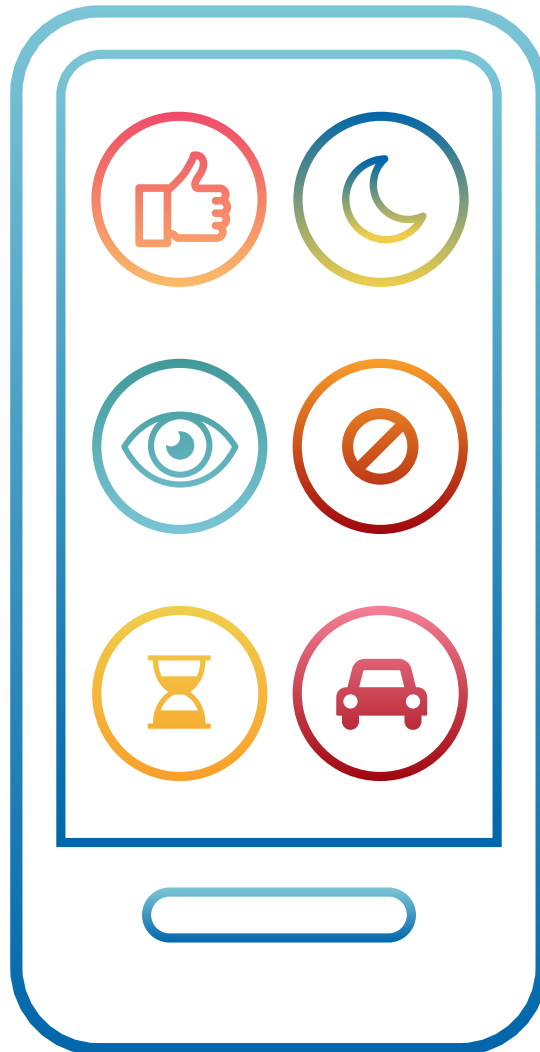
查看评价,选择适龄的游戏和电影。

平衡电子产品使用时间和玩耍时间

密切关注并进行提问,了解使用电子产品对儿童的想法、感受和行带来了哪些影响。

控制您自己使用电子产品的时间

如果您长时间使用电子产品,孩子们也会效仿。



晚上关闭电子产品

晚上定时关闭家里所有的电子产品。

设定无电子产品时间

睡觉时间、吃饭时间和家庭活动时间不得使用电子产品。

不要使用电子产品来打发时间

除长途旅行之外,在车里最好不要使用电子产品发挥创造力,用简单的游戏和活动来度过短暂的无聊时光。

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.