

托兒

與孩子健康

家長資訊頁



電視與早期兒童健康和發育成長

電視是早期兒童發展環境的一部分。澳洲大多數兒童很小就開始看電視，有些嬰兒一出生就看電視。早期兒童的各個方面 – 認知、社會情感和身體 – 都在兒童看電視中發展。並非所有電視都是有意看的，因為電視無處不在，這包括購物中心和候診室中的電視，而有些家庭的電視機從早開到晚。

或許最令人驚訝的是幼童看電視的時間多於其他年齡的人。研究顯示，幼童看電視的時間一般也多於他們做其他單項事情的時間，睡覺除外。

為甚麼看電視是一個早期兒童健康問題？

最近人們研究了電視對兒童康樂和發育成長的影響。結果表明看電視與肥胖症、語言發展、行為、睡眠及社會情感的發展有關聯。

看電視受下列各方面的影響：

- 內容(比如節目內容是否充斥暴力)
- 時間(看電視的時間越長，風險也就越大)
- 兒童怎樣看電視(他們獨自一人看還是與父母一起看)。

雖然較大的學齡前兒童觀看某些電視節目對他們有著較好的社會和教育意義，但研究結果表明對兩歲以下的兒童卻沒有好處。事實上，看電視的不利影響對兩歲以下的兒童最為明顯。專家建議限制兒童看電視的時間。美國兒科醫生學會呼籲不要讓兩歲以下的兒童看電視。

家長該怎麼辦？

- **限制** – 限制孩子看電視的時間。應考慮到孩子“看屏幕”的所有時間(DVD、屏幕上玩的電子遊戲、電視開著的時間)，而不僅僅是看電視的時間。
- **決定** – 確定甚麼電視節目適合孩子看。“養育孩子網絡”提供怎樣選擇兒童合適節目的實際指導。請參見網站：www.raisingchildren.net.au
- **監督** – 監督孩子在看甚麼，可能時與孩子一起看電視。
- **談論** – 與孩子討論他／她所看的節目。
- **提供** – 向孩子提供做其他活動的機會，包括你在忙於其他事情時孩子喜歡做的事情。兒童最好的學習方式是動手做事情而不是看電視。

此家長資訊頁有不同社區語言的版本，可從“早期兒童連接”網站下載：www.econnections.com.au

發起機構



教育撥款機構



獲得全國
托兒認證理事會
的支持



贊助機構

澳洲政府家庭、住房、
社區服務和原住民事務部