

家庭小贴士：

屏幕与幼儿期

屏幕和数字设备是许多家庭生活的一部分——尤其是自疫情以来。

虽然专家建议 2 岁以下的幼儿不要有任何屏幕时间，2 至 5 岁的孩子每天屏幕时间不要超

过 1 小时，但许多家庭发现这很难遵守。请记住：你的孩子在与你面对面的交流中学习效果最好。虽然屏幕无法取代面对面交流，但如果使用得当，屏幕也可以带来一些益处。

在家使用电子产品的小贴士：

制定规则

- 计划何时、为何、多长时间以及谁使用屏幕。“让我们在午餐后看这个节目，了解海洋动物。我们可以看 20 分钟。”



- 设置“无屏幕”时间。在这段时间里，家里所有人都不使用电子设备。

- 睡前至少提前一小时关闭电子设备并收起来。睡前看屏幕会影响入睡荷尔蒙的分泌。



陪婴儿或孩子时，控制你自己使用电子设备的时间。

- 在用餐时或与孩子玩耍时把电子设备收起来。孩子在生活中模仿成人，所以，如果你在使用一种电子设备，他们也会想使用。



- 不要让电视一直开着。

- 只打开电视看一个节目，节目结束后就关电视。



选择合适的节目、游戏和应用程序

- 选择适合孩子年龄段或特定教育目标的课程
- 选择互动的节目，其中，人们或人物之间会互相交谈

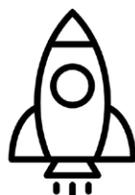
孩子使用屏幕时，与他们一起观看

- 将屏幕上发生的事情与现实生活联系起来。“我们也像那些孩子一样，去湖里游过泳！”



- 提出问题，例如“刚刚发生了什么？”、“你觉得接下来会发生什么？”

- 谈论你们所看到的。“宇航员在一艘大宇宙飞船上！”



一直开着电视会影响孩子的语言和专注能力。这也会分散你和孩子的注意力，使你们无法一起享受面对面的时间，而这对于学习而言是非常重要的。播放只适合成人和大龄孩子的新闻或其他节目时，请关闭电视。



Canadian
Children's
Literacy
Foundation

Fondation pour
l'alphabétisation
des enfants
canadiens

你有这些问题吗?: 屏幕与幼儿期

问题

回答

“屏幕时间会不会让孩子的语言能力发展变慢?”

这取决于孩子的年龄。研究表明,如果12个月以下的幼儿长时间接触屏幕,幼儿出现语言发育迟缓的可能性更大。这个年龄段的幼儿从屏幕上学到的东西不多。他们在现实生活中从成人身上学到的东西最多,所以一定要跟孩子阅读、说话、唱歌、玩耍和拥抱!



“我的宝宝可以使用屏幕与家人视频聊天吗?”

可以。通过视频聊天与家人交谈有助于建立关系,尤其是在无法线下见面的情况下。即使是婴儿,当成人直接对他们说话时,他们也能接收到。与听电视节目里的人物讲话相比,与祖父母视频聊天能让他们接收到更多信息。



“当孩子静静地看屏幕时,这是否有助于孩子冷静下来?”

不会。如果通过看屏幕的方式让孩子冷静,这可能会导致孩子在学习设定界限和控制情绪方面发生问题。研究表明,在幼儿期有大量屏幕时间的孩子往往更难调节自己的行为。



“读电子书跟读纸质书一样好吗?”

难说。一些研究表明,电子书和纸质书都有助于早期学习。也有一些研究表明,纸质书能更好地教孩子早期阅读和语言技能,并有助于孩子和成人建立联系。如果你喜欢,你可以和孩子一起阅读电子书,但不要丢下纸质书—它们有很多好处!



通过纸质书:

- 孩子们学习重要的技能,例如翻页和如何以正确的方式拿书。
- 孩子们专注于故事的意义。他们可以指向文字或图片,而不会受到音效或动画的干扰。
- 父母可以专心与孩子谈论故事,不必操心如何使用设备。

“屏幕时间有什么好处?”

如果正确地、不经常地使用屏幕,并且有成人参与,屏幕有助于学习。屏幕不能替代你与孩子面对面交流的时间。如果孩子超过两岁,设计良好且适合年龄段的电视节目可以帮助孩子学习技能。电视节目可以介绍重要的话题,比如了解不同的文化。如果与成人的参与相结合,交互式应用程序可以让孩子有机会练习识别字母、声音和单词,从而帮助孩子培养早期识字能力。

