

Çocuk arabası zamanını sınırlayın

Etkin ulaşım, araba sürmek veya bir çocuk arabasını itmek yerine, ulaşım için yürüme, bisiklet veya skuter kullanma gibi bedensel etkinlikleri tanımlayan bir deyimdir.

Çocuğunuzu bir çocuk arabasına koymak çoğu kez daha kolay ve çabuk olmasına karşın, küçük çocuklar, kısa bir süre için bile olsa, yürüyebilir veya bir bisiklete binebilir. Kendinizin ve çocuğunuzun 'etkin yayalar' olmanız için zaman ayırmanız, bedensel etkinliği artırmanın harika bir yoludur.

Gidilecek bir yere yürümek veya bisiklet kullanmak, ayrıca çocuğunuza şu olasılıkları da sağlar:

- yol ve yaya güvenliğini öğrenmek
- doğayı öğrenmek ve açık hava alanlarında bulunmaktan zevk almak
- Halka açık yerlerde kendisine daha fazla güvenmek
- Farklı etkin olma yollarının değerini bilmek
- daha sonra daha uzun mesafeler yürüyebilmeleri ve bisiklet sürebilmeleri için bacakları güçlendirmek.

Siz ve çocuğunuz şunları yaparak etkin ulaşımı deneyebilirsiniz:

- biraz daha uzağa park ederek ve yolun geri kalan kısmını yürümek için yeterli zaman bırakarak
- her defasında daha uzun mesafeler yürümek veya bisiklet sürmek
- erken çocukluk çevresi gibi yakın yerlere gitmek için yürümek, bisiklet sürmek veya skuter kullanmak.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Çocukları hareket halinde tutmak

Keeping children on the move

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013 tarihi itibarıyla doğrudur.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Küçük çocuklar hareket etmeye çok heveslidir. Ancak, kimi günlük uygulamalar ve etkinlikler gerçekten çocukların etkin olma fırsatlarını kısıtlamaktadır.

Çocuklar, örneğin çocuk arabalarında veya televizyon ve bilgisayar ekranlarının önünde uzun süre hareketsiz tutulduklarında, düzenli bedensel etkinlik için daha az zamanları olur. Bu ayrıca, okuma, sanat ve el işi ve bulmaca çözme gibi gelişimleri için önemli olan diğer etkinliklere daha az zaman bırakır. Uzun süre oturarak vakit harcamanın çocuğunuzun sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olur ve yaşamın başlangıcında edinilen alışkanlıklar yaşam boyu süren davranışları etkiler.

Ekran zamanını sınırlandırın

Ekran zamanına ilişkin olarak, iki yaşından küçük çocukların ekranların önünde hiç zaman geçirmemesini tavsiye eden Avustralya önerileri vardır. Küçük yaşta ekrana maruz kalmak, çocuğunuzun etkin oyun ve başkalarıyla toplumsal ilişkinin yanısıra dilsel gelişim olasılığı için var olan zamanını sınırlar. Ekran bakma süresi de çocuğun bir konuya odaklanabildiği zamanı kısaltabilir.

Öneriler ayrıca, iki ile beş yaşları arasındaki çocuklar için ekran zamanının günde bir saatten kısa bir süreyle sınırlandırılması gerektiğini tavsiye etmektedir. Erken çocuklukta uzun sürelerle televizyon seyretmek, fazla kilolu olma, sağlıksız yeme modelleri, zayıf kas ve kemik gelişimi ve dil becerilerinin daha yavaş gelişmesi riski ile bağlantılıdır. Ekran zamanı ayrıca, çocukluğun ileriki evrelerinde süren hareketsizlik ve televizyon seyretme alışkanlıkları ile de ilişkilendirilmiştir.

Diğer zamanlarda ne kadar etkin olursa olsun, çocuğunuzun maruz kaldığı ekran zamanının miktarının göz önüne alınması yine de önemlidir.

‘Uzun süre oturarak zaman harcamanın çocuğunuzun sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabilir...’

Ekran zamanını denetleme veya sınırlama yolları

- Eski karton kutular, toplar, balonlar veya tahta bloklar gibi basit oyun malzemelerini el altında bulundurun.
- Çocuğunuzu, hayalinden oyunlar ve etkinlikler yaratması için özendirin.
- Açık hava oyunu olasılığı ise çatışıyorsa, sevilen televizyon programlarını kaydedin.
- Yemek zamanlarında televizyonu kapatın.
- Ekranları yatak odalarına koymayın.

Hareketsizliğe ilişkin günlük alışkanlıklarınızı yeniden düşünmek, çocuğunuzu günlük yaşam içinde daha fazla etkin olması için özendirmenin harika bir yoludur.

