

科技與我的大腦 3-5年級活動指南



Know Your Neuro

測驗題

1)你的腦細胞需要多少小時才能完成一個過程
當你……時，就開始建立人脈關係。
練習某種行為或技能？

答：每次或連續3-4小時

2)科技對我們的注意力持續時間產生了哪些負面影響？

答：同時專注於多個刺激而不是一次只專注於一件事會分散我們的注意力，
降低我們長時間集中注意力的能力。

2)什麼是爆米花腦？

答案：電子產品和螢幕帶來的持續刺激使我們的腦細胞保持活躍。

4)什麼是人才流失？

答：螢幕時間過長會對大腦造成影響，導致大腦能量耗盡。

3)什麼是大腦平衡法則？

答案：一個有益於大腦健康的原則是，每花一個小時看螢幕，就應該花一個小時
做其他事情，例如……
例如與朋友面對面交流、鍛鍊身體、集中注意力等等。
聆聽、交談和練習正念。

你會因為科技產品而發脾氣？

科技失控是指當一個人無法使用科技產品時所發生的暴躁情緒。科技失控可能表示這個人的前額葉發育尚未成熟，無法應付過多的科技產品使用。請詢問學生們他們符合以下多少種症狀，並務必如實回答！

如果你遇到以下情況，可能會因為科技產品而大發脾氣：

- 你需要被反覆告知才能停止玩遊戲或停止看螢幕
- 你因為父母或老師要你停止玩遊戲而感到怨恨。
螢幕
- 你發現自己變得生氣，甚至
當你不得不停止遊戲時，你會感到憤怒嗎？
螢幕
- 你發現自己很難從螢幕切換到其他活動。

活動

討論問題

1)別人付錢時，你感覺如何？
他們在和你面對面交談時，注意力會集中
在螢幕上嗎？

2)你對家人的感受如何？
螢幕時間規則？

3)你認為你使用螢幕的時間太長嗎？
會加劇你的焦慮或影響你的睡眠嗎？

4)如何保護自己免受過度使用科技產品的傷害？

5)你使用科技產品或社群媒體會對你的價值觀、自我價值或身體形象產生什麼影響？

負面健康影響

過早接觸電子螢幕以及過度接觸電子螢幕都與負面健康影響有關。

1)您是否經歷過不良健康狀況
使用科技產品是否會帶來睡眠問題、注意力不集中、自卑、面對面溝通時間減少、體能活動減少或感到孤獨等影響？

2)你將如何保持你的大腦和你的
使用科技產品和螢幕對身體健康有益嗎？

3)你是否遵循大腦平衡法則？
為什麼？為什麼不？如果不行，你怎麼可能做到？

你的注意力持續時間有多長？

你的注意力持續時間是指你能專注於做某件事而不分心的時間。

1)請學生兩人一組。

2)讓每個學生盯著一張圖片或閱讀一頁書。要求他們盡可能長時間地集中注意力。一旦他們想到其他事情或分心，就應該告訴正在計時的另一位同學。

3)鼓勵學生練習集中注意力，以增加他們的注意力持續時間。