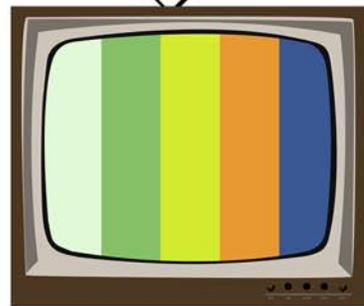


平均分配 電視、電腦時間 與玩耍時間



您可以讓孩子每天有少許時間看電視、玩電子遊戲、及用電腦,但是如果孩子用一或兩小時以上的時間在這類活動上,他們就:

- 少了時間做體力遊戲與及活動他們的身體
- 可能不做功課或者做得不好
- 可能難集中精神
- 一段時間後增加太多體重
- 可能思緒混亂,分不清從電視上看的和現實生活上的事情
- 若是三歲以下的幼兒,腦部發育可能受到負面的影響

ABC AVENUE



您的孩子每天用多少時間看電視、玩電子遊戲、
或用電腦？

- 不超過一小時
- 一至兩小時
- 兩至四小時
- 四小時以上



**孩子每天應該只用一至兩小時
在家裡看有健康內容的電視節目、
玩電子遊戲、或用電腦**

兩歲以下的孩子不宜看任何電視

您可以做什麼來幫助孩子少花費時間在這類活動上？

- 把電視機、電子遊戲、和電腦搬離孩子的睡房
- 吃飯的時候把電視關掉,一家人利用這時間交談
- 勿讓孩子一邊做功課一邊看電視
- 勿整天開着電視
- 勿用電視作獎賞或責罰工具,這些做法會令孩子覺得電視太重要
- 幫助孩子養成看完節目即關上電視的習慣
- 鼓勵孩子多活躍及做其他活動、譬如到外面玩耍、幫助做家務、學新嗜好、學習一種樂器、學美術、或閱讀書籍
- 以身作則,限制自己看電視的時間並且小心選擇電視節目

要確實您的孩子看 有教育意識、非暴力、 適合他們年齡的電視節目



孩子看的節目若沒有教育意識,他們可能:

- 看到暴力、色情、及濫用毒品
- 變得對其他孩子兇惡
- 認為世界是個可怕和危險的地方
- 常發惡夢
- 看到數以百計的廣告推銷含大量糖的食品如糖、汽水、果味甜飲、高糖份五穀片和快餐食品
- 纏着要您給他們買廣告上的產品

孩子看什麼與看多少同樣重要



瀏覽以下各網址找內容健康、適合您孩子年齡的電視節目、錄影節目、影碟、電子遊戲與及網址

PBS (Public Broadcasting Service) - 這些公共電視台不播或少播商業廣告。瀏覽他們的網址索取給您和孩子看的節目資料
www.pbs.org or <http://pbskids.org/>

Great Web Sites for Kids - 這網站為兒童提供七百多個趣味網址
<http://www.ala.org/greatsites>

Coalition for Quality Children's Media - 這個組織評論為兒童製作的電影、錄影節目、影碟、錄音節目、軟件和電視節目並給這些製作分級數
<http://www.kidsfirst.org/>

National Institute for Media and the Family - 這網站給電影、影碟、錄影節目、電腦遊戲和電視節目核定級數
<http://www.mediafamily.org/>

若小心運用 電視節目、錄影節目和電腦 對孩子學習可以有正面的協助

您能做些什麼以確保孩子看電視、錄影節目、影碟、和用電腦的時間有價值？

- 與孩子一起看電視和錄影節目。跟孩子談論他們所看的節目
- 注意電視和錄影節目的評級。要知道電視節目的級數,可查當地報紙的列出或電視節目週刊。要知道錄影節目的級數,查看錄影帶的包裝或向錄影節目商店人員查詢。
- 購買電子遊戲給孩子之前,自己先試玩或請他人為您示範。
- 觀察孩子瀏覽的網站或他們上網玩的遊戲。電腦遊戲可能沒分級數,因此家長應查看它們對孩子是否合宜。

以身作則 限制自己看電視/用電腦時間 並且小心選擇節目

您的一舉一動,孩子都看到並且模倣



Childhood Obesity Prevention with Asian Families
Published by the University of California, Berkeley
July 2006

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
Joanne P. Ikeda MA, RD
Flavia Schwartzman, MS

Chinese text by Grace Yee, BA
and Sylvia Lau, MPH, RD
Design by Glassblue Design
www.glassblue.com

This project was funded by the Food Stamp Nutrition Education, USDA.

The Food Stamp program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment or any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (especially disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy intended to be consistent with provision of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 111 Franklin St. 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

Chinese: Balancing TV and Computer Time with Play Time

談話和傾聽 與孩子

計劃在這星期內與孩子一起看一、兩次電視節目。利用這些時刻教育孩子,幫助他們明白所看的節目,與他們談論這些節目。亦可善用這時間強調您家庭的價值觀。節目完畢時,問他們幾個問題,讓他們思想剛看了的節目:

「你從節目裏學到什麼?」

「你喜歡節目的什麼?」

「你不喜歡什麼?」

「這是你最喜愛的一個節目嗎?」

「你會怎樣對朋友說這節目?」

用這個電視/電腦活動記錄表讓孩子寫下他/她每天想看的電視節目和想在電腦上做的事項,要確保孩子每天看電視和用電腦的時間不超過一至兩小時。

電視/電腦記錄表

日子	電視節目/電腦/錄影遊戲	花費時間
星期一		共用時間:
星期二		共用時間:
星期三		共用時間:
星期四		共用時間:
星期五		共用時間:
星期六		共用時間:
星期天		共用時間: