

Merencanakan waktu layar

Mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan oleh anak Anda menonton televisi atau melihat layar komputer mungkin berarti mengembangkan rencana sehubungan dengan waktu layar, dan mengikuti rencana tersebut. Ini mungkin termasuk:

- Tidak meletakkan layar di ruang bermain atau kamar tidur.
- Tidak memperbolehkan layar dilihat pada waktu makan atau waktu bermain.
- Bagi anak-anak di atas usia dua tahun, hanya membuka televisi untuk acara tertentu, dan bukannya membiarkan saja televisi di latar. Ini berarti bahwa anak Anda tidak melihat layar tanpa sebab.

Memberikan dorongan kepada anak Anda untuk membantu dalam tugas rumah, misalnya mengemaskan pakaian dan mainan atau menyimpan barang yang dibeli, merupakan cara lain untuk memecahkan waktu panjang tidak aktif. Ini tidak hanya memastikan bahwa anak Anda tetap bergerak, tetapi juga akan membantu Anda!

Rencana yang mengurangi waktu tidak aktif yang tidak produktif untuk seluruh keluarga akan membantu semua orang untuk membentuk kebiasaan yang sehat.

'Memberikan dorongan kepada anak Anda untuk membantu dalam tugas rumah... merupakan cara lain untuk memecahkan waktu panjang tidak aktif.'



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Keputusan tentang waktu istirahat

Menjaga keseimbangan

Decisions about down time

A balancing act



Australian Government

Department of Health and Ageing



‘Perilaku santai’, atau tidak aktif dari segi fisik, berkaitan dengan waktu yang dihabiskan melakukan tugas yang memerlukan sedikit sekali tenaga. Semua anak memerlukan waktu istirahat santai, tetapi anak-anak yang menghabiskan waktu yang lama bersantai mungkin menghadapi risiko lebih besar untuk pengembangan fisik, sosial, bahasa dan intelektual yang kurang baik.

Menjaga keseimbangan waktu tidak aktif dengan waktu aktif memastikan bahwa anak Anda mempunyai peluang untuk berkembang dalam berbagai cara. Sebagian waktu tidak aktif yang dihabiskan untuk kegiatan yang produktif perlu untuk kesehatan dan perkembangan anak Anda, tetapi tugas tidak aktif yang lain tidak perlu. Mengurangi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan yang tidak aktif dan tidak perlu selama masih kecil akan membawa manfaat untuk anak Anda.

Tugas produktif

Beberapa contoh kegiatan yang perlu atau produktif termasuk tidur (terutama untuk anak kecil); membaca dan melihat buku; serta permainan kreatif seperti kesenian dan kerajinan tangan, teka-teki atau menggambar. Perilaku santai yang tidak perlu atau tidak produktif termasuk menonton televisi, bermain mainan komputer atau elektronik, dan waktu lama tetap duduk terikat di kursi tinggi, kursi mobil dan kereta anak.

Menjaga keseimbangan sehat antara waktu aktif dan tidak aktif memerlukan perencanaan. Menggantikan sebagian waktu tidak aktif dengan pilihan yang lebih aktif merupakan cara yang amat baik untuk meningkatkan kegiatan fisik sehari-hari. Pastikan bahwa diluangkan sedikit waktu untuk kegiatan senyap yang berguna – waktu santai imajinatif sama pentingnya dengan kegiatan fisik.

Ada rekomendasi di Australia sehubungan dengan perilaku santai, yang dapat menjadi pedoman untuk jumlah waktu yang dihabiskan oleh anak-anak di depan layar elektronik.

Rekomendasi saat ini menasihati agar:

- Anak-anak di bawah usia dua tahun harus tidak menghabiskan waktu di depan layar sama sekali.
- Anak-anak yang berusia dua sampai lima tahun harus menghabiskan kurang dari satu jam sehari untuk waktu layar.
- Anak-anak dari usia lahir sampai lima tahun harus menghindari tetap tidak aktif atau duduk terikat selamat lebih dari satu jam setiap kali, kecuali waktu tidur.

Memantapkan kebiasaan sehat

Rencanakan hari anak Anda untuk mencakup waktu untuk teka-teki, menggambar atau membaca bersama, serta peluang untuk pergerakan bebas dan bermain secara aktif. Ada banyak cara untuk memantapkan kebiasaan sehat dalam keluarga Anda, dan banyak antaranya dapat dibagikan sepanjang hari.

Luangkan cukup waktu untuk berjalan atau mengayuh ke destinasi setempat, dan bukannya selalu membawa mobil atau kereta anak.

Mulai mengumpulkan benda mainan sederhana dengan anak Anda, yang dapat termasuk kotak dan bekas kardus, pakaian lama untuk bermain mengganti pakaian, ember atau bola. Ini memberikan dorongan untuk penggunaan waktu santai secara lebih kreatif dan produktif, dan bukan hanya melihat layar.

Pastikan bahwa Anda menyimpan benda mainan di ruang yang dinikmati oleh anak Anda, dan di mana ia dapat mencapainya dengan mudah. Adakalanya, gantikan benda mainan untuk menyertakan pilihan baru. Mungkin juga berguna untuk meminta sahabat dan keluarga untuk memikirkan pilihan-pilihan untuk bermain atau hadiah yang menambah (dan bukannya mengurangi) peluang untuk kegiatan fisik.

