

為何要管理螢幕時間的**六大原因**！

今天孩子花許多時間在螢幕前面，像是電視、電腦、智慧型手機或平板電腦。科技雖然有其正面功能，但孩子仍然需要平衡他們使用電子設備的時間。

這裡有六件事是家長在控制家中使用螢幕時間時需要考慮的：

1. 社會互動

與他人的人際互動被限制，將會影響孩子的社交與溝通技巧。為了和他人發展健康的關係，孩子需要與其他孩子連結。

2. 身體健康

太多時間維持坐姿，將會導致不良的飲食習慣和缺乏運動。而太專注於電動或電腦活動則會干擾飲食健康，會讓孩子更常攝取沒有營養的食物。

3. 學習

研究顯示，每天花超過 2 小時在電視前的孩子，有比較多字彙上和功課上的問題，也有比較高的風險得到注意力缺失症。作為解決，家長不妨介紹孩子一些可以作為替代的娛樂，像是卡片遊戲、閱讀或是戶外活動。

4. 睡眠問題

許多孩子帶著手機或電腦上床，但睡前時光會對當晚的睡眠品質造成不同的影響。大腦會將行動裝置的光線判定為日光，因而引起過度的刺激，造成睡眠斷斷續續。

5. 行為問題

最近的研究提到，一天看電視或玩電腦遊戲超過兩小時的孩子，有比較高的風險有心理問題。這個研究測試了超過 1000 名 10-11 歲的孩子，發現暴力電影或電動會助長侵略性的行為，以及讓孩子與家人或朋友起衝突。

6. 成癮

習慣性使用電子裝置不僅妨礙健康的生活型態，還可能成為一種癮。試著把螢幕移除，你將會看見煩亂、心神不定及態度丕變的情況。

基於上述的影響，家長有責任設下限制以管理孩子所有的電子活動，與你的孩子坐下討論螢幕該如何使用？可以用多久時間？為什麼？敞開的溝通才是幫助孩子有智慧地運用時間，以及健康使用螢幕的關鍵。

資料來源：<https://goo.gl/YNJG4z>