

Merancang waktu skrin

Mengurangkan jumlah masa yang dihabiskan oleh anak anda menonton televisyen atau melihat skrin komputer mungkin bermakna mengembangkan rancangan berkenaan dengan waktu skrin, dan mengikut rancangan tersebut. Ini mungkin termasuk:

- Tidak meletakkan skrin di ruang bermain atau bilik tidur.
- Tidak membenarkan skrin dilihat pada waktu makan atau waktu bermain.
- Bagi kanak-kanak di atas umur dua tahun, hanya memasang televisyen untuk rancangan tertentu, dan bukannya membiarkan sahaja televisyen di latar. Ini bermakna anak anda tidak melihat skrin tanpa sebab.

Menggalakkan anak anda untuk membantu dalam tugas rumah, misalnya mengemaskan pakaian dan mainan atau menyimpan barang yang dibeli, merupakan cara lain untuk memecahkan masa panjang tidak aktif. Ini tidak hanya memastikan anak anda tetap bergerak, tetapi juga akan membantu anda!

Rancangan yang mengurangkan waktu tidak aktif yang tidak produktif untuk seluruh keluarga akan membantu semua orang untuk membentuk amalan yang sihat.

'Menggalakkan anak anda untuk membantu dalam tugas rumah... merupakan cara lain untuk memecahkan masa panjang tidak aktif.'



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



Keputusan tentang waktu istirahat

Menjaga keseimbangan

Decisions about down time

A balancing act



Australian Government
Department of Health and Ageing



‘Perilaku sedentari’, atau tidak aktif dari segi fizikal, berkenaan dengan masa yang dihabiskan melakukan tugas yang memerlukan sedikit sekali tenaga. Semua kanak-kanak memerlukan masa istirahat tenang, tetapi kanak-kanak yang menghabiskan masa yang lama bersantai mungkin menghadapi risiko lebih besar untuk pengembangan fizikal, sosial, bahasa dan intelektual yang kurang baik.

Menjaga keseimbangan masa tidak aktif dengan masa aktif memastikan anak anda mempunyai peluang untuk berkembang dalam pelbagai cara. Sebahagian masa tidak aktif yang dihabiskan untuk kegiatan yang produktif perlu untuk kesihatan dan perkembangan anak anda, tetapi tugas tidak aktif yang lain tidak perlu. Mengurangkan masa yang dihabiskan untuk kegiatan yang tidak aktif dan tidak perlu selama masih kecil akan memberi faedah kepada anak anda.

Tugas produktif

Beberapa contoh kegiatan yang perlu atau produktif termasuk tidur (terutamanya untuk anak kecil); membaca dan melihat buku; serta permainan kreatif seperti kesenian dan kerajinan tangan, teka-teki atau melukis. Perilaku sedentari yang tidak perlu atau tidak produktif termasuk menonton televisyen, bermain mainan komputer atau elektronik, dan masa lama tetap duduk terikat di kerusi tinggi, kerusi kereta dan kereta sorong.

Menjaga keseimbangan sihat antara masa aktif dan masa tidak aktif memerlukan perancangan. Menggantikan sebahagian masa tidak aktif dengan pilihan yang lebih aktif merupakan cara yang amat baik untuk meningkatkan kegiatan fizikal sehari-hari. Pastikan sedikit masa diluangkan untuk kegiatan senyap yang berguna – masa santai imaginatif sama penting dengan kegiatan fizikal.

Terdapat cadangan di Australia berkenaan dengan perilaku sedentari, yang boleh menjadi pedoman untuk jumlah masa yang dihabiskan oleh kanak-kanak di hadapan skrin elektronik.

Cadangan semasa menasihati agar:

- Kanak-kanak di bawah umur dua tahun harus tidak menghabiskan masa di hadapan skrin sama sekali.
- Kanak-kanak yang berumur dua hingga lima tahun harus menghabiskan kurang daripada satu jam sehari untuk waktu skrin.
- Kanak-kanak dari umur lahir sampai lima tahun harus mengelakkan daripada tetap tidak aktif atau duduk terikat selamat lebih daripada satu jam setiap kali, kecuali waktu tidur.

Memantapkan amalan sihat

Rancang hari anak anda untuk termasuk masa untuk teka-teki, melukis atau membaca bersama, serta peluang untuk pergerakan bebas dan bermain secara aktif. Terdapat banyak cara untuk memantapkan amalan sihat dalam keluarga anda, dan ada banyak yang dapat dibahagikan sepanjang hari.

Luangkan cukup masa untuk berjalan atau mengayuh ke destinasi setempat, dan bukannya selalu memandu kereta atau membawa kereta sorong.

Mula mengumpul benda mainan sederhana dengan anak anda, yang boleh termasuk kotak dan bekas kadbod, pakaian lama untuk bermain mengganti pakaian, baldi atau bola. Ini menggalakkan penggunaan masa santai secara lebih kreatif dan produktif, dan bukan hanya melihat skrin.

Pastikan anda menyimpan benda mainan di ruang yang dinikmati oleh anak anda, dan di mana ia dapat mencapai benda mainan 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 mengurangkan) peluang untuk kegiatan fizikal.

