

小朋友該不該用手機？

身心健康

唉，又被罵了，小朋友到底該不該用手機呢？曾經遇過下面情況的，請舉手！

小朋友這麼說

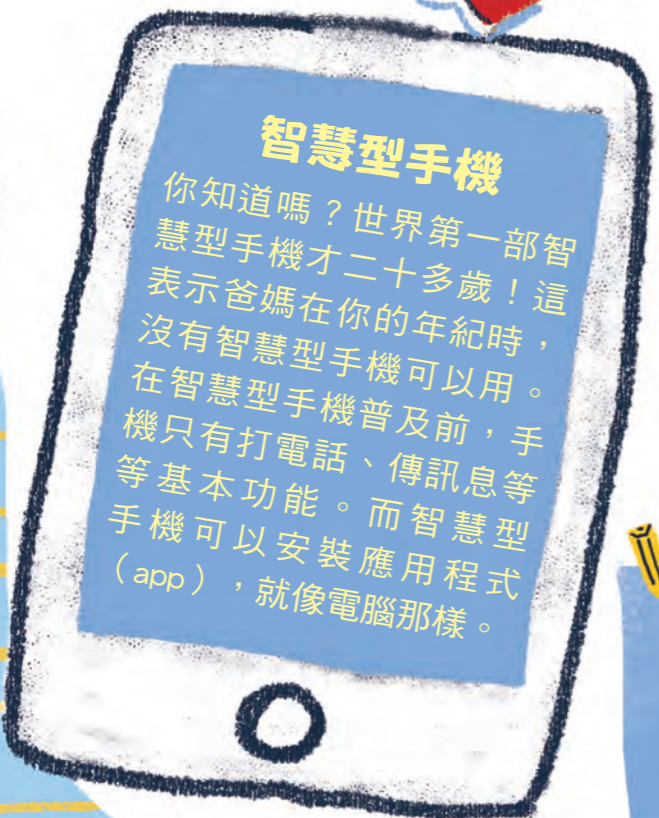
上次，我正忙着過關，爸媽卻一直叫我跟他們出門，唉……



只是稍微用久一點，媽媽就一直囉嗦我！



不公平……為甚麼大人都在用，卻不淮我用？



智慧型手機

你知道嗎？世界第一部智慧型手機才二十多歲！這表示爸媽在你的年紀時，沒有智慧型手機可以用。在智慧型手機普及前，手機只有打電話、傳訊息等基本功能。而智慧型手機可以安裝應用程式（app），就像電腦那樣。

你有使用手機的困擾嗎？請寫下來：

專家怎麼說

智慧型手機就是一部小型電腦，一機在手，就好像掌握了整個世界。別說小朋友會被手機吸引，就連大人都很難抗拒手機的魅力。因此，無論大朋友或小朋友，都必須聰明用手機，讓它成為方便生活的好工具。

大人在擔心甚麼？

研究顯示，青春期前的孩童，眼睛肌肉的生長還沒穩定，手機的光線炫目，容易傷害眼睛，或導致近視。此外，小孩子比較不懂得自我克制，一玩起來很容易上癮。再加上使用時一直維持同樣姿勢，容易造成手部肌肉和肩頸受傷。



聰明用手機：

跟爸媽約定好：甚麼時候可以玩？一次可以玩多久？同時，也要和自己勾勾手指尾，千萬別被手機「綁架」了啊！



使用時，至少距離20至25厘米。



使用三十分鐘，休息十分鐘。每天使用不超過一小時。

懂得善用手機，聰明使用手機，它就是好工具！

多想一點

當爸媽沉迷使用手機，你會怎麼跟爸媽溝通？