

Patayin ang TV o kompyuter at maging aktibo

Alam ba ninyo?

- ★ Pagiging masyadong pala-upo o nasa oras na walang ginagawang panonood ng TV, pag-surfing o paglalaro sa kompyuter o mga hinahawakang elektronikong laruan ay may kaugnayan sa mga batang magiging sobrang-timbang o sobrang mataba.
- ★ Ang mga batang nanonood ng TV ng mas marami sa 2 oras bawat araw ay mas maaaring magkaroon ng mga di-malusog na diyeta, di-gaanong magkakakain ng prutas at di-gaanong magiging aktibo.
- ★ Ang malapit sa kalahati ng mga batang may edad 5 hanggang 15 taon ay gumugol ng mahigit sa 2 oras bawat araw sa kasiyahan mula sa maliit na skrin (small screen).
- ★ Ang mga bata ay maaaring lalong magmimiryenda ng may maraming asukal, asin o tabang "saturated" habang nanonood ng TV.

Gaano katagal sa harap ng puting-tabing?

Kung ang mga bata at kabataan ay ginugol ang oras sa harap ng mga maliliit na iskrin – sa TV, kompyuter o mga hinahawakang laruan – ito ay umuubos ng oras na dapat ginagamit sa paglalaro ng mga isports o aktibong laro o mga gawaing aktibo.

Ang mga gabay sa Australya ay inirerekomenda na ang mga bata at kabataan ay di-lalampas sa 2 oras kada araw ang panonood ng libangan sa maliit na iskrin.

Habang ang mga kompyuter at TV ay mahalaga sa edukasyon at pag-aaral, ang mga biyaya sa kalusugan, kakayahan at kasiyahan na nakukuha ng mga bata at kabataan mula sa pagiging pisikal na aktibo ay ganoon ding kahalaga.

Maglagay ng limitasyon para sa paglalaro sa kompyuter at pagiging nasa "online"



Mga payo para sa mga magulang

- Bago pinduting pabukas ang TV o ang kompyuter para sa inyong anak, pag-isipan – maaari ba silang magkaroon ng oras na aktibo at saka na magkaroon ng oras para sa panonood sa maliit na iskrin?
- Maglagay ng limitasyon sa panonood ng TV. Kung mayroong natatanging programa na gustong panoorin ng inyong anak, patayin ang TV kapag natapos ito. Ang ibang paraan ay i-record ang programa at saka na ninyo panoorin.
- Maglagay ng limitasyon para sa mga laro sa kompyuter at sa pagka-‘online’ – ng hindi lalampas sa 2 oras bawat araw at hindi sa may-araw pa dahil sila ay dapat nasa labas at nagiging aktibo.
- Huwag maglagay ng TV o kompyuter sa tulugan ng inyong anak. Ilagay ito sa isang lugar sa bahay na panglahatan para nakikita ninyo ang pagkagamit.
- Magkaroon ng listahan ng mga laro o gawaing panglabas at pangloob sa bahay, para makakapagmungkahi ng mga panghalili sa panonood ng TV o paglalaro sa kompyuter.

Para sa dagdag na impormasyon at mga ideya sa malusog na ugali sa pagkain at pisikal na gawain, pumunta sa www.healthykids.nsw.gov.au