

Limitahan ang oras ng pagkarwahe

Ang *aktibong paglalakbay* ay isang salitang naglalarawan sa mga gawaing pisikal, katulad ng paglalakad, pagbibisikleta o paggamit ng iskoter sa paglalakbay – kaysa pagmamaneho ng kotse o pagtutulak ng isang karwaheng pangsanggol.

Kahit na sa kadalasang ay lalong madali at simple na ilagay na lamang ang inyong anak sa kanyang karwahe, ang mga maliliit na bata ay mayroon ding kakayahang lumakad or magbisikleta kahit sandali lamang. Ang pagiging ‘aktibong naglalakad’ ay isang napakagandang paraan sa pagdagdag ng pisikal na gawain ninyo at ng inyong anak.

Ang paglalakad o pagbibisikleta patungo sa pupuntahan ay nagbibigay din ng mga pagkakataon para sa inyong anak na:

- mapag-aralan ang tungkol sa kaligtasan sa daan at mga naglalakad
- mapag-aralan ang tungkol sa kalikasan at kawiwilihan ang pagpunta sa mga lugar sa labas
- magkaroon ng pagtitiwala sa sarili sa mga pampublikong mga lugar
- maintindihin ang mga ibat-ibang paraan ng pagiging aktibo
- palakasin ang paa upang makayanan nilang lumakad o magbisikleta ng malayuan.

Kayo at ang inyong anak ay maaaring sumubok sa paggamit ng aktibong paglalakbay sa pamamagitan ng:

- pagpaparada ng may kaunting layo at maglaan ng oras upang makapaglakad patungo sa pupuntahan
- lalong malayong paglalakad o pagbibisikleta bawat pagpunta
- paglalakad, pagbibisikleta o paggamit ng iskoter na pumunta sa mga malapit na lugar, katulad ng paalagaan ng inyong anak.



Panatilihing aktibo ang mga bata

Keeping children on the move



Nawiwiling gumalaw ang mga maliliit na bata. Ngunit, ang ilan sa mga pang-araw-araw na kaugalian at ginagawa ay sa katunayan ay naglilimita sa mga pagkakataon para maging aktibo ang mga bata.

Kung ang mga bata ay pinanatiling di-aktibo ng matatagal na oras, gaya ng pagkakasakay sa karwaheng pambata o nasa harap ng telebisyon at kompyuter, kaunti na lamang ang kanilang panahon para sa regular na pisikal na pagkilos. Maglilimita rin ang oras para sa iba pang mga importanteng gawaing nagpapaunlad gaya ng pagbabasa, arte at mga kasanayan at larong palaisipan. Ang mahabang panahon na nakaupo ay may negatibong epekto sa kalusugan ng inyong anak, at ang mga kaugaliang natutunan mula sa pagkabata ay nakakaimpluwensiya sa mga habang-buhay na pag-aasal.

Limitadong oras ng panonood

May mga tagubilin sa Australya tungkol sa panonood na nagpapayo na ang mga batang kulang pa sa dalawang taong gulang ay di dapat manonood sa harap ng mga iskrin. Ang pagkakalantad sa mga iskrin sa batang may murang edad ay nakakabawas sa kanyang ng oras upang aktibong makipaglaro at makitungo sa ibang tao, pati na ang mga pagkakataong mapaunlad ang kanyang pagsasalita. Nakakabawas din sa tagal ng oras ng pagkokonsentrasyon ng mga bata ang panonood sa screen.

Inirerekomenda rin na ang oras ng panonood ng mga batang nasa dalawa hanggang limang taong gulang ay malilimitahan ng wala pang isang oras. Ang panonood ng matagal sa telebisyon habang nasa murang edad ay napatunayang nakakadagdag sa peligro nang pagiging matabain, sa hindi malusog na kaugalian sa pagkain, sa lalong mahinang paglaki ng mga kalamnan at buto, at lalong mabagal na pag-unlad sa mga kakayahang pangwika. Ang panonood ay iniuugnay din sa mababang interes sa mga pisikal na gawain na magpapatuloy hanggang sa pagbibinata't pagdadalaga.

Kahit na gaano kaaktibo sila sa mga ibang oras, mahalaga pa ring pag-isipan ang katagal sa panonood sa telebisyon o kompyuter ang inyong anak.

‘Ang mahabang panahon na nakaupo ay may negatibong epekto sa kalusugan ng inyong anak...’

Mga paraan sa pamamahala o paglilimita sa panonood

- Maghanda ng mga simpleng mapaglalaruang mga bagay katulad ng mga lumang kahong papel, bola, lobo o blokeng yari sa kahoy.
- Hikayatin ang inyong anak na gumawa ng mga laro at gawain na base sa kanilang imahinasyon.
- Kopyahin ang anumang mga paboritong palabas sa telebisyon kung nagiging sagabal ang mga ito sa paglalaro sa labas para mapapanood ang mga ito sa ibang oras.
- Isara ang telebisyon kapag oras ng kainan.
- Huwag maglagay ng mga mapapanoorang tabing sa mga silid-tulugan.

Ang pagbabalik-isip sa inyong mga araw-araw na kaugalian tungkol sa walang-ginagawa ay isang napakagandang paraan sa paghihikayat sa inyong anak na maging lalong aktibo sa pang-araw-araw na buhay.

