

管控孙儿女 的屏幕时间

屏幕时间过长可能影响孙儿女的发展

孩子应该有多少屏幕时间?



作为祖父母，您也可以在管理孙儿女的屏幕时间上发挥作用。

以下是一些方法：设定并严守规则！

- 与孩子的父母讨论，了解他们的屏幕时间规则并与其保持一致。
- 餐时及睡前1小时不允许使用电子设备。
- 积极参与，和孙儿女一起观看内容。
- 不要仅为了让孙儿女高兴就让其使用屏幕。
- 和孙儿女一起观看并讨论具有教育意义的节目。

额外提示：

若孙儿女在您身边且没有看电视或其他播放着内容的屏幕，请将其关掉。若有需要的话，可以播放音乐。



扫码进行小测验，
看看你对屏幕时间了解多少！
go.gov.sg/grands-quiz-screentime