



不超过2小时屏幕时间

介绍5-4-3-2-1概念

说明今天我们要讨论把孩子的屏幕时间限制在每天不超过2小时的理由及方式。

5-4-3-2-1 Go! 理念由儿童纪念医院 (Children's Memorial Hospital) 减轻芝加哥儿童肥胖状况联盟 (Consortium to Lower Obesity in Chicago Children) 制定

- ◆ 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



本次讲座是5-4-3-2-1理念的组成部分，主要谈2，即每天不超过2小时屏幕时间。

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



屏幕时间包括看电视、用计算机和打电动游戏 - 无论是在计算机上还是使用XBox等电动游戏设备以及掌上电动游戏机。

为什么要减少屏幕时间

- ◆ 健康影响
- ◆ 教育影响
- ◆ 行为影响



为什么要把您家人的屏幕时间减少到每天2小时呢？在屏幕前花的时间多，会形成久坐不动的生活方式，还会吃过多的零食。增加屏幕时间，就会增加肥胖风险。还有其它健康影响，如腰痛和失眠，仅举几个例子。对儿童还有心理影响，其中包括对犯罪受害的恐惧心理以及对暴力行为的麻木不仁。

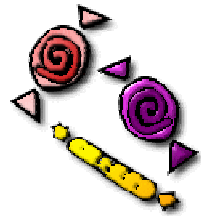
[<http://www.aic.gov.au/publications/tandi/tandi55t.html>]

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



那么在屏幕前花时间有什么问题，为什么要限制屏幕时间呢？

增加屏幕时间，会因为养成久坐不动的生活方式和吃过多零食而增加肥胖风险。在屏幕前花更多的时间，意味着观看更多广告和节目，这些广告使不健康的食物看起来非常美味诱人。此外，据认为，看电视时，人们往往爱吃零食。边看电视边吃东西的人，往往意识不到自己吃了多少东西，也往往吃得比自己预想得多。阿拉巴马大学医学院所做的一项研究表明，边看电视边吃零食，与总体热量摄入增多及从脂肪摄取热量相关。

[Television viewing and snacking. Gore, SA... Eat Behav. 2003 Nov; 4(4):399-405]

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



“日本研究人员最近发现，在三年中接受调查的25,000名办公室工作人员中，在计算机屏幕前花大量时间的人，出现腰痛、焦虑和失眠等症状最严重。症状最严重的人一天在计算机前坐五小时或更长时间。”SHAPE, August 2003,

*儿童也有失眠现象：

尤其是在儿童卧室里配备电视机，这一因素对学龄儿童睡眠问题的影响可能被低估了，但这是影响睡眠的一个很重要的因素。

[Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children; Judith Owens, MD, MPH*, Rolanda Maxim, MD*, Melissa McGuinn, BA , Chantelle Nobile, BA , Michael Msall, MD*, and Anthony Alario, MD*

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/104/3/e27#B4>]

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



教育

测验分数：约翰霍普金斯大学医学院 (School of Medicine and Johns Hopkins University) 的研究人员在研究中发现，卧室里有电视机的三年级学生，在标准化测验中的成绩显著不如卧室里没有电视机的同级学生。 <http://news-service.stanford.edu/news/2005/july13/med-tv-071305.html> [The Remote, the Mouse, and the No. 2 Pencil The Household Media Environment and Academic Achievement Among Third Grade Students; Dina L. G. Borzekowski, EdD; Thomas N. Robinson, MD, MPH; Arch Pediatr Adolesc Med.2005;159:607-613.]

注意力：西雅图儿童医院和区域医疗中心 (Children's Hospital and Regional Medical Center) 的一项研究表明，1-3岁的儿童早期接触电视，与7岁时出现的注意力问题相关。该研究表明，1-3岁的儿童每天每看一小时电视，7岁时发生ADHD等注意力问题的风险就增加大约10%。 <http://www.sciencedaily.com/releases/2004/04/040406090140.htm> [published in the April 2004 issue of PEDIATRICS]

行为

进攻性：在一个由707人组成的小区样本中，在17年时间里，研究人员对看电视和进攻性行为的关系作了评估。青少年时期和成年后早期在看电视上所花的时间，与随后对他人行使进攻性行为的可能性之间，存在显著的关联。

[Television Viewing and Aggressive Behavior During Adolescence and Adulthood; Jeffrey G. Johnson,1* Patricia Cohen,1 Elizabeth M. Smailes,1 Stephanie Kasen,1 Judith S. Brook2]

吸烟：尽管电视上禁止播放香烟广告，但儿童和青少年仍能在电视节目及电视上播放的电影里看到许多人吸烟。这类“隐性广告”使吸烟与喝酒之类的行为似乎变得容易接受。实际上，每天看电视至少5小时的孩子，吸烟的几率远远高于每天看电视不到2小时的孩子。 http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html

嗜爱消费：露西尔帕卡德儿童医院 (Lucile Packard Children's Hospital) 和斯坦福医学院 (Stanford's School of Medicine) 的研究人员发现，加州三年级学生在看电视或玩电动游戏上花的时间越多，要求成年人为自己购买电视上看到的商品的频率也越高。 <http://mednews.stanford.edu/releases/2006/april/kid-tv.html>

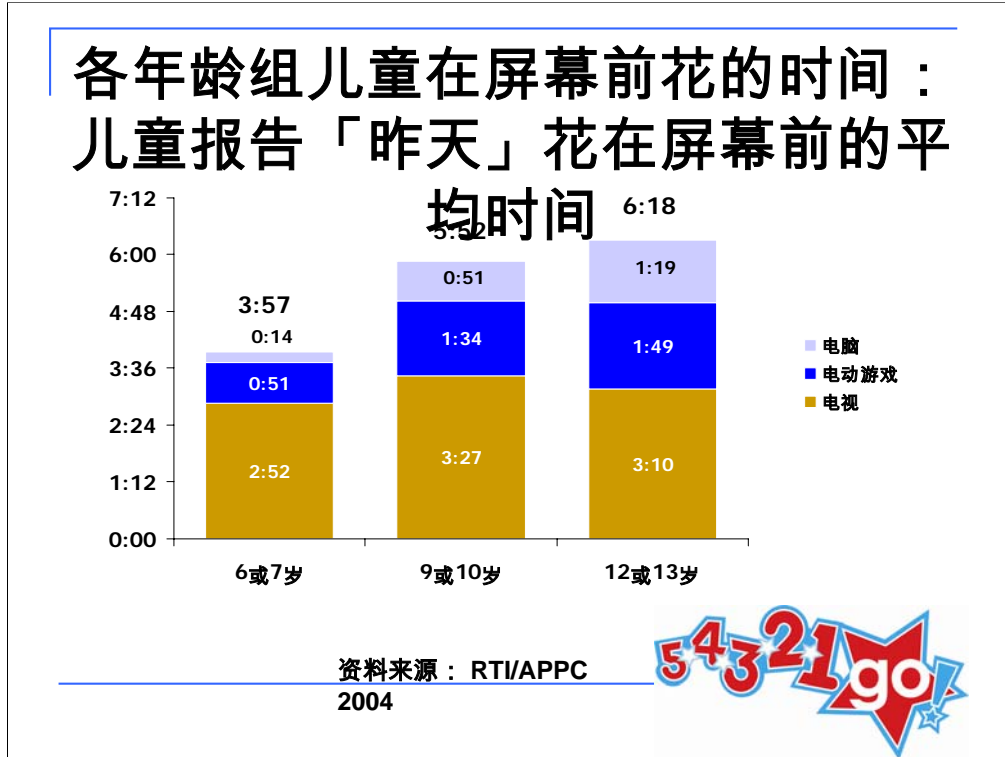
美国人花很多时间看电视

- ◆ 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



平均起来，美国人每天花170分钟看电视和电影。这是所有休闲身体活动加起来所用时间的9倍。

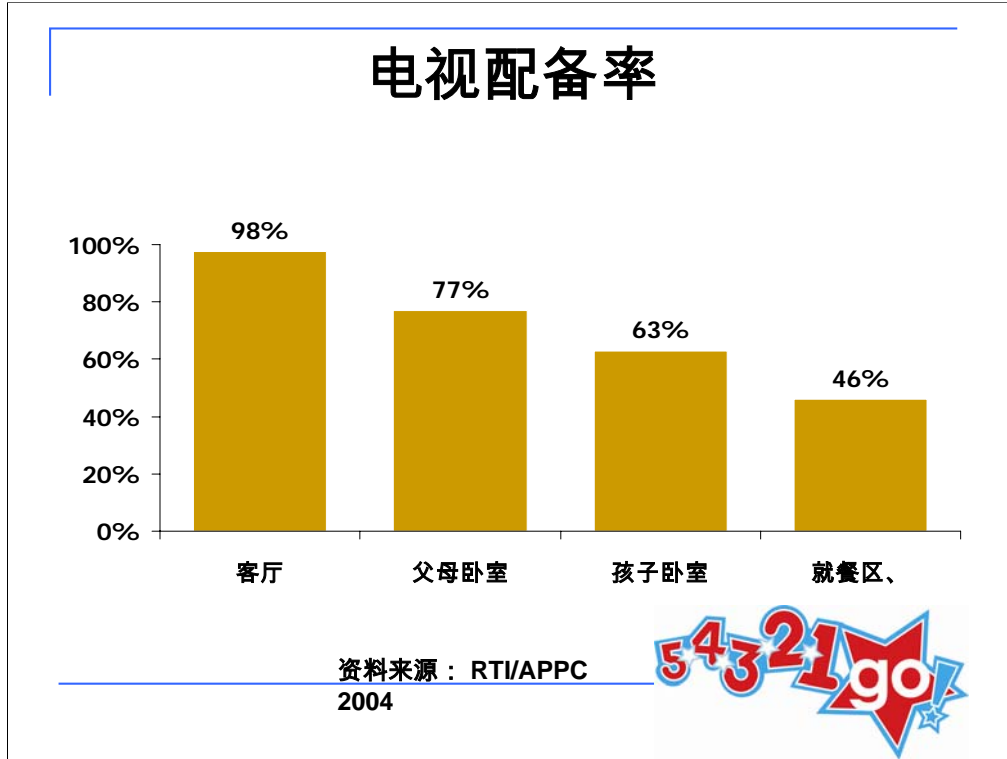
[Activities Contributing to Total Energy Expenditure in the United States: Results from the NHAPS Study. Linda Dong, Gladys Block, Shelly Mandel, 2004.]



每个年龄组在每项屏幕活动上所花的时间 (小时 : 分钟)

基于RTI/APPC于2004年所做的调查

参与调查者被问及「昨天」在电视、电动游戏和计算机上花了几分钟时间



RTI/APPC 2004

98%在卧室配备电视

77%在父母卧室配备电视

63%在孩子卧室配备电视

46%在就餐区配备电视

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



斯坦福大学的一项研究表明，对于小学儿童而言，少看电视可能是限制体重增加的关键。参加为期一年的课程以便少看电视的儿童，体脂的增加显著少于同级对照组。

[Thomas Robinson, MD, 斯坦福大学露尔帕卡德儿童医院 (Lucile Packard Children's Hospital) 健康体重中心主任及小儿科副教授。 <http://news-service.stanford.edu/news/1999/may5/tvweight-55.html>]

许多美国儿童观看大量电视，缺乏剧烈活动。女孩、非西班牙语裔黑人和墨西哥裔美国人参加剧烈活动的程度最低。需要在美国儿童中推行干预策略，促进终生活动，根除身体不活动所造成的不良健康后果。

[Relationship of Physical Activity and Television Watching With Body Weight and Level of Fatness Among Children Results From the Third National Health and Nutrition Examination Survey; Ross E. Andersen, PhD; Carlos J. Crespo, DrPH, MS; Susan J. Bartlett, PhD; Lawrence J. Cheskin, MD; Michael Pratt, MD, MPH; JAMA. 1998;279:938-942.]



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%



2010年健康人士 (Healthy People 2010) 目标是全美需要在新世纪最初十年里达成的目标。许多不同的人、州、小区、职能组织等都能运用这些目标，制定各项促进健康的计划。

2010年健康人士的一项目标是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



为避免看太多电视，您可以做这些事情：

不要一进房间就打开电视。不要在电视前面吃饭。您不太可能意识到自己吃了多少，这种做法也无助于讨论或度过“宝贵时光”。

把电视从卧室里搬出去。在卧室里放电视机不仅意味着在屏幕前花更多时间，而且在就寝前看电视，会增加失眠的风险。

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



这里介绍一些减少屏幕时间的窍门：

首先，给自己和孩子限制屏幕时间。

做好看电视和上网的计划，不要一个个频道看过去，或上网冲浪。

节目播完就关掉电视，不要一个个频道看过去。

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



为自己的孩子做好表率，如果您少看电视，他们也会这样做。

此外，您越好动，您的孩子也可能会越好动。所以，请规划各项取代屏幕时间的家庭活动。步行去当地的公园，并带上球去踢足球或接球。在客厅里跳舞。

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



循序渐进能帮助家人轻松地减少屏幕时间。尝试一个月每天少看电视30分钟。然后，在第二个月，再减少30分钟。这样持续下去，直到把屏幕时间减到2小时。

尝试平日禁令。由于学校作业、体育活动和工作职责的关系，一个星期里很难找到额外的家庭团聚时光。把平日的节目录下来，或把电视时间节省下来留到周末，您在一周里就会有更多的家庭团聚时光，一家人可以一起就餐，参加体育活动和看书。

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



在2小时的屏幕时间里，纳入鼓励身体活动的节目。有些节目和录像带/DVD是很有意思的，适合孩子观看，并且涉及跳舞、瑜珈和锻炼等身体活动。



每天不超过2小时屏幕时间

www.clocc.net