

令寶寶 唔沉迷電玩

若果寶寶同時沉迷電子世界，抗拒戶外活動，會造成不少壞影響。因此，他們若出現以上的情況，媽媽應及早幫助他們戒掉這個陋習，從而令他們擁有一個健康的童年。

常玩智能產品有咩壞處？



1

在生理方面，若寶寶長時間看着智能產品的顯示屏，會令他們的眼球經常處於緊張的狀態，有礙其眼球發育和視力發展。



2

在社交及語言方面，由於寶寶缺乏和其他人正面溝通及互動，缺乏社交經驗，他們可能會不太懂與人相處。



3

在學習方面，寶寶過份沉溺於智能產品，會降低他們的專注力，更會令其欠缺學習動機，不聽從指示。



4

在體能及觸感方面，因為寶寶在使用智能產品時，身體毋須大幅度地移動，所以他們的四肢會變得缺乏協作能力，身體各部位的感官能力也會較弱。

沉迷電玩可以點做？



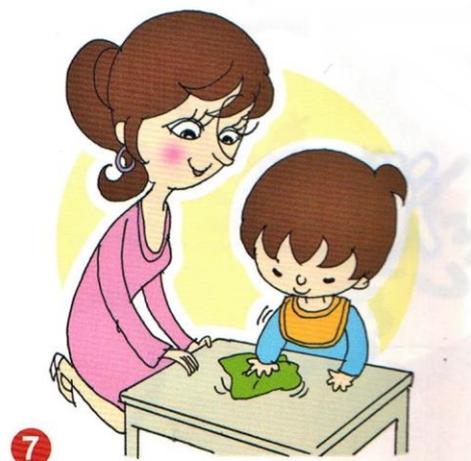
5

為了減低寶寶對智能產品的欲望，媽媽可以為寶寶訂下每周的家中活動，像星期一砌積木、星期二畫畫、星期三煮食物等。



6

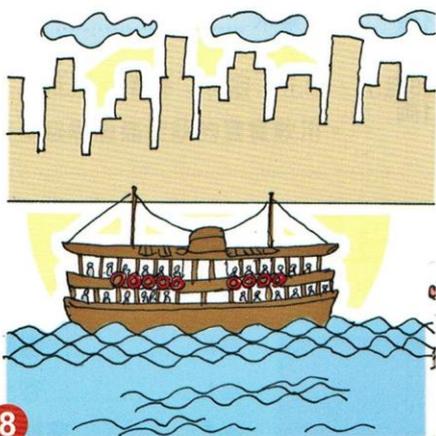
媽媽可以制訂每周與寶寶的戶外活動，如星期一、三、五到圖書館一起閱讀圖書，星期二則到超級市場購物等。



7

如果寶寶沉醉於虛擬世界中，媽媽可叫他們幫忙做家務，好像吩咐他們抹桌子、關電燈等，從而鼓勵他們多做現實世界中的事情。

點做寶寶才愛戶外活動？



8

與寶寶外出的時候，媽媽可以選擇和他們乘搭不同的交通工具，令其對身邊的真實事物產生興趣。



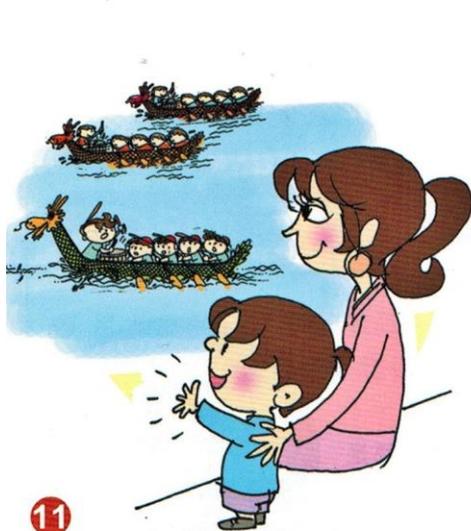
9

與寶寶到不同的地方享受家庭樂，比方說，媽媽可以帶備家中準備好的食物，到平台的花園或郊外散步和野餐，或到郊外踏單車。



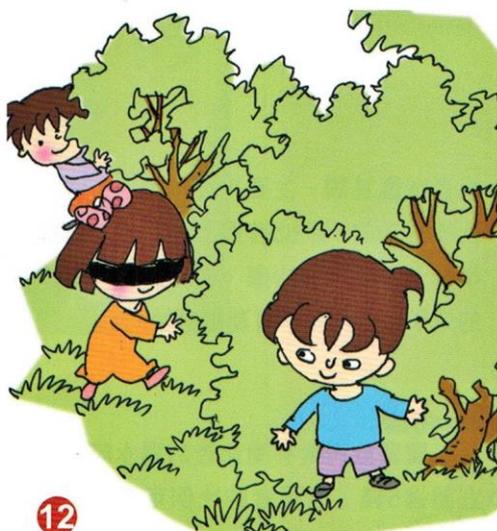
10

鼓勵寶寶參與公民活動，如成為小義工，幫助有需要人士；或可在家中分類棄置的垃圾，並和媽媽把垃圾送到回收箱。



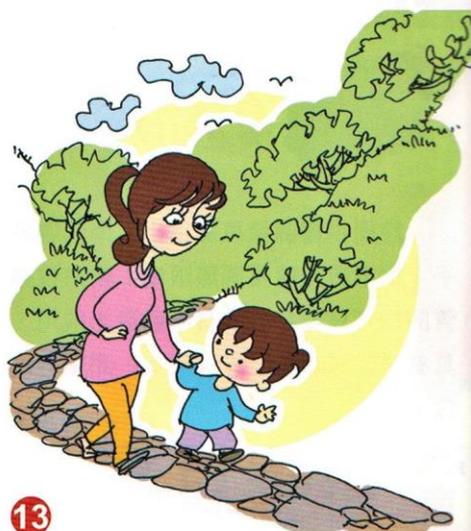
11

媽媽可讓寶寶投入慶祝節日的活動，好像在中秋節時到郊外賞月、端午節時觀賞扒龍舟賽事等。



12

增加寶寶與同齡小朋友互動的機會，好像在公園玩耍等，讓他們學習與不同人相處，並享受認識別人的過程。



13

要讓寶寶喜愛戶外活動，父母亦要樂在其中；父母可以選擇和寶寶參與自己感興趣的活動，如遠足郊遊徑等。☑