

Pagpapalano ng oras ng panonood

Ang pagbabawas sa oras nang panonood ng telebisyon o kompyuter ng inyong anak ay nangangailangan ng paggawa ng isang plano tungkol sa oras ng panonood at pagpapasunod nito. Maaaring kasama nito ang:

- Hindi paglalagay ng mga mapanonoran sa mga lugar ng palaruan at silid-tulugan.
- Hindi pagbibigay ng permiso na manood sa mga iskrin kung oras ng kainan o paglalaro.
- Para sa mga batang mahigit sa dalawang taon ang gulang, buksan lamang ang telebisyon sa mga natatanging programa, kaysa laging nakaiwang nakabukas ang telebisyon. Ito ay nangangahulugan na ang inyong anak ay hindi nanonood ng mga elektronikong iskrin kung hindi kinakailangan.

Ang paghihikayat sa inyong anak na tumulong sa mga gawain sa bahay, katulad ng pag-sasaayos sa mga damit at laruan o pagdiskarga sa mga binili, ay isa pang paraan sa pagputol sa matagal na oras na wala silang ginagawa. Hindi lamang na ito ay nag-uudyok sa inyong anak na kumilos, ito ay nakakatulong pa sa inyo!

Ang mga planong nagbabawas sa walang pakinabang na di-pagkilos ng buong pamilya ay makakatulong sa lahat na makapagbuo ng mga nakakapampalusog na kaugalian.

'Ang paghihikayat sa inyong anak na tumulong sa mga gawain sa bahay... ay isang paraan din sa pagputol sa matagal na oras nang pagkawalang ginagawa.'



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Tagalog (Filipino)



Ang mga desisyon tungkol sa pagpapahinga

Isang nagbabalanseng paggalaw

Decisions about down time

A balancing act



Australian Government

Department of Health and Ageing



Ang 'palaupong ugali', o hindi paggagalaw, ay nagtutukoy sa panahong ginugugol sa mga gawaing nangangailangan ng kaunting enerhiya. Lahat ng mga bata ay nangangailangan ng tahimik na oras na walang ginagawa, ngunit ang mga batang gumugol ng matagal na oras sa pagiging walang ginagawa ay maaaring lalong napeligro sa pagiging mahina sa pagpapaunlad ng kanilang kakayahang pangkatawan, panglipunan, pangwika at sa pag-iisip.

Ang pagbabalanse ng panahong walang-ginagawa at ng panahong may-ginagawa ay nagtitiyak na ang inyong anak ay may pagkakataong lumaki sa maraming paraan. Ang ilang panahon na ginagamit para sa mga may-bungang gawain ay kinakailangan para sa kalusugan at paglaki ng inyong anak, ngunit ang ibang hindi aktibong mga gawain ay hindi kinakailangan. Ang pagbabawas sa panahon ng hindi aktibo, hindi kinakailangang mga gawain habang nasa kamusmusang pagkabata ay makakapagbigay ng benepisyo sa inyong anak.

Mga may-pakinabang na gawain

Kabilang sa ilang halimbawa ng mga kinakailangan o may-pakinabang na mga tahimik na mga gawain ay ang pagtulog (lalo na sa mga maliliit pang bata); pagbabasa at panonood ng mga aklat; at ang malikhaing mga laro katulad ng mga sining at galing-sa-paggawa, mga palaisipan o pagguhit. Kabilang sa mga hindi kinakailangan o walang-pakinabang na palaupong ugali ay ang panonood ng telebisyon, paglalaro sa kompyuter o ng mga laruang elektroniko, at mga mahabang panahong pagkakaupo sa mga matataas na upuan, kotse o karwaheng pambata.

Ang pagbabalanse ng panahong walang-ginagawa at ang panahong may-ginagawa ay nangangailangan ng pagpapalano. Ang pagpapalit ng ilang panahong walang-ginagawa sa panahong may-ginagawa ay napakagandang paraan sa pagdaragdag ng pang-araw-araw na pisikal na gawain. Tiyakin na magbigay ng ilang oras para sa napapakinabangan na mga gawaing matahimik – ang isang malikhaing pamamahinga ay kasing mahalaga ng pisikal na gawain.

May mga rekomendasyon sa Australya tungkol sa palaupong ugali, na maaaring maging patnubay para sa kahabaan ng oras na maaaring magagamit ng mga bata sa harap ng mga elektronikong tabing.

Ang mga kasalukuyang rekomendasyon ay nagpapayo na:

- Ang mga batang wala pang dalawang taong gulang ay hindi dapat magpalipas ng anumang oras sa mga gawaing nakabase sa elektronikong tabing.
- Ang mga batang may edad mula dalawa hanggang limang taon ay dapat magpalipas ng mababa sa isang oras lamang bawat araw.
- Ang mga bata mula pagkasilang hanggang limang taong gulang ay dapat hindi pabayaang walang ginagawa o napipigilan nang mahigit sa isang oras bawat sandali, liban lamang kapag natutulog.

Pagbuo ng mga nakakapampalusog na kaugalian

Planuhin ang araw ng inyong anak na kabilang ang panahon para magkasama kayo sa paggawa ng mga palaisipan, pagguguhit o pagbabasa at ganoon din sa mga pagkakataon para sa malayang paggagalaw at aktibong paglalaro. Maraming pamamaraan kung paano magbuo ang mga nakakapampalusog na kaugalian ng inyong pamilya, na maaaring gawin sa buong maghapon.

Magtakda ng sapat na panahon upang lumakad o magbisikletang papunta sa mga malalapit na lugar kaysa palaging nakakotse o karwaheng pambata.

Magsimulang mag-ipon ng mga simpleng bagay na maaaring paglaruan ng inyong anak – katulad ng mga karton at lalagyan, mga lumang damit, mga balde o mga bula. Naghihiikayat ito ng lalong malikhain at produktibong paggamit ng oras ng pagpapahinga kaysa panonood lamang ng mga elektronikong iskrin.

Tiyakin na ilagay ang mga laruan sa lugar na gustong-gusto ng inyong anak, at kung saan madali niyang makuha. Paminsan-minsan, palitan ang mga laruan upang magkaroon ng ibang mapagpipilian. Maaaring makakatulong din kung tanungin ang mga kaibigan at kapamilya na mag-isip ng mga mapagpipiliang laro o regalo na nagdaragdag (kaysa nagbabawas) sa mga pagkakataon ng pisikal na paggawa.

