

Pagbabawas ng oras sa telebisyon ng mga bata...



Alam mo ba!

- Ang oras na hindi pagkilos o 'di pagkilos' habang nanonood ng telebisyon /DVD, naghahanap sa internet o naglalaro sa kompyuter ay inuugnay sa pagiging mataba o sobra sa timbang.
- Ang mga batang nanonood ng TV nang higit sa dalawang oras bawat araw ay mas malamang na kumakain ng hindi masustansiyang pagkain, hindi kumakain ng prutas, at hindi lumalahok sa aktibong gawain.
- Mahigit sa 60% ng mga batang lalaki sa Taon 6 at 45% ng mga batang babae sa Taong 6 ay mahigit sa dalawang oras bawat araw na hindi kumikilos sa paglilibang. Ito ay nadaragdagan pa ng mahigit sa 75% para sa mga batang lalaki na nasa mataas na paaralan at 67% para sa mga batang babae na nasa mataas na paaralan (2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey (2004 Sarbey ng Gawaing Aktibo at Nutrisyon sa mga Paaralan).
- Mas malamang na ang mga bata ay magmemeryenda ng mga pagkaing mataas sa asukal, asin o saturated na taba habang nanonood ng telebisyon.

Ilang oras ang ginugugol ng inyong anak sa panonood ng TV at paglalaro sa kompyuter?

Ang oras na ginugugol sa panonood ng TV, sa paghahanap sa internet o sa paglalaro sa kompyuter ay nakababawas sa oras na maaari nilang gamitin upang maging aktibo.

Inererekomenda ng mga pamantayan ng Australya na hindi dapat mamalagi ng higit sa dalawang oras ang mga bata sa panonood sa 'mga maliit na iskrin' tulad ng telebisyon, paglalaro sa internet o sa kompyuter.

Ang internet, mga kompyuter at pati na ang telebisyon ay may papel na ginagampanan sa edukasyon at pagkakatuto ng mga bata. Ngunit, ang mga benepisyo sa kalusugan, kasanayan at paglilibang na makukuha sa pagiging aktibo ay singhalaga rin.

Ano ang magagawa ng mga magulang upang makatulong?

Sa susunod, bago ninyo buksan ang TV o ang kompyuter para sa inyong anak, tumigil at mag-isip – maaari ba silang maglaro ng kompyuter o manood ng TV sa gabí o kung hindi sila maaaring maglaro sa labas ng bahay?

Mga paalaala na maaari ninyong subukan:

- Pagtatakda ng tagal ng panonood ng TV ng inyong anak – kung mayroong natatanging programa na nais ng inyong anak na panoorin, isara ang TV kung natapos na ang programa o iteyp ito para panoorin ng inyong anak sa angkop na panahon.
- Magtakda ng tagal ng oras para sa mga laro sa kompyuter at paghahanap sa internet, halimbawa, hindi lalampas ng dalawang oras at hindi sa araw na maaari silang lumabas ng bahay at maging aktibo.
- Huwag papayag na magkaroon ng TV o kompyuter sa silid ng inyong anak, ilagay ito sa pook na gamit ng lahat upang mamatyan mo ang paggamit nila nito.
- Ang paghahanap ng alternatibong mga aktibong gawain sa loob at labas ng bahay sa panahon na malamang na nanonod sila ng TV o naglalaro sa kompyuter.

Para sa dagdag na impormasyon at mga ideya para sa malusog na pagkain at mga gawaing pisikal bisitahian ang www.healthykids.nsw.gov.au