



电子产品“防沉迷+护眼神器”实用技巧全攻略

电子产品“防沉迷+护眼神器”实用技巧全攻略

寒假是孩子放松的时光，也是保护视力的关键期。没有了校园作息的约束，屏幕使用时间可能激增。在数字时代，电子产品已成为孩子生活的一部分，但过度使用带来的视力问题和沉迷风险让许多家长倍感焦虑。这份电子产品使用全攻略帮助亲子度过一个既愉快又护眼的假期。

合理设定使用时长及时段

分年龄段使用时长建议

- 3岁以下婴幼儿**
尽量避免接触电子产品
- 3-6岁儿童**
每天总屏幕时间不超过1小时。
- 6-12岁学童**
每天不超过2小时。
- 12岁以上青少年**
每天娱乐性屏幕时间不超过2小时，同时需平衡学习、社交、运动和睡眠时间，鼓励自主管理使用时间。

温馨提示
无论哪个年龄段孩子均坚持遵循20-20-20原则，每次近距离用眼20分钟后抬头远眺20英尺（约6米）外的物体20秒以上，让眼睛得到充分的休息。

合理设定使用时长及时段

科学安排使用时段

- 饭后休息**
饭后不宜立即使用，应休息至少30分钟，避免影响消化。
- 乘车不宜使用**
避免在移动交通工具上使用，晃动的环境加剧视疲劳。
- 先学后休息**
学习任务优先完成，娱乐性使用安排在作业之后。
- 睡前避免使用**
避免睡前1小时使用电子产品，蓝光会抑制褪黑激素分泌，影响睡眠质量。

护眼设置实操指南

- 减少蓝光影响**
开启电子屏幕蓝光过滤模式，或佩戴防蓝光眼镜。
- 优化屏幕显示参数**
字体放大至轻松阅读的尺寸；合理调节屏幕亮度，保持与环境光协调，可启动“自动亮度调节”功能；适当提高对比度，降低阅读负担，减少视疲劳。
- 建立使用时间纪律**
设置使用时间提醒，开启定时自动锁屏功能，在固定使用时长后强制中断使用。

“无屏幕”亲子替代活动

让孩子自愿脱离电子产品

- 户外游戏**
上午8点至下午3点阳光充足，是冬季户外的最佳时间。户外远眺可以放松睫状肌，自然光暴露促进视网膜多巴胺分泌，抑制眼轴快速增长，从而防控近视。
- 创意手工**
陪伴孩子进行拼图或者利用纸箱、瓶盖等制作玩具或艺术品，不仅可以增强孩子动手能力，又能让孩子远离电子屏幕。
- 思维挑战游戏**
象棋、围棋、跳棋等传统棋类游戏，或者选择适合年龄的合作型或策略型桌游，在锻炼思维的同时也促进了和谐的亲子关系。
- 阅读与表达**
设置每天阅读时间，可以亲子绘本阅读，也可以进行家庭朗读会，轮流朗读喜欢的书籍章节等，培养孩子热爱阅读的好习惯。
- 生活技能学习**
鼓励孩子帮助长辈做家务，并培养孩子进行简单的食物烹饪，锻炼孩子的生活自理能力。也可以陪孩子一起种植植物或者养一只小动物，并记录其生长过程。

保护孩子视力、防止电子产品沉迷不是一朝一夕的任务，而是需要智慧与耐心的长期陪伴过程。要让孩子感受到：在屏幕之外，有一个更广阔、更有趣的世界等待他们探索，而家长将会是他们探索路上的最佳同伴。