**讓孩子遠離3C 父母得從自身做起**

文 / 呂佳恆 圖 / Pixabay

3C產品當道時代，也讓現代孩子生活早已脫離不了3C產品，人手一支手機早就不稀奇，加上本土疫情爆發後，線上課程也成趨勢，但對於3C產品，家長可是又愛又恨，像是有時為了怕孩子吵鬧，就直接拿出3C產品育兒，或作為偶而自己放鬆喘氣的育兒工具，但就怕長期下來讓孩子一不小心依賴使用3C產品，甚至傷害視力，可得不償失。

**3C產品充斥年代 近視年齡層逐漸下降**

隨著3C產品逐漸融入孩子的日常生活，也讓近視年齡層逐漸下降，根據衛生福利部國民健康署進行的「兒童青少年視力監測調查」指出，國小一年級近視盛行率約19.8%，但到了國小六年級近視盛行率達70.6%，尤其年紀越小的孩子一旦近視，度數增加的速度也會加快，更容易埋下長大後誘發併發症狀的危險因子，其實3C產品是孩子未來學習不可或缺的工具，因此家長更要懂得如何適當且正確的給予孩子使用3C產品時機。

不過要如何讓孩子養成善用3C產品的習慣呢？首先不妨從檢視父母自身習慣開始，你是否常常為了追劇把3C產品掛身邊呢？又或者花費太多時間在使用手機上呢？其實孩子從小耳濡目染，看到父母不時把玩3C產品，相對也會對於3C產品充滿興趣，有研究指出，喜歡滑手機的父母，面對孩子出現不當行為時較為嚴苛，甚至會使孩子在未來容易以更危險的行為來吸引父母的注意力，因此父母更應以身作則，非必要時應減少使用3C產品的習慣，維持每天固定的親子時光。

**以使用3C作為孩子獎勵 小心恐讓孩子過度依賴**

許多父母出門時，為了怕孩子吵鬧，常常才一坐下就拿出3C產品育兒，讓孩子能乖乖等待餐點，長期下來恐怕養成孩子依賴3C產品的習慣，因此出門前不妨先準備平時孩子會玩的玩具或畫畫用具等以備不時之需，或選擇合適的親子餐廳、挑對孩子用餐的時間，讓孩子養成專心吃飯的習慣，不僅幫助遠離3C產品，也利於吸收、消化的進食習慣。

另外，父母也應避免使用3C產品作為孩子的獎勵，像是為了讓孩子進步或鼓勵孩子完成某項任務時，許多父母會以3C產品作為誘導，長期下來反而增加3C產品對於孩子的吸引力，因此父母不妨可以選擇像貼紙、一起繪畫、一起共讀等方式取代使用3C產品，讓孩子注意力從3C產品轉移，減少過當使用3C產品的機會。

**為孩子建立藍光保護網 掌握平時均衡飲食原則**

不過面對從小就浸潤在各式3C產品中的孩子們，即使要使用3C產品也應訂定適當的上網時間，且了解孩子使用3C產品的情況，必要時可共同討論，讓孩子養成良好的上網自制力，此外，為了孩子建立藍光保護網，家長也可從飲食做起，讓孩子每天至少攝取五份以上的蔬果，以補充足夠的葉黃素、維生素D2、花青素等營養，透過均衡飲食以維護孩子的視力保健。

根據美國眼科哈佛醫學院的研究指出，每日攝取6mg葉黃素能幫助達到保養眼睛的健康基礎，不過若面對孩子挑食問題，加上工作忙碌難確保孩子三餐均衡飲食，父母也可選擇含足量葉黃素的保健食品，讓孩子額外補充足夠營養素，建立良好的視力基礎，重要是「預防勝於治療」，父母應以身作則，陪著孩子養成良好使用3C產品的習慣，避免過度依賴，減少3C產品的使用，也能幫助促進親子關係。

**文章引自Yahoo奇摩新聞編輯室**2021年8月26日·