

Some Alternative Activities for Children and Families

1. Organize some family activities in the park.
2. Learn to play the guitar or other musical instruments.
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. Plan a picnic or barbecue.
12. Go bird watching.
13. Play with your pet.
14. Write a letter to a friend or relative.
15. Plant a flower, vegetable or herb garden.
16. Read magazines or newspapers.
17. Start a neighborhood basketball, soccer, or netball game.
18. Go camping (even if it's just in the backyard!)
19. Go through your closet and clothes. Donate surplus items to the Poor.
20. Start a diary / journal.
21. Go to a museum.
22. Take a nature hike. Collect seeds and leaves. Make a collage with the materials you collected and post it on the refrigerator.
23. Play cards.
24. Get out the family photo album. Research your family history.
25. Make crafts to give as gifts.
26. Ask an older family member to tell you a story about his or her childhood. Write about it.
27. Learn some new riddles or jokes.
28. Visit a local bookstore.
29. Watch the night sky through binoculars; identify the different constellations. Observe the moon.
30. Go to a nearby supermarket.
31. Walk to work or school.
32. Train for a mini marathon race.
33. Go fishing
34. Begin a family project.
35. Bake bread, cake or biscuit with mum.
36. Cycling.
37. Play chess with family.
38. Visit to night market.
39. Buy vegetables with mum.
40. Make crafts by using recycled materials.
41. Take family photo.
42. Learn to cook.
43. Learn to say simple phrases in a few different languages.
44. Play congkak.
45. Organize a singing competition at home.
46. Visit a shopping mall.
47. Learn to play hula hoop.
48. Climb a hill.
49. Visit a fun fair.
50. Do homework given by teacher.
51. Volunteer in a school to teach reading, math, computer skills.
52. Volunteer for a community organization or charity.
53. Start a community exercise group that power walks, runs, or bikes.
54. Read a story to your younger brother or sister.
55. Make up a story and write it down.
56. Start a kid's basketball / netball league.
57. Teach a neighbor about a computer program.
58. Join a treasure hunt.
59. Visit a waterfall.
60. Join a dance class.

Layarilah / surf www.kkk.org.my
untuk maklumat selanjutnya / for more information

Minggu Tidak Menonton Televisyen

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



Turn Off The TV Week

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



PERUBAHAN
BERMULA DENGAN SAYA
KEMPEN KONSUMER
KEBANGSAAN 2008 - 2012

Anjuran:



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 mewujudkan kesedaran bahawa masa menonton televisyen perlu dihadkan kepada kurang daripada dua jam sehari. Di kebanyakan negara, kanak-kanak dan golongan muda menghabiskan masa 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.

Minggu Tidak Menonton Televisyen Boleh Berjaya!

Berdasarkan bancian 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!

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 time as a result of participating in the Campaign.

TURN OFF TV AND TURN ON LIFE

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

1. Mengadakan aktiviti bersama keluarga di taman permainan.
2. Belajar bersama gitar atau alat-alat muzik yang lain
3. Mengajukan aktiviti gotong-royong sesama keluarga atau komuniti.
4. Cantumkan gambar.
5. Pergi ke perpustakaan. Meminjam buku atau terlibat dalam aktiviti-aktiviti yang terdapat di perpustakaan.
6. Mendengar radio.
7. Pergi ke zoo.
8. Warnakan gambar atau mural.
9. Ketahui tentang pusat komuniti kawasan atau aktiviti-aktiviti di taman anda.
10. Pergi berenang.
11. Rancang perkelahan atau barbeku.
12. Perhatikan aktiviti burung.
13. Bermain dengan haiwan peliharaan.
14. Menulis surat kepada rakan atau saudara.
15. Tanam bunga, sayur-sayuran atau tumbuhan herba.
16. Membaca majalah atau suratkhbar.
17. Bermain permainan bola keranjang, bola sepak atau bola jarring dalam kawasan kejiranan anda.
18. Pergi berkhemah (walaupun di kawasan laman belakang rumah!)
19. Mengemas almari dan pakaian anda. Dermakan barangan yang berlebihan kepada golongan miskin.
20. Mulakan catatan diari / jurnal harian.
21. Pergi ke muzium.
22. Berjalan kaki sambil menikmati persekitaran. Kutip biji-bijian dan daun-daun. Buat kolaj dengan bahan yang dikutip dan tampal pada peti sejuk.
23. Bermain kad.
24. Keluarkan album foto keluarga anda. Kaji salasilah keluarga anda.
25. Buat cenderamata untuk dijadikan hadiah.
26. Bertanya ahli keluarga yang tua tentang kisah hidup zaman kanak-kanak mereka.
27. Belajar beberapa teka-teki dan lawak jenaka.
28. Pergi ke kedai buku yang berhampiran.
29. Lihat langit malam dengan teropong; kenal pasti bintang yang berbeza. Perhatikan juga bulan.
30. Pergi ke pasar raya yang berhampiran.
31. Berjalan kaki ke tempat kerja atau sekolah.
32. Berlatih untuk perlumbaan separa marathon.
33. Pergi memancing.
34. Mulakan projek keluarga.
35. Membuat roti, kek atau biskut bersama ibu.
36. Berbasikal.
37. Main catur bersama ahli keluarga.
38. Kunjung ke pasar malam.
39. Pergi ke membeli sayur bersama ibu.
40. Membuat kraftangan dengan benda kitar semula.
41. Mengambil foto bersama ahli keluarga.
42. Belajar memasak.
43. Belajar untuk menyebut frasa yang mudah dalam beberapa jenis bahasa.
44. Bermain congkak.
45. Mengadakan pertandingan menyanyi di rumah.
46. Mengunjungi ke pusat membeli belah.
47. Belajar bermain gelang hula.
48. Mendaki bukit.
49. Mengunjungi ke pesta yang berdekatan.
50. Membuat kerja rumah yang diberi oleh guru.
51. Menjadi sukarelawan yang mengajar membaca, matematik dan kemahiran komputer di sekolah.
52. Menjadi sukarelawan untuk organisasi komuniti atau kebajikan.
53. Menubuhkan kumpulan senanam komuniti yang membuat aktiviti seperti berjalan, berlari atau berbasikal.
54. Baca satu cerita kepada adik-adik anda.
55. Mendapatkan ilham untuk mengarang buku yang baru.
56. Menubuhkan pasukan bola jaring belia / kanak-kanak.
57. Ajar jiran anda tentang perisian komputer.
58. Mengambil bahagian dalam pertandingan pengembara mencari harta karun.
59. Melawat ke air terjun.
60. Menyertai kelas tarian.