

MGA PATNUBAY SA PAGGALAW SA LOOB NG 24 NA ORAS PARA SA MGA MURANG EDAD (EDAD 0-4) NG CANADA:

Ang Pagsasama-sama ng Pisikal na Aktibidad, Hindi Aktibong Gawain, at Pagtulog

PANIMULA

Angkop ang Mga Patnubay na ito sa lahat ng mukhang malulusog na sanggol (mas mababa sa 1 taong gulang), mga batang paslit (edad 1-2), at mga preschooler (edad 3-4), anuman ang kasarian, kulturang pinagmulan, o kalagayang panlipunan at pangkabuhayan ng pamilya. Maaaring angkop ang mga Patnubay na ito para sa mga batang may kapansanan o kondisyong medikal; gayunman, mainam na kumonsul-ta sa isang propesyonal sa kalusugan para sa karagdagang gabay.

Para sa malusog na paglaki at pag-unlad, dapat makatanggap ng suporta ang mga bata mula sa kanilang mga magulang at tagapag-alaga para magkaroon sila ng aktibong pamumuhay na may araw-araw na balanse ng pisikal na aktibidad, hindi aktibong oras, at pagtulog. Dapat lumahok ang mga bata sa iba't ibang uri ng organisadong pisikal na aktibidad na ligtas, kasiya-siya, at angkop sa kanilang antas ng pag-unlad sa iba't ibang kapaligiran, (hal., tahanan/pangangalaga sa bata/paaralan/komunidad; loob/labas; lupa/tubig) kapuwa nang mag-isa at kasama ang mga adulto at ibang mga bata. Para sa mga sanggol, maaaring kabilang sa mga aktibidad na may gabay ang tummy time, pag-abot at pagkuha, pagtulak at paghila, at paggapang. Mahalaga ang kalidad ng hindi aktibong mga gawain; halimbawa, hinihikayat ang mga interaktibong gawain na hindi gumagamit ng screen (hal., pagbabasa, pagkukuwento, pagkanta, mga palaisipan). Mahalagang malinang ang mabuting gawi sa pagtulog sa mga unang taon; kabilang dito ang nakakapagpakalmang gawain bago matulog, na may pare-parehong oras ng pagtulog at paggising, pag-iwas sa screen time bago matulog, at ang pag-alis ng mga screen sa kuwarto.

Ang pagsunod sa mga Patnubay ito sa mga unang taon ay naiugnay sa mas mabuting paglaki, mas maayos na kalusugan ng puso at baga, lakas ng kalamnan at buto, pag-unlad ng pag-iisip, kalusugan sa emosyon at pakikisalamuha, kakayahang gumalaw, tamang komposisyon ng katawan, mas mataas na kalidad ng buhay/kabuuang kalusugan, pati na rin sa mas mababang posibilidad ng pinsala. Ang mga benepisyo ng pagsunod sa mga Patnubay na ito ay mas malaki kaysa sa anumang posibleng panganib.

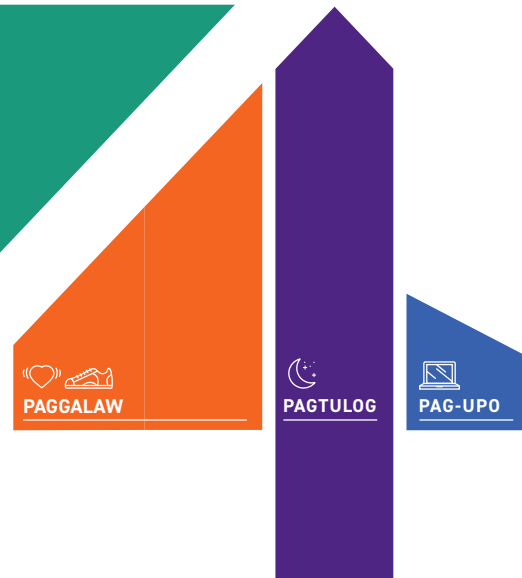
Para sa mga hindi pa nakakasunod sa Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras na ito, inirerekomenda ang unti-unting pagsunod dito. Maaaring maging mahirap ang palagiang pagsunod sa mga Patnubay na ito, pero available ang mga mapagkukunan ng tulong sa www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears.

Binuo ang mga Patnubay na ito batay sa pinakamahasag na magagamit na ebidensya, pinagkaisahang opinyon ng mga eksperto, konsultasyon sa mga stakeholder, at isinasalang-alang ang mga pagpapahalaga at kagustuhan, pagiging angkop, posibilidad ng pagpapatupad, at pagkakapantay-pantay. Makikita sa www.csep.ca/guidelines ang mga tiyak na patnubay at higit pang detalye tungkol sa panimulang pananaliksik, interpretasyon, mga gabay kung paano makakamit ang mga ito, at mga rekomendasyon para sa karagdagang pananaliksik at pagsubaybay.

Mga Patnubay sa Paggalaw sa Loob ng 24 na Oras Para sa mga Murang Edad (Edad 0-4) ng Canada

Para sa malusog na paglaki at pag-unlad, dapat makamit ng mga sanggol, batang paslit, at preschooler ang inirerekomandang balanse ng pisikal na aktibidad, de-kalidad na hindi aktibong gawain, at sapat na tulog.

Kasama sa malusog na 24 na oras ang:



PAGGALAW

MGA SANGGOL (WALA PANG 1 TAONG GULANG)

Pagiging pisikal na aktibo nang maraming beses at sa iba't ibang paraan, lalo na sa pamamagitan ng interaktibong paglalaro sa sahig—mas marami, mas mabuti. Para sa mga hindi pa nakakagalaw mag-isa, kabilang dito ang hindi bababa sa 30 minutong tummy time na isinasagawa sa iba't ibang oras sa maghapon habang gising ang bata.

PAGTULOG

14 hanggang 17 na oras (para sa mga may edad na 0-3 buwan) o 12 hanggang 16 na oras (para sa mga may edad na 4-11 na buwan) ng de-kalidad na tulog, kabilang ang mga pag-idlip.

PAG-UPO

Hindi hinahayaang mapigil ang paggalaw ng bata nang higit sa 1 oras sa bawat pagkakataon (hal., nasa stroller o high chair). Hindi inirerekomenda ang screen time. Kapag hindi aktibo, hinihikayat ang mga gawaing tulad ng pagbabasa at pagkukuwento kasama ang tagapag-alaga.

MGA BATANG PASLIT (EDAD 1-2)

Hindi bababa sa 180 minuto ang ginugol sa iba't ibang pisikal na aktibidad anumang antas ng tindi, kabilang ang masiglang paglalaro sa maghapon—mas marami, mas mabuti.

11 hanggang 14 na oras ng de-kalidad na tulog, kabilang ang mga pag-idlip, na may pare-parehong oras ng pagtulog at paggising.

Hindi hinahayaang mapigil ang paggalaw ng bata nang higit sa 1 oras sa bawat pagkakataon (halimbawa, kapag nasa stroller o high chair), o pinauupo nang matagal. Para sa mga batang wala pang 2 taong gulang, hindi inirerekomenda ang screen time habang hindi aktibo. Para sa mga batang may edad na 2 taon, hindi dapat lumampas sa 1 oras ang screen time habang hindi aktibo—mas kaunti, mas mabuti. Kapag hindi aktibo, hinihikayat ang mga gawaing tulad ng pagbabasa at pagkukuwento kasama ang tagapag-alaga.

MGA PRESCHOOLER (EDAD 3-4)

Hindi bababa sa 180 minuto ang ginugol sa iba't ibang pisikal na aktibidad sa buong araw, kung saan hindi bababa sa 60 minuto ang masiglang paglalaro—mas mabuti kung mas marami.

10 hanggang 13 na oras ng de-kalidad na tulog, na maaaring kabilang ang pag-idlip, na may pare-parehong oras ng pagtulog at paggising.

Hindi hinahayaang mapigil ang paggalaw ng bata nang higit sa 1 oras sa bawat pagkakataon (hal., kapag nasa stroller o upuan ng sasakyan), o pinauupo nang matagal. Hindi dapat lumampas sa 1 oras ang screen time habang hindi aktibo—mas kaunti, mas mabuti. Kapag hindi aktibo, hinihikayat ang mga gawaing tulad ng pagbabasa at pagkukuwento kasama ang tagapag-alaga.

Ang pagpapalit ng oras ng screen time habang hindi aktibo sa karagdagang masiglang paglalaro, at ang pagpapalit ng oras sa loob ng bahay ng oras sa labas, habang pinananatili ang sapat na tulog, ay maaaring magdulot ng mas maraming benepisyong pangkalusugan.