Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service

website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

1.7.96

Macedonian

Како да направите вашите деца да се движат повеќе

(How to Get Your Children Moving)

NSW HEALTH

Како да направите вашите деца да се движат повеќе

Како вашите деца го поминуваат нивното слободно време после училиште или време на викенди? Играат ли надвор или во парк? Дали играат некој спорт, возат велосипед или "roller blades" со другарите - или поминуваат часови и часови седејќи пред телевизор или играјќи компјутерски игри?

Исто како што возрасните во Австралија стануваат сé подебели, истото се случува и со нивните деца - според истражувањата, до една третина од децата имаат преголема телесна тежина. Проблемот е во тоа што дебелите деца стануваат дебели возрасни лица кои се потоа изложени на поголем ризик од здравствени проблеми како срцеви заболувања, дијабетес, висок крвен притисок и некои видови на рак.

Една од главните причини зошто денешните деца се подебели од децата од пред една генерација, е затоа што тие поминуваат помалку време во движење - австралиските деца сега на пример гледаат во просек, 20 до 30 часа телевизија секоја недела. Тие дури и не мора да станат за да го сменат каналот - го користат далечинскиот менувач. Исто така не мора да станат да си направат јадење - можат да нарачаат по телефон да им се донеси пица дома.

Во обидот да заштедиме време и да си го олесниме животот и возрасните и децата сé повеќе се потпираат на апарати и услуги кои ја намалуваат физичката активност. Лифтовите, ескалаторите и автоматските гаражни врати се многу корисни, но тие значат дека поминуваме помалку време во движење.

Затоа е важно да се поттикнуваат децата да бидат активни - освен спречување на проблемите со килажата, фисичката активност им помага да добијат подобра координација и да имаат поголема издржливост. Исто така помага да се намалат чувствата на стрес кои се чести во време на пубертетот. Еве неколку начини за да ги раздвижите децата:

* Ограничете го времето што децата го поминуваат гледејќи телевизија - децата кои гледаат помалку телевизија општо гледано се во подобра физичка кондиција од другите деца.

* Ако до училиштето може да се стигне со пешачење, одете пеш со децата до таму наместо да ги возите со автомобил. Пешечењето до училиште ви дава можност да разговарате со нив.

* Направете го пешачењето семејна рекреација - одведете ги во истражување на шумски подрачја, одете на прошетка во парк или плажа. Искористете го ова време да им помогнете на децата да научат за својата околина. Ако го направите пешачењето и другите активности во природа навика на семејството, поголема е веројатноста дека децата, како што растат ќе продолжат да бидат активни.

* Направете ги излетите со семејството на места каде што треба да се пешачи како во зоолошка градина или музеј.

* Поттикнете ги децата да учествуваат во некој спорт. Но ако не уживаат во спортот, помигнете им да најдат други активности во кои уживаат, како пливање, танцување, самозаштита, алпинизам во затворено или јога.

* Кога одбирате подароци за децата, барајте работи кои ги поттикнуваат да бидат активни како фризби, топки и летечки змаеви или опрема за активно играње на отворено како лулашки или лизгалки.

* Дадете им добар пример - секогаш кога ќе можете, пешачете наместо да возите до продавниците; одете по скалите наместо со лифт; одете по ескалаторите наместо само да стоите.