

Chăm sóc trẻ

và sức khỏe của trẻ em

TỜ THÔNG TIN DÀNH CHO PHỤ HUYNH



TV và Sức Khỏe và Phát Triển Tuổi Thơ

TV là một phần của môi trường mà trong đó tuổi thơ phát triển. Đa số trẻ em ở Úc đều tiếp cận với TV từ thuở còn rất bé, đôi khi, ngay cả từ lúc mới chào đời. Tất cả mọi khía cạnh của những sự phát triển trong tuổi thơ – nhận thức, tình cảm-xã hội và thể chất – xảy ra trong lúc trẻ em tiếp cận với TV. Không phải trường hợp tiếp cận với TV nào cũng là cố ý vì hầu như ở đâu cũng có TV, kể cả tại các thương xá và phòng chờ đợi tại phòng mạch bác sĩ hoặc tại nhiều gia đình mở TV liên tục.

Có lẽ điều đáng ngạc nhiên là trẻ con xem TV nhiều hơn ai hết. Nghiên cứu cho thấy bình quân thời giờ trẻ xem TV nhiều hơn thời giờ các em tham gia bất cứ một hoạt động nào khác, không kể ngủ nghỉ.

Tại sao TV lại là vấn đề sức khỏe đối với tuổi thơ?

Nghiên cứu gần đây đã xem xét tác động của TV đối với an sinh, sức khỏe và phát triển của trẻ em. Kết quả cho thấy có mối liên hệ giữa việc xem TV và mập phì, phát triển ngôn ngữ, thái độ/hành vi, ngủ nghỉ và phát triển về mặt tình cảm-xã hội.

Tác động của việc xem TV bị ảnh hưởng bởi:

- Chương trình (thí dụ như chương trình có tính cách bạo động?)
- Thời gian (mức rủi ro tăng theo số giờ xem TV)
- Cách thức trẻ con xem TV (Có phải đứa trẻ xem TV một mình hoặc với cha/mẹ?).

Dẫu trẻ em tuổi mẫu giáo xem những chương trình TV nhất định có thể có lợi về mặt xã hội và giáo dục, nhưng nghiên cứu cho thấy đối với trẻ em dưới hai tuổi thì lại chuyện khác. Thực ra, TV có tác hại đáng kể, đặc biệt đối với trẻ em dưới hai tuổi. Các chuyên gia khuyên chúng ta hạn chế thời gian trẻ con xem TV. Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ cổ xúy chủ trương không xem màn hình đối với trẻ em dưới hai tuổi.

Cha mẹ có thể làm gì?

- **Hạn chế** thời gian xem TV của đứa trẻ. Tính tổng số giờ 'xem màn hình' của con quý vị (xem DVD, trò chơi hiển thị trên màn hình, bất cứ lúc nào có mở TV) – không chỉ tính giờ xem TV thôi.
- **Quyết định** chương trình TV nào thích hợp cho con xem. Mạng Lưới Nuôi Dưỡng Trẻ Em có lời khuyên thiết thực về cách thức chọn chương trình thích hợp cho trẻ em. Xin xem: www.raisingchildren.net.au
- **Giám sát** xem con xem chương trình gì và nếu được, xem TV chung với cháu.
- **Thảo luận** với con về những gì quý vị đã xem.
- **Cung cấp** những hoạt động khác cho con, kể cả những thứ con quý vị thích thú trong lúc quý vị bận rộn. Trẻ em học hữu hiệu nhất qua *thực hành* thay vì *xem TV*.

Tờ Thông Tin Dành Cho Cha Mẹ này được phát hành bằng các ngôn ngữ cộng đồng khác nhau và quý vị có thể tải xuống từ trang mạng www.ecconnections.com.au của Early Childhood Connections.

MỘT SÁNG KIẾN CỦA



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA MỘT TÀI KHOẢN GIÁO DỤC TƯ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA HỘI ĐỒNG QUỐC GIA VỀ THỪA NHẬN VIỆC CHĂM SÓC TRẺ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA BỘ GIA ĐÌNH, GIA CỨ, DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG VÀ THỂ DÂN SỰ VỤ LIÊN BANG