

## 12 Dicas para combater o inimigo Nº 1 da atividade física: o ecrã



Ver televisão, usar o computador e jogar videojogos em excesso são atividades que afastam as crianças do convívio necessário com a família e de outros tipos de atividades importantes para o desenvolvimento saudável.

Nem sempre é necessário cortar radicalmente. Aqui vão as nossas dicas para fazer da televisão e outras atividades de ecrã vossas aliadas!

1

Estabeleça um limite para o tempo passado em atividades de ecrã de acordo com as recomendações:

- Crianças com menos de dois anos de idade não devem ver televisão ou participar noutras atividades que envolvam ecrãs.
- Crianças com dois a cinco anos de idade devem ter um limite de uma hora para o tempo passado em atividades que envolvam ecrãs, como ver televisão.

2

Se o seu filho está habituado a passar muitas horas em atividades de ecrã, comece a reduzir aos poucos até atingir as recomendações.

3

Crie regras do tipo: só ver televisão antes ou após o banho; ver somente o programa preferido, etc.

4

Se for necessário, utilize um despertador. Quando o tempo acabar e o despertador tocar é hora de desligar a televisão, o computador ou o jogo!

### Sabia que...

Ver muita televisão contribui para o desenvolvimento da obesidade, de problemas ao nível da concentração, para o atraso no desenvolvimento da fala e para um pior desempenho na leitura por parte das crianças?

A exposição às propagandas é também outra preocupação a ter em conta.

Estudos comprovam que as marcas dos produtos ou a associação a determinados personagens influenciam as preferências por determinados alimentos mesmo nos mais pequeninos.

(continua) ...>

5

As crianças não devem ter televisão, computadores ou videojogos no quarto de dormir.

6

Nada de televisão durante as refeições! Nem de petiscar enquanto vê televisão.

7

Mantenha os brinquedos, jogos e livros sempre em local de fácil acesso para a criança.

8

Elaborem uma lista das atividades que podem ser feitas dentro de casa em vez de ver televisão. Por exemplo, montar um puzzle, ler um livro, dançar, desenhar, fazer o jantar juntos, fazer um teatro, jogar bowling, bola ao cesto, macaquinho do chinês, mamã dá licença, entre tantas outras.

9

Supervisione sempre o que o seu filho está a ver na televisão. São de evitar histórias ou jogos violentos ou muito agitados, que envolvam movimentos rápidos e muitas luzes. Procure participar e conversar sobre o que estão a ver juntos. Se aparecerem propagandas, comece a explicar-lhe que as propagandas servem para nos induzir a comprar alguns produtos e que estes nem sempre são saudáveis ou necessários.

10

Na hora de desligar a televisão, desafie o seu filho para outra atividade: “Que tal desligarmos a televisão para fazermos o jantar juntos?”

11

Não se preocupe se o seu filho parecer aborrecido. Logo descobrirá o que fazer! Se isso não acontecer, utilize a lista de atividades que criaram juntos (Ponto 8). Podem até fazer uma “caixinha das ideias” para estas ocasiões.

12

Dê o exemplo e não faça da televisão a única forma de usar o seu tempo livre!