48

有獎徵答

一、孩子看電視時間過長會造成哪些不良的影響？

□變笨 □注意力降低 □懶散被動

二、如何讓孩子遠離電視？□陪孩子一起看電視

□把電視機放在孩子的房間

家長：

學生：

班級：　年　班

更糟的是父母看不到孩子是否看了不健康或不該看的節目。

六、別把電視當褓姆。

別因為無暇陪伴，就把孩子丟給電視。相反的，可請孩子來分擔一部份家事。像職業婦女王曉清很早就注意到孩子一放學就趴在電視機前，叫也叫不動，而她又要忙著準備晚餐，沒辦法陪她。後來她想出一個好方法，就是找女兒一起準備晚餐。她也利用這段時間和女兒聊天談心，了解她一整天發生了什麼事。多年後王曉清開心地說，沒想到是一舉數得，一開始只是不想讓她看太多電視，後來卻教會她做菜，母女倆還因此變得很親近。但她也說，一開始的確有點困難，因為孩子想看電視，會排斥她的提議，但經過她的堅持及鼓勵讚美，女兒才慢慢接受。她也建議每個父母都要花心思想一下，如果沒辦法陪小孩，就該找事給他們做。當然，也別把電視當處罰或獎賞工具，因為那將增添電視的價值與神奇魅力。

七、大人也要以身作則，關掉電視，花心思創造更多有趣的家庭活動。

「如果不想讓孩子看電視，大人以身做則，和小孩溝通會更有用。」苗栗縣社區大學林咨伶組長建議。苗栗縣社區大學連著三年舉辦「關機運動」，鼓勵社區里鄰關掉電視，出走參加藝文活動，或是運動健身，更重要的是，增加與家人互動相處的時間。參與活動的吳太太說：「關掉電視，家庭時間真的多很多。」但一開始的確有點恐慌，不知道要做什麼，後來他們去參加社區大學所舉辦的寶貝讀書會、親子布袋戲和戶外活動，發現外面的世界真好玩。不看電視，其實可以做很多事，而且更有趣，更有收穫。

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國九十九年十二月

報乎你知

第四十八期

發行人：傅肇箕

圖/汶妤

有獎徵答解答篇

一、彰化縣政府為慶祝國際身心障礙者日，舉辦哪些活動？

■畫展 ■影展 □園遊會

二、有人說呂育宏的畫風跟哪位畫家很類似？

□梵谷 □高更 ■畢卡索

訊息快遞

★樂學班校外教學活動圓滿結束，感謝參與的老師及家長，如果您有任何意見或是感想，歡迎在「意見交流站」留言，讓我們籌畫下一次活動時能做得更完善。

資訊交流站

7 招讓孩子遠離電視

摘自康健雜誌 91 期　文.吳若女

盼盼最愛看電視了，她可以整天盯著電視看。有一天，電視居然壞了，狗兒吠吠帶盼盼出門修理電視，結果他們經歷一連串的驚奇與冒險。如果不是電視壞了，盼盼不會有機會到外頭玩耍，連晚上所做的夢都不一樣。其實很多小孩跟盼盼一樣，每天只會盯著電視機看，不知道外面的世界有多好玩，大人拖也拖不動，電視怎麼也關不掉。

兒童福利聯盟的調查發現，小孩不上學時最常做的事就是看電視。美國的研究發現，孩子一天最少在電視機前待上 2 小時，週末更多。台灣政大傳播學院的研究發現，兒童從放學到晚上十點，家庭開機時間平均是 3 小時 20 分鐘，兒童每天看 2 小時電視，週末更高達 5 小時。孩子看電視時間過長所造成的傷害與影響很多，例如，容易過胖、變笨變傻、懶散被動、注意力降低、扼殺想像力。因為電視強烈的聲光畫面，讓孩子的腦部只維持在原始區域運作，無法刺激思考區域的發展。看太多電視也會增加孩子的霸凌行為，因為他們從電視上看到太多的言語暴力與攻擊行為。因此，美國小兒科醫學會建議，別讓兩歲以下的小孩看電視，至於大小孩，建議只看優質節目，且一天不超過兩小時。

如何能幫助孩子不黏在電視機前：

一、先跟孩子訂好看電視規則，包括看的時間和次數。

「先說好規則，可減少爭執和賴皮的機會。」史丹佛大學兒童學教授羅賓森建議。比如說，週末就和孩子討論下週可看哪些節目。其他基本規則，像吃飯時不能看電視、功課沒做好不能看或是看到幾點就要去做功課，都要事先跟孩子說好，也要讓照顧他們的祖父母或保姆知道，培養他們信守承諾的習慣。節目看完了，一定要關掉電視，而不是讓孩子「掛」在電視機前，隨意瀏覽，增加戀棧的機會。

二、陪孩子一起看電視，解釋討論內容。

政大廣電系副教授吳翠珍解釋，家長如果能介入電視節目的詮釋過程，將會加深或扭轉兒童看電視的角度，如果和孩子有充份的討論，也會減弱電視的影響力。此外，也別忘了廣告。美國的研究發現，小孩一年會看到 4 萬個廣告，其中包藏著許多高卡路里與油膩垃圾食物的宣傳，不斷引誘孩子消費購買。因此別認為廣告時間就可起身做別的事，還是要留意孩子看了什麼廣告。

三、以優質的DVD取代不好的電視節目。

其實已有愈來愈多的家長發現電視節目並不能提供孩子有益的內容，願意花錢購買或租借優質的 DVD 當孩子的教學工具。現為全職媽媽的小婷，除了購買益智性的教學 DVD，她還為孩子準備優質的教會兒童節目，「孩子看習慣了，也不會吵著要打開電視，」她分享她長期堅持的結果。

四、把電視機放在不顯眼的角落，也把遙控器收起來。

自從 1960 年代人類有了電視機，它似乎就霸佔了客廳最重要的角落，但現在最新的潮流卻要把電視機推到最不起眼的角落，以減少它的誘惑。美國關機聯盟就不斷倡導，「把你們家的電視機藏起來，連遙控器都一起收起來。」如果害怕或不習慣家裡沒有電視機的聲音，不妨打開收音機，利用音樂和廣播節目當家裡的背景音樂。

五、別在小孩的房間放電視機。

美國關機聯盟也提醒家長，別在孩子房間放電視機。現代人的家裡都會有一台以上的電視機，理由是讓家中不同成員各取所需。但如果在孩子房裡也放電視機，只會讓孩子和家中其他成員更疏遠，也會影響他們做功課和睡覺的時間，

意見交流