

Μειώνοντας το χρόνο που βλέπουν τα παιδιά τηλεόραση...



Το ξέρετε!

- Ο καθιστικός ή «ακίνητος» χρόνος που ξοδεύουν τα παιδιά παρακολουθώντας τηλεόραση/DVD, σερφάροντας το διαδίκτυο ή παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή συνδέεται με το να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα.
- Παιδιά που βλέπουν τηλεόραση για περισσότερο από δύο ώρες κάθε ημέρα είναι πιο πιθανό να έχουν ανθυγιεινή διατροφή, λιγότερο πιθανό να τρώνε φρούτα, και λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα.
- Πάνω από το 60% των αγοριών Έτους 6 (6ης δημοτικού) και το 45% των κοριτσιών Έτους 6 περνούν περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα σε καθιστική ψυχαγωγία. Αυτό αυξάνεται σε περισσότερο από 75% για αγόρια γυμνασίου και 67% για κορίτσια γυμνασίου (2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey (Σχολική Έρευνα Σωματικής Δραστηριότητας και Διατροφής 2004)).
- Είναι πιο πιθανό να τρώνε τα παιδιά πρόχειρες τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, αλάτι ή κορεσμένα λιπαρά, όταν βλέπουν τηλεόραση.

Πόσο χρόνο ξοδεύουν τα παιδιά σας παρακολουθώντας τηλεόραση και παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή;

Ο χρόνος που ξοδεύουν παρακολουθώντας τηλεόραση, σερφάροντας το διαδίκτυο ή παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή αφαιρείται από το χρόνο που θα μπορούσαν να ξοδεύουν ενώ είναι δραστήρια. Οι αυστραλιανές οδηγίες συνιστούν ότι τα παιδιά δεν θα πρέπει να ξοδεύουν περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα παρακολουθώντας «μικρές οθόνες» όπως τηλεοράσεις, παίζοντας παιχνίδια στο διαδίκτυο ή παιχνίδια ηλεκτρονικού υπολογιστή.

Το διαδίκτυο, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και ακόμη και η τηλεόραση όλα παίζουν ένα ρόλο στην εκπαίδευση και τη μάθηση των παιδιών. Ωστόσο, τα οφέλη υγείας, οι δεξιότητες και η απόλαυση που μπορούν να έχουν τα παιδιά σας με το να είναι δραστήρια είναι εξίσου σημαντικά.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν;

Την επόμενη φορά, πριν ανάψετε την τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή για το παιδί σας, σταματήστε και σκεφτείτε - μπορεί να παίξει στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή να δει τηλεόραση αργότερα το βράδυ ή όταν δεν του είναι δυνατό να είναι έξω παίζοντας;

Συμβουλές που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε:

- Καθορίστε χρονικά όρια για την παρακολούθηση τηλεόρασης από το παιδί σας - αν υπάρχει ένα ειδικό πρόγραμμα που θέλει να δει το παιδί σας, κλείστε την τηλεόραση μόλις τελειώσει ή βιντεοσκοπήστε το και αφήστε το παιδί σας να το δει σε πιο κατάλληλο χρόνο.
- Καθορίστε χρονικά όρια για παιχνίδια ηλεκτρονικού υπολογιστή και σερφάρισμα στο διαδίκτυο δηλ. δύο ώρες το πολύ και όχι κατά τη διάρκεια των φωτεινών ωρών της ημέρας όταν μπορεί να βρίσκεται έξω κάνοντας δραστηριότητες.
- Μην επιτρέπετε τηλεοράσεις ή ηλεκτρονικούς υπολογιστές στο υπνοδωμάτιο του παιδιού σας, έχετε τα σε έναν κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού έτσι ώστε να μπορείτε να ελέγχετε τη χρήση.
- Βρίσκετε δραστήριες εναλλακτικές επιλογές μέσα κι έξω από το σπίτι για τα παιδιά σας κατά τις ώρες που είναι πιο πιθανό να παρακολουθούν τηλεόραση ή να παίζουν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίνετε στο www.healthykids.nsw.gov.au