

控制孙子女 的屏幕时间

屏幕时间过长会影响孩子的成长发育

儿童适当的屏幕时间是多少?



0岁 - 1.5岁

不鼓励使用任何电子
屏幕产品



1.5岁 - 3岁

每天最多1小时



更大的儿童

制定屏幕时间及观看内容
的限制

作为爷爷奶奶,您也能帮忙控制孙子女的屏幕时间。
其中一些方法包括:

指定规则,并严格执行!

- 与孩子的父母商量,以了解父母制定的屏幕时间规则,并与之保持一致。
- 不在用餐时间及睡前1小时内让孩子使用电子屏幕产品。
- 清楚孩子在使用电子屏幕产品时所观看的内容。
- 和孙子女们一起观看教育内容,并参与讨论。

额外提示:

不要在孩子面前播放电视节目,
作为背景声音。如果您需要娱乐,
请播放音乐。



登录下方网站,回答相关问题,
以测试您对屏幕时间了解多少!
go.gov.sg/grands-quiz-screentime