

Ekran zamanını planlamak

Çocuğunuzun televizyonu veya bilgisayar ekranlarını seyrederek geçirdiği zamanın süresini azaltmak, ekran zamanına ilişkin bir plan geliştirip bunu korumak anlamına gelebilir. Bu şunları içerebilir:

- Ekranları oyun yerlerine ve yatak odalarına yerleştirmemek.
- Yemek ve oyun zamanlarında ekranların seyredilmesine izin vermemek.
- İki yaşından büyük çocuklar için televizyonun arka planda sürekli açık olması yerine yalnızca belirli programlar için açılması. Bu, çocuğunuzun televizyonu gereksiz yere seyretmemesi anlamına gelir.

Çocuğunuz, giysileri ve oyuncakları toplamak veya alışveriş torbalarını boşaltmak gibi ev işlerine yardımcı olmaya özendirmek, uzun hareketsizlik sürelerini sona erdirmenin başka bir yoludur. Bu sadece çocuğunuzun hareket etmesini sağlamayacak, size de yardımcı olacaktır!

Tüm aile için verimsiz hareketsizliği azaltan planlar herkesin sağlıklı alışkanlıklar oluşturmaya yardımcı olacaktır.

‘Çocuğunuz ev işlerine yardımcı olmaya özendirmek... uzun hareketsizlik sürelerini kesintiye uğratmanın başka bir yoludur.’



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



İş yapmama zamanına ilişkin kararlar

Bir dengeleme girişimi

Decisions about down time

A balancing act



Australian Government

Department of Health and Ageing



‘Hareketsiz davranış’ veya bedensel hareketsizlik, çok az enerji gerektiren işler yapmakla geçirilen zaman demektir. Tüm çocukların iş yapmadan geçirilen vakit bir zamana gereksinimi vardır, ancak uzun vakit hareketsiz olan çocukların bedensel, toplumsal, dilsel ve zihinsel gelişimlerinin zayıf olma riski vardır.

Hareketsiz vakit etkinlikle geçirilen vakitla dengelemek, çocuğunuzun çeşitli yollarla gelişmesine fırsat sağlar. Çocuğunuzun sağlığı ve gelişimi için verimli etkinlikler için biraz hareketsiz vakit harcamak gereklidir ama, diğer hareketsiz işler gereksizdir. Erken çocukluk sırasında hareketsiz, gereksiz işlerle geçirilen vakitin süresini azaltmak çocuğunuz için yararlı olacaktır.

Üretken işler

Gerekli veya üretken vakit etkinlikler arasında uyuma (özellikle küçük çocuklar için), okuma ve kitaplara bakma ve sanat ve el işleri, bulmacalar ve çizim gibi yaratıcı oyunlar vardır. Gereksiz veya üretken olmayan hareketsiz davranışlar arasında ise televizyon seyretmek, bilgisayarda veya elektronik oyunlar oynamak veya yüksek yemek sandalyelerinde, araba koltuklarında veya çocuk arabalarında bağlanmış olarak uzun vakit geçirmek vardır.

Etkin ve hareketsiz süreler arasında sağlıklı bir dengenin planlanması gerekir. Kimi hareketsizlik sürelerinin yerine daha etkin seçenekler koymak, günlük bedensel etkinlikleri artırmanın harika bir yoldur. Yararlı vakit etkinlikler için vakit ayırdığınızdan emin olun – iş yapmayıp hayal kurma zamanı da bedensel etkinlik kadar önemlidir.

Hareketsiz davranış konusunda, çocukların elektronik ekranlar önünde harcadıkları zamana ilişkin Avustralya önerileri vardır.

Şu anki öneriler şunlardır:

- İki yaşından küçük çocuklar, ekran önündeki etkinliklerle hiç vakit geçirmemelidir.
- İki ile beş yaşları arasındaki çocuklar, ekran karşısında günde bir saatten az bir süre geçirmelidir.
- Doğum ile beş yaş arasındaki çocuklar, uyku dışında, bir saatten fazla hareketsiz ve bağlı tutulmamalıdır.

Sağlıklı alışkanlıklar oluşturmak

Çocuğunuzun gününü, bulmacalar, birlikte çizim ve okumanın yanı sıra serbest hareketler ve etkin oyun olasılıklarını içerecek şekilde planlayın. Ailenizde, çoğu tüm güne yayılabilecek, birçok sağlıklı alışkanlıklar oluşturma yolları vardır.

Daima arabayı veya çocuk arabasını almak yerine, yakın yerlere yürüyerek ya da bisiklet sürerek gitmek için vakit ayırın.

Çocuğunuzla birlikte, karton kutuları ve kapları, süslenmek için eski giysileri, kovaları ve topları içeren basit oyun malzemelerini toplayın. Bu, iş yapmamakla geçen zamanın, sadece ekranları seyretmek yerine, daha yaratıcı ve verimli olarak kullanılmasını teşvik eder.

Oyun malzemelerini mutlaka çocuğunuzun zevk aldığı ve kolaylıkla ulaşabileceği bir yerde tutun. Zaman zaman oyun malzemelerini yeni seçenekler içerecek şekilde değiştirin. Ayrıca, bedensel etkinlikler için fırsatları (azaltmak yerine) artıran oyun seçenekleri veya hediyeler düşünmelerini arkadaşlardan ve aileden istemek de yararlı olabilir.

