



不超过2小时屏幕时间

- ◆ 每天5份水果和蔬菜
- ◆ 每天4份水
- ◆ 每天3份低脂乳制品
- ◆ 每天不超过2小时屏幕时间
- ◆ 至少1小时身体活动



什么是屏幕时间

在这些事情上花的时间：

- ★ 看电视
- ★ 用计算机
- ★ 打电动游戏
 - ★ 在计算机上
 - ★ 在电动游戏设备上
 - ★ 包括掌上机



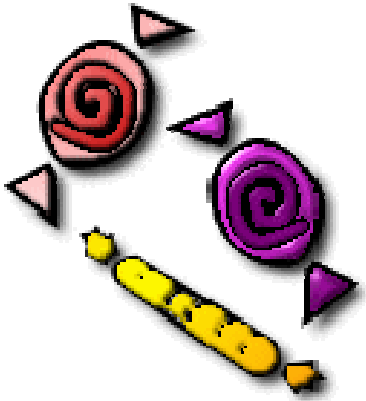
为什么要减少屏幕时间

- ★ 健康影响
- ★ 教育影响
- ★ 行为影响



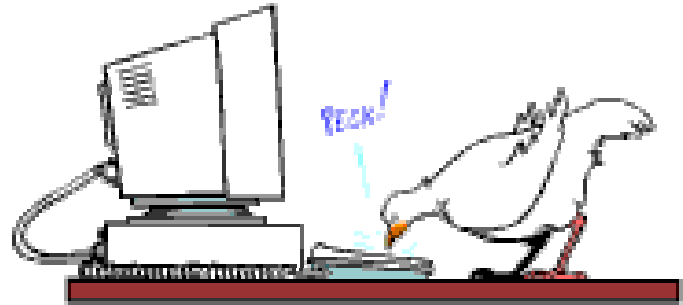
健康影响

- ◆ 增加屏幕时间 = 增加肥胖风险
 - ◇ 吃过多零食
 - ◇ 接触食品广告



健康影响

- ✧ 背痛
- ✧ 失眠
- ✧ 焦虑
- ✧ 对犯罪受害的恐惧心理
- ✧ 对暴力麻木不仁



教育和行为影响

★ 教育

- ✧ 卧室里的电视机 = 降低测验分数
- ✧ 注意力持续时间

★ 行为影响

- ✧ 进攻性行为
- ✧ 吸烟
- ✧ 嗜爱消费

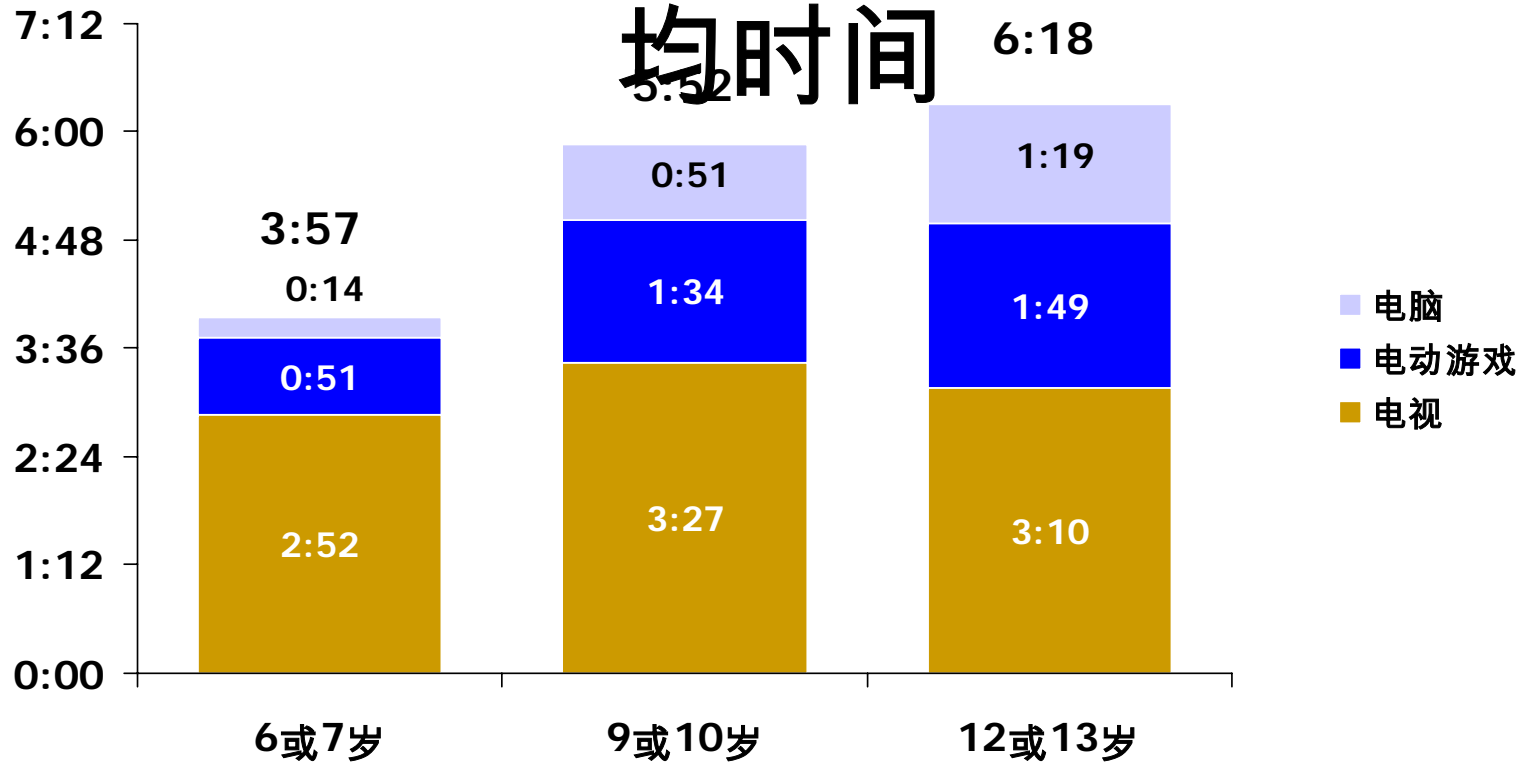


美国人花很多时间看电视

- ★ 看电视所用的时间是平均每人每天近3小时
- ★ 是所有其它休闲身体活动加起来所用时间的9倍



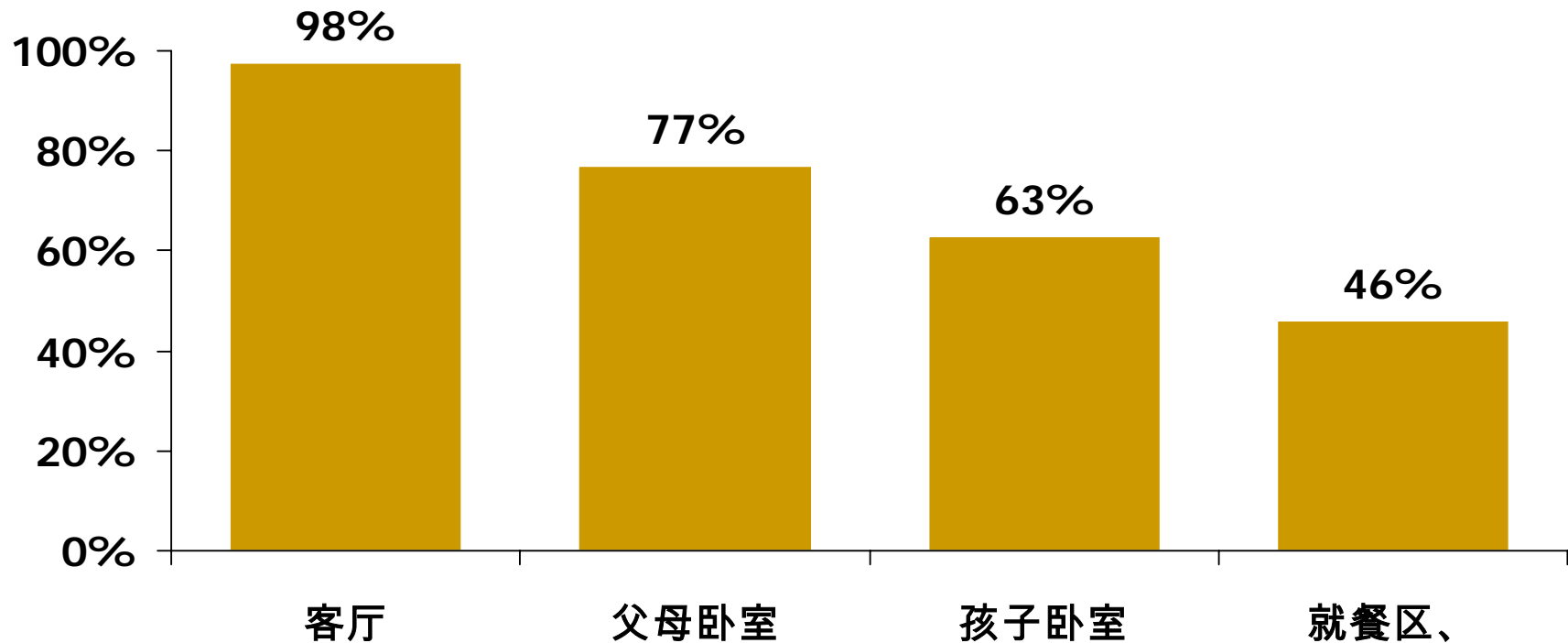
各年龄组儿童在屏幕前花的时间： 儿童报告「昨天」花在屏幕前的平均时间



资料来源：RTI/APPC
2004



电视配备率



资料来源：RTI/APPC
2004



看电视和身体活动

- ★ 许多孩子花很多时间看电视，活动不足。
- ★ 少看电视 = 少增重
- ★ 多活动 = 少增重





减少屏幕时间

2010年健康人士目标

- ★ 把每天看电视不超过两小时的儿童和青少年比例提高到75%



尝试避免：

- ◆ 一进房间就打开电视
- ◆ 在电视前吃东西
- ◆ 在卧室装备电视机



减少屏幕时间的诀窍：

- ★ 确定屏幕时间的上限
- ★ 规划看电视/上网时间
- ★ 不要频繁更换频道和上网冲浪
- ★ 节目播完就关掉电视



自身做好表率

- ★ 减少您的屏幕时间
- ★ 规划用于取代屏幕时间的家庭活动



循序渐进

★ 每天减少屏幕时间30分钟

✧ 逐月改变

★ 五月：4小时/天 → 3.5小时/天

★ 六月：3.5小时/天 → 3小时/天 ...

★ 八月：2.5小时/天 → 2小时/天

✧ 尝试平日禁令



循序渐进

- ★ 纳入鼓励人们活动身体的节目
- ★ 制定屏幕时间表
 - ✧ 编制每天或每周的时间表





每天不超过2小时屏幕时间

www.clocc.net