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

Russian
July 1

КАК ЗАСТАВИТЬ ДЕТЕЙ ДВИГАТЬСЯ

How to Get Your Children Moving

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

Как ваши дети проводят свободное время после школы и в выходные дни? Играют ли они во дворе или в парке? Занимаются ли они спортом, катаются на велосипеде или на роликовых коньках с друзьями или же они проводят все свободное время, сидя перед телевизором или компьютером?

Так же как и взрослые в Австралии, дети страдают от лишнего веса. Как показали исследования, одна треть детей в Австралии имеет лишний вес. Проблема в том, что полные дети вырастают в полных взрослых, которые подвержены риску возникновения сердечных заболеваний, диабета, высокого давления и некоторых видов рака.

Причиной того, что современные дети полнее, чем предыдущее поколение, является их малоподвижный образ жизни - австралийские дети, например, смотрят телевизор по 20-30 часов в неделю. Им даже не нужно вставать, чтобы переключать каналы,- они пользуются дистанционным управлением. Им не нужно вставать и готовить себе еду - вместо этого можно заказать по телефону пиццу.

В нашем стремлении сэкономить время и сделать нашу жизнь более комфортабельной мы и наши дети все больше и больше полагаемся на различные технические новинки и услуги. Лифты, эскалаторы, гаражные двери, открывающиеся нажатием кнопки, - все это замечательно, но мы все меньше и меньше двигаемся.

Вот почему так важно, чтобы наши дети были физически активными - это препятствует появлению лишнего веса, улучшает координацию движений. Ниже мы приводим несколько советов, как заставить детей побольше двигаться.

- Не разрешайте детям много смотреть телевизор. Чем меньше времени ребенок проводит у телевизора, тем он здоровее.

- Если школа находится не очень далеко от дома, не возите ребенка в школу, пусть он пройдется. Кстати, вы можете провожать ребенка в школу - это дает вам возможность поговорить с ребенком во время ходьбы.

- Включите ходьбу в семейный отдых - ходите на прогулки в парк, на пляж, исследуйте новые места. Используйте это время для того, чтобы рассказать и показать ребенку что-то новое из того, что его окружает. Если ходьба и другие мероприятия, проводимые на свежем воздухе, войдут в привычку в вашей семье, становясь старше, ваши дети будут продолжать активный образ жизни.

- Планируйте походы всей семьей в музей, зоопарк. Это тоже связано с ходьбой.

- Заставляйте детей заниматься спортом. Если им не нравятся спортивные игры, предложите им что-нибудь другое: плавание, танцы, занятия по самообороне, йогу.

- Покупая подарки для детей, старайтесь выбрать такую вещь, которая заставила бы их двигаться,- мяч, воздушный змей, фризби. Можно купить качели или горку и установить их во дворе.

- Подавайте пример своим детям - идите в магазин пешком, идите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом, идите по эскалатору, а не стойте на нем.

Телефонные номера правильны на момент публикации. Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.