

家長教育課程架構（幼稚園）

範疇二 家長筆記

專題講座：

關於孩子睡眠、體能及康樂活動和使用電子裝置的建議



睡眠、體能活動、遊戲和適當使用電子裝置的重要性

- 在香港，由於對學習和學業成就的高度關注，部分家長會讓年幼的孩子們在學校學習之外參加大量的課外活動。
- 孩子們可能因此沒有足夠的時間進行遊戲、體能活動甚至休息。
- 健康生活包括健康飲食、恆常運動、個人衛生、生活常規、心理健康等各方面。

(資料來源：https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_hl/health_hl_ahl.html)

- 在本活動，我們會解釋關於：
 - 睡眠、遊戲、體能活動和適當使用電子裝置的重要性；
 - 缺乏睡眠、遊戲、體能活動和無限制使用電子裝置的後果；
 - 適當的睡眠、體能活動和使用電子裝置的時間。

睡眠的重要性

- 睡眠是兒童大腦發育早期的主要活動。
- 在孩子生命的最初幾年裡，一天中有一半以上的時間是用於睡眠的。
- 睡眠在大腦的生長、修復和代謝穩態中起著至關重要的作用，對身體發育和健康有顯著的終身影響。

睡眠不足的負面影響

- 睡眠不足會對認知表現和情緒調節產生負面影響。
- 睡眠不足不僅會損害大腦功能，還會對學習、認知和反應時間產生不利影響。
- 童年早期的睡眠不足和體育鍛鍊缺乏會增加健康風險，例如肥胖。
- 睡眠不足與較低的人學準備、較高的過度活躍和注意力不集中以及較少的親社會行為有關係。

幼稚園兒童睡眠障礙的常見原因

健康相關原因

晝夜節律紊亂：

- 腦麻痺、智力障礙、自閉症譜系障礙、失明

併發疾病：

- 慢性疾病：貧血、特異性反應疾病、先天性心臟病
- 慢性或復發性疼痛：惡性腫瘤、關節炎、胃食道逆流疾病
- 呼吸問題：阻塞型睡眠窒息症
- 睡眠障礙：不寧腿綜合症、失眠

神經系統：

- 專注力不足過度活躍症
- 睡眠相關癲癇

每日睡眠建議時間

- 衛生署學生健康服務中心
- 充足的睡眠時間對孩子健康十分重要
- 不同年齡的孩子每天需要合共睡眠時間為：

初生嬰兒 (初生至 2 個月)	12 至 18 小時
嬰兒 (2 至 12 個月)	13 至 15 小時
幼兒 (1 至 3 歲)	12 至 13 小時
3 至 5 歲	11 至 13 小時
5 至 12 歲	9 至 11 小時
12 至 18 歲	8.5 至 9.5 小時

*資料來源：衛生署學生健康服務中心《智 Smart 智囊團家長篇》

體能活動的重要性

- 幼兒的體能活動與完善的體能發育、認知發展、心理社會健康、身體健康、心血管、骨骼和肌肉健康有關。
- 幼兒應該有機會參加一系列適合發展的、安全的、愉快的及以玩耍為基礎的體能活動。

體能活動不足的有害影響

- 肥胖
- 較差的心血管健康
- 較差的骨骼健康
- 較低的自尊心
- 較差的情緒健康

體能活動的建議持續時間

- 3-4 歲的幼兒每天應至少進行 180 分鐘不同強度的體能活動，其中至少 60 分鐘為中至高強度的體能活動；越多越好。
- 為優化幼兒的整體健康，在童年早期推廣體能活動是重要的。

各種強度的體能活動的例子：

強度	生理表徵	常見活動例子 *
低等	心跳呼吸正常，能如常對話	散步、玩玩具、穿衣、個人清潔、收拾書包
中等	心跳和呼吸稍微加快，仍可以短句或單字交談	急步行、踏單車、嬉水活動、玩滑梯、盪鞦韆、循環遊戲、跳飛機、拋皮球
劇烈	心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話	跑步、跳繩、跳舞、到公園玩耍、踢足球、游泳

* 活動應配合幼兒的年齡和體能發展需要

*資料來源：衛生署「幼營喜動校園計劃」之《二至六歲幼兒體能活動指南》

自由遊戲

「自由遊戲」是由幼兒的內在動機誘發的行為活動，著重幼兒自主、自由參與、不受成年人訂立的規則或預設目標所束縛的遊戲。幼兒可在「自由遊戲」中選擇遊戲的工具、方法、玩伴和活動區域。

資料來源：教育局《幼稚園教育課程指引》，97 頁

自由遊戲

- 提高家長在遊戲中的參與度極為重要；促進安全、穩定和培育的關係；及有助各種能力的發展，包括執行能力，同時可以改善生命歷程的軌跡。
- 遊戲是一種大腦建構，對於腦部結構及功能的形成有著直接及間接的影響。
- 高素質的自由遊戲可以通過改變神經元活動和基因活動來改善執行功能和社會情緒能力，從而提升他們的學習和適應能力及／或親社會的行為
- 自由遊戲的好處相當廣泛，包括能改善執行功能、語言、早期數學技巧（數字及空間概念）、社交發展、朋輩關係、身體健康及體能，及提升自主感
- 在面對不利幼兒成長的環境時，遊戲的影響更為重要，因為家長可以在遊戲中與子女一同享受和諧和歡樂的時刻，減低身體的壓力反應和保障腦部的發展
- 多種遊戲形式（高活動量體育運動，模擬遊戲，玩傳統玩具和形狀分類器「而非電子玩具」）可以令兒童獲得均衡發展和多樣化的學習能力。

自由遊戲

- 保持兒童的自由玩耍時間是至關重要的，其益處包括基礎體能發展，能在減少肥胖、高血壓和糖尿病等疾病風險方面具終身健康效益。
- 靜態時間的素質和非屏幕性的互動活動，如閱讀、講故事、唱歌和猜謎遊戲，對兒童的社交發展、認知發展、娛樂和放鬆都很重要。

孩子的權力

- 正如《聯合國兒童權利公約》第 31 條所述：「兒童有權享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活和藝術活動。」

適當使用電子裝置

- 隨著電子裝置的廣泛使用，有的孩子甚至在嬰兒時期便已開始接觸。父母有必要瞭解限制兒童使用電子裝置的必要性，以及在童年早期監督孩子適當使用電子裝置的重要性。
- 多元化的媒體會影響孩子的感覺、學習、思考和行為，包括電視、電腦和智慧手機。然而，父母（你）仍然是最重要的影響因素。
- 幫助你的孩子在早期養成健康的媒體使用習慣十分重要。

衛生署家庭健康服務中心的建議

- 父母做個好榜樣，避免在孩子面前過度使用電子裝置
- 制定電子裝置使用規則
- 用其他活動替代電子裝置的使用，減少屏幕時間
- 當孩子為電子裝置而哭泣時，使用「故意忽視法」/「計劃性忽略」

幼稚園學童屏幕時間過長的害處

身體	心理
靜態的「屏幕時間」活動過量，體能活動的時間減少→超重	模仿不當行為，包括暴力行為
姿勢不良→頸部和背部疼痛	影響睡眠、專注度
長時間觀看→眼睛乾澀和發炎	社交互動減少→社交發展問題
語言溝通減少→語言發展問題	較差的親子溝通和關係

使用電子裝置——持續時間

對於 1 歲或以下的小童

- 1 歲或以下的寶寶不建議有任何螢幕時間，建議家長多對寶寶說故事

對於 1.5 至 2 歲的小童

如你希望向小童介紹電子媒體：

- 選擇高質量的互聯網產品內容
- 與小童一起使用電子媒體
- 避免小童單獨使用電子媒體
- 應限制小童使用媒體的時間為少於 1 小時，並且僅在家長在一旁觀看，討論及教導下才可以使用。例如，父母在旁陪同下才可讓小童與家人視像聊天
- 盡量與小童一同閱讀以取替螢幕時間

對於 2 至 5 歲的小童

- 限制電子產品使用時間為每天 1 小時
- 為小童安排其他有益身心的活動
- 選擇一些有互動性、不包含暴力、具教育性及有利社會的媒體
- 與小童一起觀看及玩樂
- 盡量與小童一同閱讀以取替螢幕時間

快樂兒童，快樂生活 —— 親子互動活動

- 讓你的孩子每天至少花 3 個小時參加不同體能活動；
- 每天帶孩子到戶外，讓他在操場和公園裡奔跑、玩耍和探索；
- 利用日常活動，向孩子介紹大小、顏色和數字的概念；
- 每天給孩子閱讀，鼓勵他學習新單詞，幫助他組裝長句和回答簡單的問題；
- 利用現有的家庭用品，鼓勵並參與孩子的虛擬遊戲；
- 鼓勵孩子獨立進行簡單的自我照顧活動；
- 限制孩子每天使用各類電子裝置的時間累積不超過 1 小時，並選擇合適的節目給他觀看，和他一起玩耍，並引導他。

參考資料：

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (2019). How much sleep do I need? Retrieved from

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/sleep/conditioninfo/how-much>

Healthychildren.org (2019). Healthy digital media use habits for babies, toddlers & preschoolers. Retrieved from

<https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx>

World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. Retrieved from

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>