

Hadkan masa dalam kereta sorong

Pengangkutan aktif merupakan istilah yang menjelaskan penggunaan kegiatan fizikal, misalnya berjalan, mengayuh atau menggunakan skuter, untuk melakukan perjalanan – dan bukannya memandu kereta atau mendorong kereta sorong.

Walaupun lebih mudah dan lebih cepat untuk memasukkan anak anda dalam kereta sorong, kanak-kanak kecil mampu berjalan atau mengayuh basikal, meskipun untuk masa yang singkat. Meluangkan masa bagi anda dan anak anda untuk menjadi 'pejalan kaki aktif' merupakan cara yang amat baik untuk meningkatkan kegiatan fizikal.

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

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

Anda dan anak anda dapat cuba menggunakan pengangkutan aktif dengan:

- meletakkan kereta lebih jauh sedikit dan meluangkan masa untuk berjalan jarak selebihnya
- berjalan atau mengayuh jarak lebih jauh setiap kali
- berjalan, mengayuh atau menggunakan skuter untuk sampai ke destinasi setempat, misalnya pusat kanak-kanak kecil anda.



Memastikan kanak-kanak tetap bergerak

Keeping children on the move



Kanak-kanak kecil ingin sekali bergerak. Namun, beberapa amalan dan kegiatan sehari-hari sebenarnya menghadkan peluang kanak-kanak untuk menjadi aktif.

Apabila kanak-kanak tetap tidak aktif selama tempoh yang lama, misalnya dalam kereta sorong atau di hadapan skrin televisyen dan komputer, mereka mempunyai kurang masa untuk kegiatan fizikal berkala. Ini juga dapat menghadkan masa untuk kegiatan lain yang penting dari segi perkembangan, misalnya membaca, kesenian dan kerajinan tangan, serta teka-teki. Masa lama duduk sahaja boleh membawa kesan negatif terhadap kesihatan anak anda, dan amalan yang dibentuk ketika masih kecil mempengaruhi perilaku sepanjang hidup.

Hadkan waktu skrin

Terdapat cadangan di Australia berkenaan dengan waktu skrin, yang menasihati agar kanak-kanak di bawah umur dua tahun tidak menghabiskan masa di hadapan skrin sama sekali. Pendedahan kepada skrin ketika masih kecil boleh mengurangkan waktu yang dipunyai oleh anak anda untuk bermain secara aktif dan hubungan sosial dengan orang lain, serta peluang untuk pengembangan bahasa. Waktu menonton televisyen boleh juga mengurangkan tahap tempoh tumpuan kanak-kanak.

Cadangan tersebut juga menasihati agar waktu skrin bagi kanak-kanak yang berumur dua hingga lima tahun harus terhad ke kurang daripada satu jam sehari. Menonton banyak televisyen ketika masih kecil telah dikaitkan dengan risiko bertambah untuk berat badan berlebihan, pola makan yang kurang sihat, pertumbuhan otot dan tulang yang kurang baik, serta pengembangan bahasa yang lebih perlahan. Waktu skrin juga telah dikaitkan dengan takat kegiatan fizikal yang rendah dan amalan menonton televisyen yang berterusan hingga anak lebih besar.

Tidak kira betapa aktif kanak-kanak pada masa lain, masih penting untuk mempertimbangkan jumlah waktu skrin anak anda.

‘Masa lama duduk sahaja boleh membawa kesan negatif terhadap kesihatan anak anda...’

Cara untuk menangani atau menghadkan waktu skrin

- Adakan benda mainan sederhana, misalnya kotak kadbod, bola, belon atau blok kayu.
- Galakkan anak anda untuk mencipta permainan dan kegiatan yang berdasarkan imajinasinya.
- Rakam sebarang rancangan televisyen jika bersamaan waktu dengan peluang untuk bermain di luar.
- Padamkan televisyen pada waktu makan.
- Jangan letakkan skrin di bilik tidur.

Memikirkan semula amalan sehari-hari anda berkenaan dengan menjadi tidak aktif merupakan cara yang amat baik untuk menggalakkan anak anda untuk menjadi lebih aktif dalam kehidupan sehari-hari.

