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

Croatian
1 July 1996

Kako potaknuti djecu da se više kreću

How to Get Your Children Moving

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Kako potaknuti djecu da se više kreću
How to Get Your Children Moving

Croatian - 1 July 1996

Kako vaša djeca provode slobodno vrijeme poslije škole ili preko vikenda? Igraju li se vani ili u parku? Je li se bave športom, voze bicikl ili koturaljke ("rolšue") s prijateljima - ili sjede satima pred televizijom ili kompjuterskim igrama?

Nesamo odraslo stanovništvo Australije nego i njihovi potomci postaju sve više gojazni - prema istraživanju, težina u jedne trećine australske djece je iznad normale. Problem je u tome što gojazna djeca izrastu u gojazne osobe u kojih je veći rizik od zdravstvenih problema kao što su srčana oboljenja, dijabetes, visoki tlak i neke vrste raka.

Jedan od glavnih razloga zbog kojih su današnja djeca deblja od djece prošle generacije je u tome što se manje kreću - australska djeca, naprimjer, danas gledaju televiziju 20 do 30 sati tjedno. Ako žele promijeniti kanal ne trebaju se niti maknuti - mogu se poslužiti daljinskim upravljačem. Ne moraju se dizati čak ako hoće nešto pojesti - mogu si naručiti pizzu preko telefona.

Odrasli ljudi a tako i djeca, nastoje štedjeti na vremenu i učiniti si život što udobnijim, te tako postaju sve više ovisni o spravicama i uslugama nauštrb fizičkim aktivnostima. Dizala, eskalatori i vrata na garaži koja rade na dodir dugmeta su veoma korisni izumi, ali se zbog njih provodi manje vremena u pokretu.

Iz tih je razloga važno bodriti djecu na fizičke aktivnosti - nesamo što sprečavaju probleme gojaznosti, one pomažu djeci u razvijanju dobre koordinacije i izdržljivosti - a isto tako i za smanjivanje stresa koji je prilično uobičajena stvar u pubertetu. Evo nekoliko primjera kako možemo držati djecu u pokretu:

. Ograničite vrijeme za gledanje televizije - djeca koja provode manje vremena gledajući televiziju su općenito boljeg zdravlja nego druga djeca.

. Ako nije predaleko, nemojte djecu voziti u školu nego se s njima prošećite. Zajedničke šetnje do škole su dobra prilika za razgovore i zbližavanje.

. Neka vam šetnje postanu dio obiteljskog odmora i razonode - vodite ih u istraživanje šumaraka, šećite po parkovima ili plažama. Upotrijebite to vrijeme i za učenje djece o okolišu. Ako šetnje i ostale aktivnosti pretvorite u obiteljsku naviku, postoji veća vjerojatnost da će se to nastaviti i kada odrastu.

. Osmislite zanimljive obiteljske izlaske gdje ima i hodanja kao npr. obilaženje zoološkog vrta ili razgledavanje muzeja.

. Bodrite djecu na učešće u športskim natjecanjima. Ako ne vole ovakvu vrstu aktivnosti, pomozite im pronaći nešto drugo što će ih zanimati, npr. plivanje, plesanje, samoobrana, penjanje u zatvorenom ili joga.

. Kada kupujete darove za djecu, tražite stvari koje će ih potaknuti na kretanje, npr. frisbees (mali "leteći tanjuri"), lopte ili zmajeve, ili pribor za aktivnosti na otvorenom kao što su ljuljačke i tobogani.

. Budite im dobar primjer - kadgod možete, prošećite do trgovine umjesto da se vozite; upotrijebite skaline umjesto dizala; nemojte samo stati na eskalator nego po njemu hodajte.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.