

Hoạch định thời gian xem màn hình

Để giảm lượng thời gian con quý vị xem màn hình vì tính hoặc truyền hình, có thể soạn một kế hoạch về thời gian xem màn hình, và theo đúng kế hoạch này. Việc này có thể gồm:

- Không để màn hình ở phòng ngủ và những chỗ chơi đùa.
- Không cho phép xem màn hình vào những bữa ăn hoặc lúc chơi đùa.
- Đối với trẻ em trên hai tuổi, chỉ mở truyền hình vào những lúc có các chương trình riêng biệt, thay vì cứ để truyền hình mở sẵn. Làm vậy để con quý vị không xem màn hình một cách không cần thiết.

Khuyến khích con quý vị giúp vào công việc nhà, chẳng hạn như dọn dẹp quần áo và đồ chơi hoặc mở gói các món mua sắm, cũng là một cách để cắt bớt những thời gian dài không vận động. Không những việc này giúp con quý vị vận động, mà còn giúp ích cho quý vị nữa!

Các kế hoạch nhằm giảm thiểu sự tĩnh-tại không năng suất cho cả gia đình sẽ giúp mọi người hình thành các thói quen lành mạnh.

‘Khuyến khích con quý vị giúp vào công việc nhà ... cũng là một cách để cắt bớt những thời gian dài không vận động.’



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Các quyết định về thời gian ngưng nghỉ

Tạo ra sự cân bằng

Decisions about down time

A balancing act



Australian Government
Department of Health and Ageing



‘Hành vi tĩnh-tại,’ hoặc không vận động thể chất, nói đến việc dùng thì giờ để làm các công việc nào cần rất ít năng lượng. Tất cả trẻ em đều cần đến thời gian ngưng nghỉ yên tĩnh, nhưng trẻ em nào trải qua các thời khoảng dài mà không hoạt động thì có thể có nhiều nguy cơ kém phát triển về thể chất, xã hội, ngôn ngữ và trí tuệ.

Việc tạo cân bằng giữa thời gian không vận động với thời gian vận động sẽ giúp đảm bảo con quý vị có cơ hội phát triển theo nhiều cách thức. Một số thời gian tuy không vận động nhưng dùng vào các sinh hoạt có năng suất là điều cần thiết cho sức khoẻ và sự phát triển của con quý vị, nhưng các công việc không vận động nào khác thì không cần thiết. Sẽ lợi lộc cho con của quý vị nếu giảm được thời gian dùng cho các công việc vừa không cần thiết vừa kém vận động ở tuổi ấu nhi.

Các công việc có năng suất

Một số ví dụ về sinh hoạt yên tĩnh mà cần thiết hoặc có năng suất bao gồm: ngủ (nhất là cho trẻ nhỏ); đọc và coi sách; và chơi đùa sáng tạo chẳng hạn như nghệ thuật và thủ công, đồ chữ/ghép hình hoặc vẽ. Các hành vi tĩnh-tại không cần thiết hoặc không có năng suất bao gồm: xem truyền hình, chơi trò chơi máy tính hoặc trò chơi điện tử, và các thời khoảng lâu dài bị gò bó trong các ghế cao, ghế xe hơi hoặc xe đẩy.

Cần đến sự hoạch định để duy trì một cân bằng lành mạnh giữa thời gian vận động và không vận động. Một phương cách tốt đẹp để gia tăng sinh hoạt thể chất hàng ngày, đó là lấp đầy các thời gian không vận động bằng các sinh hoạt vận động hơn. Nhớ dành ra thì giờ cho các sinh hoạt yên tĩnh mà hữu ích - thời gian ngưng nghỉ đầy tưởng tượng cũng quan trọng không kém gì các sinh hoạt thể chất.

Có các khuyến nghị của Úc về các hành vi tĩnh-tại, và các khuyến nghị này có thể dùng làm hướng dẫn cho lượng thời giờ trẻ em ngồi trước màn hình điện tử.

Các khuyến nghị hiện thời:

- Trẻ em dưới hai tuổi tuyệt đối không nên dùng thì giờ vào các sinh hoạt dùng màn hình.
- Trẻ em từ hai đến năm tuổi chỉ nên được xem màn hình dưới một giờ mỗi ngày.
- Đối với trẻ em từ mới sinh đến năm tuổi, không nên bị gò bó hoặc kém vận động trên một giờ mỗi lần, trừ khi ngủ.

Đặt ra các thói quen lành mạnh

Hãy hoạch định mỗi ngày của con em quý vị để có thời gian chơi đồ chữ/lắp hình, vẽ hoặc đọc cùng nhau, cũng như cơ hội để di chuyển tự do và chơi đùa vận động. Có nhiều cách để lập ra các thói quen lành mạnh trong gia đình quý vị, mà nhiều thói quen này có thể thực hiện đều đặn suốt ngày.

Dành đủ thì giờ để đi bộ hoặc đạp xe tới những nơi ở địa phương, thay vì luôn luôn đi xe hơi hoặc xe đẩy.

Hãy cùng với con quý vị bắt đầu sưu tập các món để chơi đùa đơn giản, có thể gồm các hộp giấy bìa cứng và hộp đựng, quần áo cũ để diện đẹp, những cái xô hoặc trái banh. Việc này khuyến khích việc sử dụng thời gian ngưng nghỉ một cách sáng tạo và có năng suất hơn, thay vì chỉ xem màn hình.

Nhớ cất các món đồ chơi ở mà con của quý vị ưa thích, và ở nơi em dễ với tới. Thỉnh thoảng, thay đổi các món đồ chơi để bao gồm các lựa chọn mới. Cũng có thể hữu ích nếu nhờ bạn bè và gia đình nghĩ giùm các quà cáp hoặc cách chơi đùa mới để giúp gia tăng (chứ không giảm) cơ hội để sinh hoạt thể chất.

