

Beberapa aktiviti alternatif yang boleh dilakukan oleh anak-anak dan keluarga

1. Menjadi sukarelawan yang mengajar membaca, matematik dan kemahiran komputer di sekolah.
2. Belajar bermain gitar atau peralatan muzikal yang lain
3. Menganjurkan aktiviti gotong royong sesama komuniti.
4. Cantumkan gambar
5. Lawati perpustakaan. Pinjam sebuah buku. Hadiri aktiviti-aktiviti perpustakaan.
6. Mendengar radio
7. Pergi ke zoo.
8. Warnakan gambar atau mural
9. Ketahui tentang pusat komuniti kawasan atau aktiviti-aktiviti taman anda.
10. Pergi berenang.
11. Rancang perkelahan atau barbeku.
12. Perhatikan aktiviti burung.
13. Menjadi sukarelawan untuk organisasi komuniti atau kebajikan.
14. Bermain dengan binatang peliharaan.
15. Menulis surat kepada rakan atau saudara.
16. Belajar memasak.
17. Tanam bunga, sayuran atau tumbuhan herba
18. Membaca majalah atau suratkhbar.
19. Bermain permainan bola keranjang, bola sepak atau bola jaring dalam kawasan kejiranan anda.
20. Pergi berkhemah (walaupun di kawasan laman belakang rumah!).
21. Periksa almari dan pakaian anda. Dermakan barangan yang berlebihan kepada yang miskin.
22. Mulakan satu diari / jurnal harian.
23. Pergi ke muzium.
24. Berjalan kaki sambil menikmati persekitaran. Kutip biji-bijian dan daun-daun. Buat kolaj dengan bahan yang dikutip dan tampal pada peti sejuk
25. Bermain kad.
26. Menubuhkan kumpulan senaman komuniti yang membuat aktiviti seperti berjalan, berlari atau berbasikal.
27. Baca satu cerita kepada adik lelaki dan adik perempuan anda.
28. Keluarkan album foto keluarga anda. Kaji salasilah keluarga anda.
29. Buat cenderamata dijadikan hadiah.
30. Mendapatkan ilham untuk mengarang buku yang baru
31. Belajar untuk menyebut frasa yang mudah dalam beberapa jenis bahasa.
32. Bertanya ahli keluarga yang tua tentang kisah hidup zaman kanak-kanak mereka. Tulis semula kisah hidup mereka untuk dijadikan sebagai biografi.
33. Belajar beberapa teka-teki dan lawak jenaka.
34. Membakar sejumlah dua biskut ; satu kepada keluarga dan satu kepada jiran anda
35. Lihat langit malam dengan binokular; kenal pasti buruj yang berbeza. Perhatikan juga bulan
36. Pergi ke kedai buku yang berhampiran.
37. Pergi menonton wayang gambar bersama rakan dan keluarga anda.
38. Berjalan kaki ke tempat kerja atau sekolah.
39. Menubuhkan pasukan bola jaring belia / kanak-kanak.
40. Berlatih untuk perlumbaan separa maraton.
41. Ajar jiran anda tentang perisian komputer.
42. Pergi memancing.
43. Mulakan projek keluarga.

TURN OFF THE TV WEEK

21-27 April 2009

21st to 27 April is TV TURN OFF WEEK, an international, annual campaign that has been running since 1995, encouraging parents to switch off the TV at home and spend time with the children doing other things.



MINGGU TIDAK MENONTON TELEVISYEN

21-27 April 2009

21 hingga 27 April ialah MINGGU TIDAK MENONTON TELEVISYEN. Kempen tahunan yang telah dianjurkan semenjak 1995 ini bertujuan untuk mengalakkan para ibu bapa untuk menutup televisyen mereka di rumah dan menghabiskan masa bersama-sama anak-anak dengan membuat perkara-perkara lain.

Why Turn Off?

TV time cuts into family time and is a leading cause of obesity for both adults and children. Excessive use of screen for recreational purpose leads to a more sedentary and solitary lifestyle and that is unhealthy for all of us both mentally and physically.

TURN OFF WEEK helps to raise awareness that screen time should be limited to less than two hours per day. In many countries children and young people spend 4 to 6 hours per day watching television, playing video games, or using the computer for recreation.

Turning off the television gives us a chance to think, to read, to create and to do. To connect with our families and engage in our communities.

Who participates?

Anyone and everyone. Millions of people around the world participate in Turnoff week. Children and adults, rich and poor people from every background and all walks of life take part through schools, religious institutions, community groups, families and individuals. Turnoff Week Works!

According to the hundreds of responses to the Turnoff Week Secretariat follow up Surveys, 90% of responding participants reduce their screen as a result of participating in the Campaign.

TURN OFF TV AND TURN ON LIFE

Mengapa tidak menonton televisyen?

Menonton TV telah menghabiskan masa yang sepatutnya diluang bersama-sama keluarga. Tabiat ini juga merupakan sebab utama berlakunya obesiti dalam kalangan orang dewasa dan juga kanak-kanak. Menonton televisyen yang berlebih-lebihan untuk tujuan rekreasi telah menyebabkan wujudnya gaya hidup suka berseorangan dan tidak banyak melibatkan aktiviti fizikal. Justeru ia tidak baik dari segi mental mahupun fizikal.

MINGGU TIDAK MENONTON TELEVISYEN membantu dalam menaikkan kesedaran bahawa masa menonton televisyen perlu dihadkan kepada kurang daripada dua jam sehari. Di kebanyakan negara, kanak-kanak dan golongan muda menghabiskan mada antara 4 hingga 6 jam sehari menonton televisyen, bermain permainan video, atau menggunakan komputer untuk tujuan rekreasi.

Menutup televisyen memberi peluang kepada anda untuk berfikir, membaca, mencipta dan membuat sesuatu yang baru.

Siapakah yang perlu mengambil bahagian?

Kempen ini boleh disertai oleh sesiapa sahaja. Terdapat berjuta-juta orang di seluruh dunia yang mengambil bahagian dalam minggu tidak menonton televisyen. Kanak-kanak dan golongan dewasa, kaya dan miskin tanpa mengira latar belakang dan lapisan hidup mengambil bahagian melalui sekolah, institusi agama, kumpulan komuniti, keluarga dan individu-individu.

Adakah Minggu Tidak Menonton Televisyen Boleh Berjaya! Berdasarkan banciaan yang dilakukan oleh Sekretariat Minggu Tidak Menonton Televisyen sebagai susulan kepada kempen yang dijalankan, didapati 90% daripada peserta tersebut berjaya mengurangkan menonton televisyen setelah menyertai kempen ini.

TUTUP TV DAN MULAKAN HIDUP ANDA

Some Alternative Activities for Children and Families

1. Volunteer in a school to teach reading, math, computer skills.
2. Learn to play the guitar or other musical instrument.
3. Organize a community clean-up.
4. Put together a puzzle.
5. Visit the library. Borrow a book. Attend library activities.
6. Listen to the radio.
7. Visit the zoo.
8. Paint a picture, a mural or a room.
9. Find out about your area's community center or park's activities.
10. Go swimming.
11. Read a book aloud to your younger sister / brother.
12. Plan a picnic or barbecue.
13. Go bird watching.
14. Volunteer for a community organization or charity.
15. Play with your pet.
16. Write a letter to a friend or relative.
17. Learn to cook.
18. Plant a flower, vegetable or herb garden.
19. Read magazines or newspapers.
20. Start a neighborhood basketball, soccer, or netball game.
21. Go camping (even if it's just in the backyard!).
22. Go through your closets and clothes. Donate surplus items to the Poor.
23. Start a diary/journal.
24. Go to a museum.
25. Take a nature hike. Collect seeds and leaves. Make a collage with the materials you collected and post it on the refrigerator.
26. Play cards.
27. Start a community exercise group that power walks, runs, or bikes.
28. Read a story to your younger brother or sister.
29. Get out the family photo album. Research your family history.
30. Make crafts to give as gifts.
31. Make up a story and write it down.
32. Learn to say simple phrases in a few different languages.
33. Ask an older family member to tell you a story about his or her childhood. Write about it.
34. Learn some new riddles or jokes.
35. Bake two batches of cookies; one for your family and one for a neighbor.
36. Watch the night sky through binoculars; identify the different constellations. Observe the moon.
37. Visit a local bookstore.
38. Go to a movie with your family or friends.
39. Walk to work or school.
40. Start a kids basketball / netball league.
41. Train for a 3km race.
42. Teach a neighbor about a computer program.
43. Go fishing.
44. Begin a family project.