标题：学校相关静态行为 – 给儿童青少年的建议

前言：

这些建议适用于学龄期儿童及青少年（通常为 5 至 18 岁），涵盖不同性别、文化、国籍和社会经济地位。

这些建议的提出基于现有的最佳证据、专家共识和持分者的意见，旨在推动健康促进学校。此建议认为学童可受益于平衡日常的多种学习活动，包括室内和室外，以及各种静态和动态的活动。

教育工作者、学校行政人员、政策制定者、家长/监护人、看护者、医生和其他医疗保健提供者应支持学童达到这些建议。同时，这些建议的实施应针对不同学童的优势、需求和兴趣进行调整。

有关这些建议的研究背景以及未来研究方向，请浏览 www.sedentarybehaviour.org

词汇：

儿童：5-11 岁的学童

健康促进学校：健康促进学校采取一切措施促进学童的健康和学习（WHO, 2021）

家庭作业：学童在日常上课时间以外需完成的作业（Merriam-Webster, n.d.）；这也包括以提高学业成绩为目的的私人机构提供的补习和作业。

媒体多任务：同时使用两种或更多类型的电子屏幕媒体（例如，一边观看电视一边发送短信），或在从事非电子屏幕活动的同时使用电子屏幕媒体（例如，在学习或步行的同时发送短信或使用社交媒体）（van der Schuur et al., 2015）

精神活跃的电子屏幕时间：需要认知努力的电子屏幕行为，例如阅读或问题解决（Hallgren et al., 2020）

精神被动的电子屏幕时间：几乎不涉及认知参与的电子屏幕行为，例如观看娱乐性质的视频（Hallgren et al., 2020）

身体活动间歇：在两段静态行为之间进行的任何强度（即站立、低强度、中等强度或剧烈）的体能活动（Tremblay et al., 2017）

体能活动：在清醒状态下，所有非坐姿的行为（例如，站立、行走、玩耍）（Tremblay et al., 2017)

学校相关：发生于在校期间（例如，课堂、课间休息）或受到学校影响的课外时间（例如，功课，分配给学生的学习任务）

电子屏幕时间：花费于使用电子屏幕产品的时间，包括智能手机、电子白板、平板电脑、电脑、电视和视像游戏，这同时包括以教育和娱乐为目的的活动（Tremblay et al., 2017）

静态行为：在清醒状态下，任何以坐着、斜倚，或躺着的姿势进行的极低能量消耗行为（例如，坐着、阅读、看电视）（Tremblay et al., 2017）

青少年：12-18 岁的学生

建议：

一个健康的学校日包括：

- 透过预设和非预设的体能活动间歇打断长时间的静态行为
  - 5-11 岁：至少每 30 分钟一次
  - 12-18 岁：至少每小时一次
  - 考虑各种强度和持续时间的活动（例如，站立、伸展活动、移至另一间教室、活跃式课堂、活跃休息间歇）。

- 尽可能将不同类型的身体活动（例如，需要移动任何身体部位的低强度活动，和需要更大体力的中等至剧烈强度的体能活动）融入到功课中，并将静态的做功课时间限制在每年级每天不超过 10 分钟。例如，在中国，这通常意味着小学一年级的学生每天不超过 10 分钟，或者小学六年级的学生每天不超过 60 分钟[1]。

- 无论在什么地方，学校相关的电子屏幕时间都应该是有意义的，精神上或身体上活跃的，并且与其他方法相比以提高学习效果为特定的教育目的。当必须进行学校相关的电子屏幕行为时：
  - 限制使用电子产品的时间，尤其是 5-11 岁的学童。
  - 每使用电子屏幕产品 30 分钟，至少休息一次。
  - 不鼓励在课堂上和做功课的同时使用其他媒体。
  - 避免在睡前一小时内使用电子屏幕产品做功课。

- 为了进一步促进学童的健康和福祉，应以动态的学习活动（包括站立）代替静态的学习活动，以使用非电子屏幕的学习活动（例如户外课程）代替使用电子屏幕的学习活动。

[1] 其他国家的例子请浏览 www.sedentarybehaviour.org。

如何实施这些建议[2]：

教育工作者、学校行政人员、政策制定者、家长/监护人、看护者、医生和医疗保健提供者可以使用四个 M 的方法来实施这些建议：

- **管理**静态行为。
  - 请参阅上述建议。

- 鼓励**有意义的**电子屏幕使用。
  - 优先使用面对面的互动，而非使用电子屏幕。
  - 当电子屏幕是最佳教学工具并可能增强学习效果时，才使用它。
  - 优先考虑有精神和身体参与的电子屏幕活动，而不是被动观看。
  - 在不使用电子屏幕时将其关闭，包括在做功课时关闭电视或视频。
  - 避免在用餐和吃零食时使用电子屏幕。
  - 避免将使用电子屏幕作为内容传授或课堂管理的默认方式。
  - 鼓励学童回顾和自我调节他们的电子屏幕使用情况，并计划户外玩耍和体能活动的时间。

- 教育工作人员、医疗保健提供者、父母和看护者应**以身作则**，健康及有意义地使用电子屏幕产品。

- **监测**使用电子屏幕问题行为的迹象，一旦出现问题，与医生或医疗保健提供者进行跟进。问题行为的迹象可能包括：
  - 抱怨由于不能使用电子产品而感到无聊或不快。
  - 难以接受限制电子屏幕的使用时间。
  - 电子屏幕的使用干扰到学校、家庭活动、睡眠、体能活动、线下游戏或面对面的互动。
  - 长时间玩视像游戏、发送短信或使用社交媒体后产生的负面情绪。

[2] 经加拿大儿科学会许可改编（Canadian Paediatric Society, 2019）。

参考文献

Health Promoting Schools. World Health Organization, 2021, https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1. Accessed September 17, 2021.

"Homework." *Merriam-Webster.com Dictionary*, Merriam-Webster, https://www.merriam-webster.com/dictionary/homework. Accessed 15 Sep. 2021.

Hallgren, Mats, et al. "Cross-sectional and prospective relationships of passive and mentally active sedentary behaviours and physical activity with depression." *The British Journal of Psychiatry* 217.2 (2020): 413-419.

Van Der Schuur, Winneke A., et al. "The consequences of media multitasking for youth: A review." *Computers in Human Behavior* 53 (2015): 204-215.

Tremblay, Mark S., et al. "Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome." *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 14.1 (2017): 1-17.

Saunders, Travis S., et al. "School-Related Sedentary Behaviour Recommendations for Children and Youth." *International journal of behavioural nutrition and physical activity*.