

Κλείστε την τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και δραστηριοποιηθείτε

Ξέρετε ότι ...;

- ★ Ο υπέρμετρος χρόνος καθίσματος ή «ακινήσιος» που ξοδεύουν μερικά παιδιά και έφηβοι βλέποντας τηλεόραση, σερφάροντας στο διαδίκτυο, παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή ή στις ηλεκτρονικές φορητές παιχνιδομηχανές έχει συνδεθεί με το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία.
- ★ Τα παιδιά που βλέπουν τηλεόραση για πάνω από 2 ώρες κάθε ημέρα είναι πιθανότερο να έχουν ανθυγιεινή διατροφή και λιγότερο πιθανό να τρώνε φρούτα και να είναι σωματικά δραστήρια.
- ★ Σχεδόν τα μισά παιδιά ηλικίας μεταξύ 5 και 15 ετών ξοδεύουν περισσότερο από 2 ώρες καθημερινά για διασκέδαση στη «μικρή οθόνη».
- ★ Τα παιδιά είναι πιθανότερο να τσιμπολογούν τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, αλάτι ή κορεσμένο λίπος όταν βλέπουν τηλεόραση.

Πόση ώρα μπροστά στην οθόνη;

Όταν τα παιδιά και οι έφηβοι ξοδεύουν χρόνο μπροστά σε μικρές οθόνες – είτε είναι τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής είτε φορητά παιχνίδια – ξοδεύουν χρόνο που θα μπορούσαν να τον αφιέρωναν στον αθλητισμό, σε παιχνίδια ή δραστηριότητες.

Οι αυστραλιανές κατευθυντήριες οδηγίες συνιστούν να μην ξοδεύουν τα παιδιά και οι έφηβοι περισσότερο από 2 ώρες κάθε ημέρα για διασκέδαση στη μικρή οθόνη.

Αν και οι υπολογιστές και η τηλεόραση μπορούν να είναι πολύτιμα για την εκπαίδευση και τη μάθηση, τα οφέλη υγείας, οι δεξιότητες και η απόλαυση που αποκομίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από τη σωματική δραστηριότητα είναι εξίσου σημαντικά.

«Θέτετε όρια για τα παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το διαδίκτυο»



Συμβουλές για γονείς

- Πριν ανοίξετε την τηλεόραση ή τον υπολογιστή για τα παιδιά σας, σταματήστε και σκεφτείτε – θα μπορούσαν να ξοδέψουν το χρόνο σε κάποια δραστηριότητα και αργότερα να παίξουν λίγο στη «μικρή οθόνη»;
- Βάλτε όρια στην τηλεόραση που βλέπουν. Αν υπάρχει ένα ειδικό πρόγραμμα που θέλει να δει το παιδί σας, κλείστε την τηλεόραση μόλις τελειώσει. Εναλλακτικά, καταγράψτε το πρόγραμμα και δείτε το μαζί αργότερα.
- Θέτετε όρια για τα παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το διαδίκτυο – όχι πάνω από 2 ώρες την ημέρα και όχι κατά τη διάρκεια των φωτεινών ωρών της ημέρας όταν θα μπορούσε να βρísκεται έξω κάνοντας δραστηριότητες.
- Μην επιτρέπετε τηλεοράσεις ή ηλεκτρονικούς υπολογιστές στο υπνοδωμάτιο του παιδιού σας. Έχετε τα σε έναν κοινόχρηστο χώρο του οικογενειακού σπιτιού για να μπορείτε να ελέγχετε τη χρήση.
- Καταρτίστε μια λίστα δραστηρίων παιχνιδιών ή δραστηριοτήτων μέσα κι έξω από το σπίτι για τα παιδιά σας, για να μπορείτε να προτείνετε εναλλακτικές λύσεις αντί να βλέπουν τηλεόραση ή να παίζουν στον υπολογιστή.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, επισκεφθείτε το www.healthykids.nsw.gov.au