

Како да го намалите времето кое децата го поминуваат пред телевизор...



Дали знаевте!

- Времето поминато во седење и гледање телевизија/ДВД, сурфање на Интернет или играње на компјутер се поврзува со поголема или претерана дебелина.
- Децата кои секој ден гледаат телевизија повеќе од два часа се наклонети да не се хранат здраво, да јадат помалку овошје и помалку да учествуваат во физички активности.
- Повеќе од 60% од момчињата и 45% од девојчињата во бто одделение поминуваат повеќе од два часа дневно во забава со малку движење. Овие бројки се зголемуваат на повеќе од 75% кај средношколците и 67% кај средношколките (2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey (Анкета во училиштата за физичка активност и исхрана, 2004г.)).
- Кога гледаат телевизија, децата се повеќе наклонети да грицкаат храна богата со шеќер, сол или заситени маснотии.

Колку време вашите деца поминуваат во гледање телевизија и играње на компјутер?

Времето што децата го поминуваат во гледање телевизија, сурфање на Интернет или играње на компјутер им го намалува времето кога тие би можеле да бидат физички активни. Според австралиските показатели, за децата се препорачува да не поминуваат повеќе од два часа во гледање во 'мали екрани', на пример, телевизија, кога играат на Интернет или компјутерски игри.

Интернет, компјутерите и дури и телевизијата имаат некаква улога во образованието и учењето на децата. Меѓутоа, исто толку се важни корисноста за здравјето, способностите и забавата што вашите деца може да ги добијат кога се физички активни.

Што можат да направат родителите за да помогнат?

Следниот пат, пред да го вклучите телевизорот или компјутерот за вашето дете, застанете и размислете – дали ќе може тој/таа да игра на компјутер или да гледа телевизија подоцна навечер или кога не ќе може да излезе надвор и да игра?

Практични работи кои можете да ги испробате:

- Ограничете колку време вашето дете може да гледа телевизија – ако вашето дете сака да гледа некоја посебна програма, исклучете го телевизорот веднаш штом таа ќе заврши или снимете ја програмата и дозволете му на детето да ја гледа во некое посоодветно време.
- Одредете колку време вашето дете може да игра компјутерски игри и да сурфа на Интернет, т.е. не повеќе од два часа и не во текот на денот кога тој/таа може да биде надвор и да биде активен/а.
- Не дозволувајте детето да има телевизор или компјутер во неговата/нејзината соба, чувајте ги во заедничката просторија во домот за да можете да контролирате како тие се користат.
- Изнајдете други активности со кои децата може да се занимаваат внатре и надвор тогаш кога тие се повеќе наклонети да гледаат телевизија или играат на компјутер.

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, одете на www.healthykids.nsw.gov.au