

유모차 타는 시간 제한하기

활동적인 이동수단은 이동할 때 자동차를 운전하거나 유모차를 미는 대신에 걷기, 자전거, 한 발 스케이트 등의 신체활동을 이용하는 이동 방법을 일컫는 용어입니다.

유모차에 태우고 다니는 것이 종종 더 쉽고 빠르기는 하지만 어린 아이들은 잠깐이라도 걸거나 자전거 페달을 밟을 수 있습니다. 여러분과 아이들이 '활동적인 보행자'가 될 시간을 갖는 것은 신체 활동을 증진하는 멋진 방법입니다.

목적지까지 걸거나 페달을 밟는 것은 아이들에게 다음과 같은 기회를 줍니다:

- 도로 안전과 보행자 안전에 대해 배웁니다.
- 자연에 대해 배우고, 야외 공간에 있는 것을 즐겨워합니다.
- 공공 장소에서 더 자신감 있게 됩니다.
- 활동적이 되는 다양한 방법을 인식하게 됩니다.
- 다리의 힘이 발달해서 나중에는 더 먼 거리까지 걸거나 페달을 밟을 수 있습니다.

여러분과 아이들은 다음과 같이 활동적인 이동 수단을 이용해 볼 수 있습니다.

- 좀 더 먼 곳에 주차하고 충분한 시간을 내어 나머지 구간을 걷기
- 점점 더 먼 거리를 걸거나 페달 밟기
- 유아보육시설과 같이 가까운 곳은 걸거나, 자전거 또는 한 발 스케이트를 타고 가기



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



아이들을 계속 움직이게 하기

Keeping children on the move

www.health.gov.au

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재
정확한 정보입니다.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



화면 시청시간 제한하기

화면 시청시간에 관한 호주의 권고는 2살 이하의 아이들에게는 화면 앞에서 일절 시간을 보내지 못하게 하라는 것입니다. 어린 나이에 화면 앞에서 시간을 보내면 아이들은 언어발달의 기회뿐만 아니라 활동적인 놀이와 다른 사람과의 사회적인 접촉을 가질 시간을 잃게 됩니다. 또한 TV 앞에서 오래 시간을 보내면 아이들이 집중을 유지할 수 있는 시간이 줄어들게 할 수 있습니다.

호주의 권고는 또한 2살부터 5살 사이의 아이들에게는 화면 시청 시간을 하루에 한 시간 미만으로 제한해야 한다는 것입니다. 유아기의 과다한 텔레비전 시청은 아이들의 비만과 불건전한 식습관, 근육과 뼈의 미성숙, 느린 언어능력 습득과 연계되어 왔습니다. 또한 화면 시청 시간은 낮은 신체 활동 수준 및 텔레비전 보는 습관과도 연계되어 있으며, 그 습관은 계속해서 아동기 후반까지 이어지게 됩니다.

다른 시간에 얼마나 활동적이냐에 상관 없이 여러분의 아이가 화면에 노출되는 화면 시청 시간을 고려하는 것은 여전히 중요합니다.

‘장시간 앉아서 보내는 시간은 아이의 건강에 부정적인 영향을 미칩니다...’

화면 시청 시간을 관리하고 제한하는 방법

- 쉽게 이용할 수 있는 간단한 놀이 용품 가령, 마분지 상자, 공, 풍선, 나무 블록 등을 마련해두십시오.
- 아이들이 자기의 상상에 기초한 게임이나 활동을 생각해 내도록 장려하십시오.
- 만일 아이들이 가장 좋아하는 텔레비전 프로그램이 야외 놀이 시간과 겹치면, 텔레비전 프로그램을 녹화하십시오.
- 식사시간에는 텔레비전을 끄십시오,
- 침실에는 화면을 두지 마십시오.

활동적이지 않은 여러분의 일상 습관을 재고하시는 것은 여러분의 아이를 일상 생활에서 더 활동적이 되도록 격려하는 좋은 방법입니다.



어린 아이들은 열심히 움직이려고 합니다. 하지만 하루 일과 중의 일부 습관과 활동은 아이들이 활동적일 수 있는 기회를 제한하고 있습니다.

아이들이 긴 시간 활동하지 않고 가령, 유모차 안이나 텔레비전과 컴퓨터 스크린 앞에 있으면 아이들의 규칙적인 신체 활동시간은 줄어듭니다. 또한 이런 시간 때문에 발육에 중요한 다른 활동들 가령, 책 읽기, 미술, 공예, 퍼즐 맞추기와 같은 활동 시간도 제약을 받습니다. 앉아서 긴 시간을 보내는 것은 아이들의 건강에 좋지 않은 영향을 미치며 어려서 형성된 습관은 평생 동안 지속되는 행동습관에도 영향을 줍니다.