

Batasi waktu dalam kereta anak

Pengangkutan aktif merupakan istilah yang menjelaskan penggunaan kegiatan fisik, misalnya berjalan, mengayuh atau menggunakan skuter, untuk melakukan perjalanan – dan bukannya membawa mobil atau mendorong kereta anak.

Walaupun lebih mudah dan lebih cepat untuk memasukkan anak Anda dalam kereta anak, anak kecil mampu berjalan atau mengayuh sepeda, meskipun untuk waktu yang singkat. Meluangkan waktu bagi Anda dan anak Anda untuk menjadi 'pejalan kaki aktif' merupakan cara yang amat baik untuk meningkatkan kegiatan fisik.

Berjalan atau mengayuh ke destinasi juga memberikan peluang bagi anak Anda untuk:

- mempelajari tentang keselamatan lalu lintas dan pejalan kaki
- mempelajari tentang alam, dan menikmati berada di ruang luar
- lebih percaya diri di ruang umum
- menghargai berbagai cara untuk menjadi aktif
- mengembangkan kekuatan kaki, supaya dapat berjalan dan mengayuh lebih jauh kelak.

Anda dan anak Anda dapat coba menggunakan pengangkutan aktif dengan:

- memarkir lebih jauh sedikit dan meluangkan waktu untuk berjalan jarak selebihnya
- berjalan atau mengayuh jarak lebih jauh setiap kali
- berjalan, mengayuh atau menggunakan skuter untuk sampai ke destinasi setempat, misalnya pusat anak kecil Anda.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Memastikan bahwa anak-anak tetap bergerak

Keeping children on the move

www.health.gov.au

Segala informasi dalam terbitan ini benar
setakat bulan Juni 2013

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Anak kecil ingin sekali bergerak. Namun, beberapa tabiat dan kegiatan sehari-hari sebenarnya membatasi peluang anak-anak untuk menjadi aktif.

Apabila anak-anak tetap tidak aktif selama waktu yang lama, misalnya dalam kereta anak atau di depan layar televisi dan komputer, mereka mempunyai kurang waktu untuk kegiatan fisik berkala. Ini juga dapat membatasi waktu untuk kegiatan lain yang penting dari segi perkembangan, misalnya membaca, kesenian dan kerajinan tangan, serta teka-teki. Waktu lama duduk saja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan anak Anda, dan tabiat yang dibentuk ketika masih kecil mempengaruhi perilaku sepanjang hidup.

Batasi waktu layar

Ada rekomendasi di Australia sehubungan dengan waktu layar, yang menasihati agar anak-anak di bawah usia dua tahun tidak menghabiskan waktu di depan layar sama sekali. Eksposur pada layar ketika masih kecil dapat mengurangi waktu yang dipunyai oleh anak Anda untuk bermain secara aktif dan kontak sosial dengan orang lain, serta peluang untuk pengembangan bahasa. Waktu menonton TV juga dapat mengurangi lamanya waktu anak-anak bisa tetap fokus.

Rekomendasi tersebut juga menasihati agar waktu layar bagi anak-anak yang berusia dua sampai lima tahun harus terbatas ke kurang dari satu jam sehari. Menonton banyak televisi ketika masih kecil telah dikaitkan dengan risiko bertambah untuk berat badan berlebihan, pola makan yang kurang sehat, pertumbuhan otot dan tulang yang kurang baik, serta pengembangan bahasa yang lebih lambat. Waktu layar juga telah dikaitkan dengan tingkat kegiatan fisik yang rendah dan kebiasaan menonton televisi yang berkelanjutan sampai anak lebih besar.

Tanpa memperhatikan berapa aktif anak-anak pada waktu lain, masih penting untuk mempertimbangkan jumlah waktu layar anak Anda.

Cara untuk menangani atau membatasi

Waktu lama duduk saja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan anak Anda...!

waktu layar

- Adakan benda mainan sederhana, misalnya kotak kardus, bola, balon atau blok kayu.
- Berikan dorongan kepada anak Anda untuk menciptakan permainan dan kegiatan yang berdasarkan imajinasinya.
- Rekamkan mana-mana acara televisi jika bertepatan waktu dengan peluang untuk bermain di luar.
- Matikan televisi pada waktu makan.
- Jangan letakkan layar di kamar tidur.

Memikirkan kembali kebiasaan sehari-hari Anda berkenaan dengan menjadi tidak aktif merupakan cara yang amat baik untuk memberikan dorongan kepada anak Anda untuk menjadi lebih aktif dalam kehidupan sehari-hari.

