

الإرشادات الكندية للحركة على مدار 24 ساعة لسنوات العمر الأولى (0-4 سنوات):

دمج متوازن للنشاط البدني والسلوك الخالي من الحركة والنوم

تمهيد

تُطبق تلك الإرشادات على الرضع الأصحاء ظاهريًا (ما دون سنة) والأطفال الصغار (2-1 سنة) والأطفال قبل سن المدرسة (4-3 سنوات)، بصرف النظر عن عرقهم أو أصلهم العرقي أو الوضع الاقتصادي والاجتماعي لأسرهم. قد تكون هذه الإرشادات مناسبة للأطفال الصغار الذين يعانون من إعاقة أو حالة طبية؛ ومع ذلك، يجب استشارة أحد مختصي الرعاية الصحية للحصول على توجيه إضافي.

لتعزيز النمو والتطور الصحيين للأطفال الصغار، ينبغي أن يحصلوا على الدعم اللازم من الوالدين ومقدمي الرعاية لتبني نمط حياة نشط يتميز بمراعاة التوازن اليومي بين الأنشطة البدنية والسلوكيات الخالية من الحركة والنوم الكافي. يشجع الأطفال الصغار على المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية القائمة على اللعب والمنظمة، التي تتناسب مع مرحلة نموهم، وتكون ممتعة وآمنة. يُوصى بممارسة هذه الأنشطة في بيئات متعددة (مثل المنزل أو مراكز رعاية الأطفال أو المدرسة أو المجتمع؛ داخل المباني أو في خارجها أو على اليابسة أو في الماء أو صيفًا وشتاءً)، سواء بمفردهم أو بالاشتراك مع البالغين والأطفال الآخرين. بالنسبة للرضع، قد تتضمن الأنشطة الخاضعة للإشراف وقت الاسترخاء وحركات الوصول والإمسك والدفع والسحب والزحف. تعد جودة السلوكيات الخالية من الحركة أمرًا مهمًا؛ على سبيل المثال، يُشجع على السلوكيات التفاعلية غير المعتمدة على مشاهدة التلفاز (مثل القراءة أو سرد القصص أو الغناء أو حل الألغاز). كما أن تطوير عادات النظافة الصحية أثناء النوم في سنوات العمر الأولى أمر بالغ الأهمية كذلك؛ ويشمل ذلك وجود روتين مهدئ قبل النوم مع تحديد أوقات نوم واستيقاظ ثابتة، تجنب وقت مشاهدة التلفاز قبل النوم، وإبعاد الشاشات عن غرفة النوم.

يُسهّم الالتزام بهذه الإرشادات خلال سنوات العمر الأولى في تحقيق مجموعة واسعة من الفوائد الصحية، بما في ذلك تحسين النمو واللياقة القلبية التنفسية والعضلية الهيكلية والتطور الإدراكي والصحة النفسية الاجتماعية/التنظيم العاطفي والتطور الحركي وتكوين الجسم وجودة الحياة بالإضافة إلى تقليل الإصابات. كما تفوق فوائد اتباع هذه الإرشادات أي أضرار أخرى محتملة.

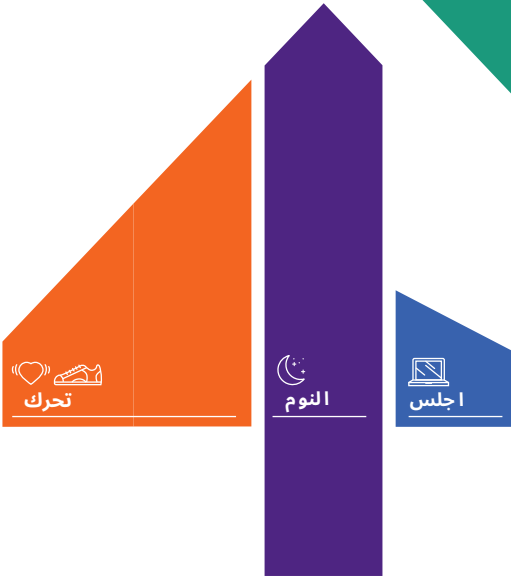
وبالنسبة للأفراد الذين لا يلتزمون حاليًا بإرشادات الحركة هذه على مدار 24 ساعة، فمن المستحسن إجراء تعديلات تدريجية في نمط حياتهم للوصول إليها. قد يواجه من يود الالتزام بهذه الإرشادات بعض التحديات أحيانًا؛ لذا، تتوفر موارد داعمة ومساعدة على الموقع الإلكتروني www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears.

لقد استندت إرشادات الحركة هذه إلى أفضل الأدلة المتاحة وإجماع الخبراء والاستشارات مع الجهات المعنية، مع الأخذ بعين الاعتبار القيم والتفضيلات وقابلية تطبيقها وجدواها، ومبادئ العدالة والمساواة. تتوفر الإرشادات الخاصة ومزيد من التفاصيل حول البحوث التي استندت إليها وتفسيراتها وكيفية تحقيق أهدافها، بالإضافة إلى مزيد من توصيات البحوث المستقبلية والمراقبة، على الرابط التالي www.csep.ca/guidelines.

الإرشادات الكندية للحركة على مدار 24 ساعة لسنوات العمر الأولى (0-4 سنوات)

لتعزيز النمو والتطور الصحيين للرضع والأطفال الصغار والأطفال قبل سن المدرسة، ينبغي أن يحصلوا على القدر الموصى به من مراعاة التوازن بين النشاط البدني والسلوكيات الخالية من الحركة ذات الجودة العالية وقسط النوم الكافي.

يتضمن التصور الشامل لليوم الصحي المتوازن ما يلي:



تحرك

الرضع (ما دون سنة)

يُشجع الأطفال على أن يكونوا نشيطين بدنيًا لعدة مرات يوميًا وباستخدام أساليب متنوعة، مع التركيز بشكل خاص على اللعب التفاعلي المعتمد على الأرضية - فكلما زاد النشاط كان أفضل. بالنسبة للرضع الذين لم يتمكنوا من التنقل بعد، فيتضمن ذلك تخصيص 30 دقيقة على الأقل من وقت الاسترخاء أثناء يقظتهم.

الأطفال الصغار (1-2 سنة)

يُنصح بقضاء ما لا يقل عن 180 دقيقة يوميًا في ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية، بغض النظر عن شدتها. في أوقات مخصصة للعب النشاط على مدار اليوم؛ وكلما زاد النشاط كان أفضل.

الأطفال قبل سن المدرسة (3-4 سنوات)

يُنصح بقضاء ما لا يقل عن 180 دقيقة يوميًا في ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية موزعة على مدار اليوم، 60 دقيقة منها مخصصة للعب النشاط، وكلما زاد النشاط كان أفضل.

اجلس

النوم

بدون فترات تقييد لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة (على سبيل المثال، في عربة أطفال أو كرسي مرتفع). لا يُنصح بتخصيص وقت لمشاهدة التلفاز. في الفترات الخالية من الحركة، يُستحسن الانخراط في أنشطة ذهنية محفزة مثل القراءة أو سرد القصص مع مقدم الرعاية.

14 إلى 17 ساعة (للأطفال من عمر 0-3 أشهر) أو 12 إلى 16 ساعة (للأطفال من عمر 4-11 شهرًا) من النوم الجيد، بما في ذلك القيلولات.

بدون فترات تقييد لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة (على سبيل المثال، في عربة أطفال أو كرسي مرتفع) أو الجلوس لفترات طويلة. بالنسبة للأطفال دون العامين، فلا يُنصح بتخصيص وقت لمشاهدة التلفاز. بالنسبة للأطفال بعمر عامين، فلا يُنصح بتخصيص وقت لمشاهدة التلفاز أكثر من ساعة واحدة، وكلما كان أقل كان أفضل. في الفترات الخالية من الحركة، يُستحسن الانخراط في أنشطة ذهنية محفزة مثل القراءة أو سرد القصص مع مقدم الرعاية.

11 إلى 14 ساعة من النوم الجيد، بما في ذلك القيلولات وتحديد أوقات نوم واستيقاظ ثابتة.

بدون فترات تقييد لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة (على سبيل المثال، في عربة أطفال أو كرسي السيارة) أو الجلوس لفترات طويلة. لا يُنصح بتخصيص وقت لمشاهدة التلفاز أكثر من ساعة واحدة، وكلما كان أقل كان أفضل. في الفترات الخالية من الحركة، يُستحسن الانخراط في أنشطة ذهنية محفزة مثل القراءة أو سرد القصص مع مقدم الرعاية.

10 إلى 13 ساعة من النوم الجيد، والذي قد يتضمن بعض القيلولات وتحديد أوقات نوم واستيقاظ ثابتة.

يمكن أن يوفر استبدال وقت مشاهدة التلفاز المقيد أو بلا حركة أو الجلوس أمامه بنشاط لعب نشط إضافي، وتبديل قضاء الأوقات في الأماكن المغلقة بالأماكن المفتوحة مع الحفاظ على قسط كافٍ من النوم، فوائد صحية أكبر.