



BH
Berita Harian

KHAMIS, 10 OGOS, 2017

klassifieds

LANGGANI SEKARANG!

edisi digital



<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787

www.1k.com.my | 1300 808 123 (Tempatan)
+603 2299 6000 (Antarabangsa)

Keluarga aktif

CUTI sekolah pada hujung tahun perlu dimanfaatkan dengan sebaik mungkin. Pelbagai aktiviti riadah perlu disediakan untuk bersama anak-anak.



Selain menghabiskan masa berkualiti bersama keluarga, peluang itu boleh dimanfaatkan dengan melakukan aktiviti menyihatkan badan.

Wujudkan persekitaran hidup yang lebih sihat dengan merancang aktiviti selain mengeratkan hubungan anda

sekeluarga.

Teruskan rutin keluarga dengan melakukan aktiviti kecergasan secara berkumpulan.

Pilihan tempat riadah yang sesuai menjadikan aktiviti anda sekeluarga lebih menyeronokkan.

Anda perlu berbincang

dengan ahli keluarga untuk memilih tempat yang sesuai untuk dikunjungi. Membantu kanak-kanak menjadi lebih aktif lebih mudah jika kedua-dua ibu bapa turut memberi sokongan untuk beriadah bersama.

Pilih tempat sesuai

Bawa berbincang dengan pasangan dan berkongsi sebab mengapa anda mahu keluarga menghabiskan lebih banyak masa bergerak dan mengurangkan masa hanya duduk di rumah.

Ketika berbincang, anda juga boleh menyelitkan topik pentingnya cara hidup sihat untuk terus kekal cergas.

Bincang dengan anak-anak mengenai bagaimana mengurangkan risiko penyakit diabetes, penyakit jantung, berat badan berlebihan dan strok.

Terapkan kesedaran mengenai pentingnya tenaga yang cergas serta daya tahan yang tinggi untuk kekal cergas. Lakukan aktiviti menyeronokkan seperti berbasikal, meredah hutan, mendaki bukit, berenang dan perkhemahan.

Tingkat kecergasan minda

Aktiviti sedemikian mendidik anak-anak untuk terus selesa menjalankan riadah sehingga mereka menjelang dewasa.

Kajian menunjukkan senaman mempertingkatkan kecergasan minda dan menjadikan mereka berfikir kritikal.

Ini meningkatkan emosi anak, kesannya mencegah mereka menjadi pelupa. Ini dikaitkan dengan penurunan fungsi otak apabila mereka meningkat dewasa.

Mulakan riadah ringan

Jika ahli keluarga anda tidak selesa menyertai aktiviti sedemikian, anda boleh mulakan aktiviti kecergasan yang ringan, antaranya bermain di padang atau berjalan-jalan di taman rekreasi.

Anda juga boleh memilih permainan yang digemari antaranya berkayak atau bermain badminton di kawasan rumah.

Pujuk mereka supaya lebihkan masa di luar berbanding menghadap skrin komputer, telefon bimbit mahupun duduk di hadapan televisyen.

Jika anda tidak mempunyai ruang legar di luar untuk bermain di rumah, ambil peralatan senaman ke kawasan taman berhampiran kediaman.

Kajian menunjukkan hampir separuh daripada kebanyakan kanak-kanak mempunyai televisyen di dalam bilik tidur mereka.

Habiskan masa di depan skrin

Secara purata, masa menonton harian mereka yang berusia lapan tahun sehingga remaja 18 tahun menghabiskan purata masa empat jam sehari menonton televisyen.

Dua jam lagi dihabiskan di hadapan komputer dan satu jam dihabiskan bermain permainan video.

Mereka menghabiskan masa selama tujuh jam sehari di hadapan skrin.

Masa di hadapan skrin yang panjang dikaitkan dengan risiko peningkatan masalah perubatan yang serius seperti diabetes jenis dua.

Mereka juga berisiko diserang penyakit jantung dan berat badan berlebihan. Pakar mengesyorkan untuk menghadkan masa di skrin hanya untuk dua jam sehari atau kurang terutamanya pada hujung minggu.

DI DALAM :
TEMPAHAN
DAN
CARIAN
**DAPATKAN
DI SINI!**

AUTO

Kereta
Trak
Bas

NOTIS

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am

KLASIFIKASI AM

Perkhidmatan
Kecantikan
Kesihatan
perabot

HARTANAH

Rumah
Kedai

KERJAYA

Sepenuh masa
Separuh masa
Latihan
Skim Graduan

KERAJAAN

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Umum

**LELONGAN/
GUAMAN**

Hartanah
Lelongan
Guaman

