

學生使用 iPad 守則

- 正確的態度
- 學生的責任
- 其他注意事項



保良局田家炳千禧小學

板腦當奶嘴 幼兒易肥易近視

不少媽媽將電子產品當作安撫幼兒的「奶嘴」，卻不知產品隨時影響兒童健康。衛生署調查顯示，學齡兒童開始使用電子屏幕產品的年齡中位數早至八個月，最年幼者至是一個月大的嬰兒。專家警告，長時間使用電子屏幕產品會加劇兒童肥胖、近視視風險及影響身心發展。建議你讓兩歲下幼童接觸。

電子屏幕無處不在，衛生署日前一項針對三千五百名中小學生，並和家長進行調查發現，兒童使用電子產品——包括電視、影碟機、手提電腦及電腦，每星期中位數分別為八、十、十六個半小時。

衛生署社會學暨民間衛生服務部表示，這項研究顯示，學童使用屏幕產品，包括電視、影碟機、手提電腦、手提電話、遊戲機等，時間增加，同時增加體重，而且不少學童，亦經常在睡前使用屏幕產品，令他們容易入睡，所以更難將嬰兒安撫入睡。這項調查亦發現，不少學童在睡前使用電子屏幕產品，令他們容易入睡，所以更難將嬰兒安撫入睡。這項調查亦發現，不少學童在睡前使用屏幕產品，令他們容易入睡，所以更難將嬰兒安撫入睡。



名人「家規」：每次限玩五分鐘

不少父母都擔心電子產品對子女的影響，因此定出「家規」。香港數碼教育有十位星月天的女兒李穎，她最近讓子女玩電子產品會限制每小時為五分鐘。「每次坐檯的時候，她對我總的看眼電話，這是我在檯上。她對電子產品沒有魔力，希望女兒不要過度沉迷於玩電子產品，至少到五歲再玩。所以限制不會讓女兒過度沉迷電子產品，至少到五歲再玩。」

保良局田家炳千禧小學

《頭條日報》9/7/2014

你是否「低頭族」？



保良局田家炳千禧小學

○正確的態度

1. IPAD是**學習工具**，不作娛樂之用
2. 閱讀距離保持在30至40厘米
3. 畫面明亮度適中，避免光線直射螢幕，造成反光
4. 不在行駛中的交通工具上閱讀
5. 每閱讀20分鐘，休息5至10分鐘



保良局田家炳千禧小學

○學生的責任

上學前

1. 個人iPad要貼上名字
2. iPad要在家中100%充電才帶回校
3. iPad不與水樽同放
4. 在校車內禁止使用ipad



保良局田家炳千禧小學

○學生的責任

回校後

1. 小心保管iPad
2. 小息時把iPad放進書包並鎖好
3. 不要把iPad放在儲物櫃
4. 小息及午息時不要把iPad帶離課室
5. 在課室外不可拿出iPad



保良局田家炳千禧小學

○學生的責任

回校後

6. 不應一邊吃喝一邊使用 iPad 
7. 不可把 iPad 的任何密碼告訴他人 
8. 不可使用 iPad 拍攝同學 
9. 不可帶自行下載的遊戲回校 
10. 不可瀏覽與學習無關的網頁 



保良局田家炳千禧小學

○其他注意事項

1. 班主任紀錄 iPad 的 serial number。
2. 未經老師批准，學生不得使用耳筒。
3. iPad 應經常保持靜音狀態，以免騷擾別人。
4. iPad 背景圖像只許每兩個月更新一次，由班主任提示日期。
5. 學生如遺失/拾獲 iPad，須即時通知老師。
6. 學生違反上述守則，學校會要求學生交出其 iPad，暫時保管直至交還其家長或監護人。

保良局田家炳千禧小學