**如何让幼儿远离电子产品？**

随着电子产品的普及，长期使用手机有损健康是不争的事实，在“手机一族”越来越低龄化的今天，手机对儿童健康的不良影响越来越引发关注。在电视、电脑、平板电脑和智能手机之间，孩子们的屏幕时间比以往任何时候都要长，看电视玩手机的时间对孩子们有很多潜在的有害影响。

如何让孩子远离手机、电视、电脑等电子产品呢？作为家长，要做到以下九要点。

1.让孩子多睡觉。有研究表明，4-15岁的儿童每晚睡眠时间应为9 - 11个小时。因为睡眠不足会增加肥胖、痴呆和抑郁的风险。将电子产品移除卧室，使孩子形成一个固定的就寝时间。

2.让孩子多运动。儿童每天应至少有一小时的适度运动，在春暖花开季节，抽出一些时间带孩子出去散散步、打打球、逛逛公园，或去当地游乐场、动物园玩玩，让锻炼成为一种家庭活动，而不是一天到晚想着“泡手机”。

3.限制屏幕的时间。限制孩子每天只看1小时的电视或者手机，过度刺激会影响孩子身心健康，从肥胖到抑郁，再到多动症。把玩手机、打游戏等留到周末或节假日。

4.不要给孩子智能手机或平板电脑。多加强孩子的互动，增加孩子跟父母面对面沟通交流的时间，而不是给孩子一个电子设备，把孩子交给一个电子保姆。

5.建立家庭时间。很多家庭在吃饭的时候都开着电视或者看手机，此时关掉一切电子产品，边吃饭，边利用这个时间与孩子多交流，了解孩子一天的学习情况、与同学的关系处理等，在亲子沟通中让孩子感受到家人的关怀与温暖。

6.保持卧室没有电子设备。消除屏幕时间的一个好方法是禁止在孩子的卧室使用智能手机、平板电脑等电子设备，即使是充电器也应禁止使用。卧室应该是孩子放松和睡觉的地方。

7.做一个少玩手机的榜样。尤其是年幼的孩子，生活中一举一动都会以父母为榜样。作为家长必须带头做到少玩手机、少看电视。只有这样，孩子才会减少玩手机、看电视的时间。

8.要让孩子清楚：电子产品有一些特定时间屏幕是关闭的，例如吃饭、睡觉、写作业。每周抽出一些时间同爸妈一起做一些有趣的事情——不允许使用任何电子设备。

9.帮助孩子找到其他方式享受快乐。如果孩子除了盯着手机屏幕什么都不做时，在这种情况下，家长不要立即责怪和训斥孩子，而是把书籍、画板、毛笔、自行车等放在孩子身边提前准备好，让孩子自己选择。