

家長是有權力!

限制看電視

選擇每天只看電視少過兩小時最重要的原因

孩子在學校內會專心學習

孩子會得到更多體力活動及感覺更好

家人有溝通及可以一起做更多其他活動

家人會少用金錢於沒有益的零食及其他電視

廣告推薦的物品

家人會一起吃飯

家人會吃有益的食物

孩子會學習到吃飯時應有的禮貌

孩子會早些睡覺，會睡得更好

孩子會有更多的創作力，玩遊戲，繪畫或閱讀

家庭會有更多樂趣及更健康

孩子會有更好的行為，不會在電視裏學到粗

魯，有暴力傾向或有色情的行為



建立健康的家庭

選擇以下幾種活動以代替

看電視:

清靜的時間 - 閱讀

到附近公園或公眾

娛樂場所活動

鼓勵孩子用想像力玩遊戲

做手工藝 - 繪畫 - 做玩具

聽音樂 - 跳舞

到圖書館 - 參加課程

一起參與烹飪

與朋友聚會 - 一起玩棋盤遊戲

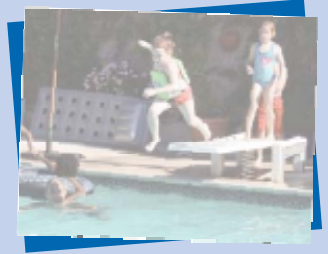
到公園 - 踏單車

放狗 - 照顧寵物

一起參與做家务

種植蔬果在花園或在花盆內

在家的後園或在家中大廳露營



您準備好限制看電視嗎?

未準備好

1

2

3

4

5

準備好