

ΚΑΝΑΔΕΖΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 24ΩΡΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΉΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ (0-4 ΕΤΩΝ):

Ενσωμάτωση σωματικής δραστηριότητας, καθιστικής συμπεριφοράς και ύπνου

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι παρούσες οδηγίες αφορούν όλα τα προφανώς υγιή βρέφη (κάτω του 1 έτους), νήπια (1-2 ετών) και παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-4 ετών), ανεξάρτητα από το φύλο, το πολιτισμικό υπόβαθρο ή την κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας. Αυτές οι οδηγίες μπορεί να είναι κατάλληλες για μικρά παιδιά με αναπηρία ή ιατρική πάθηση· ωστόσο, θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας για πρόσθετες οδηγίες.

Για να ενθαρρυνθεί η υγιής ανάπτυξη και εξέλιξη, τα μικρά παιδιά θα πρέπει να λαμβάνουν υποστήριξη από τους γονείς και τους φροντιστές τους, η οποία επιτρέπει έναν ενεργό τρόπο ζωής με καθημερινή ισορροπία μεταξύ σωματικών δραστηριοτήτων, καθιστικών συμπεριφορών και ύπνου. Τα μικρά παιδιά θα πρέπει να συμμετέχουν σε μια σειρά από αναπτυξιακά κατάλληλες, ευχάριστες και ασφαλείς φυσικές δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι και σε οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες σε διάφορα περιβάλλοντα (π.χ. σπίτι/παιδική φροντίδα/σχολείο/κοινότητα, εσωτερικοί χώροι/υπαίθριοι χώροι, ξηρά/νερό, καλοκαίρι/χειμώνας), τόσο ανεξάρτητα όσο και μαζί με ενήλικες και άλλα παιδιά. Για τα βρέφη, οι εποπτευόμενες δραστηριότητες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τον χρόνο κοιλάς, το άπλωμα χεριών και το πιάσιμο, το σπρώξιμο και το τράβηγμα και το μπουσούλημα. Η ποιότητα της καθιστικής συμπεριφοράς έχει σημασία· για παράδειγμα, ενθαρρύνονται διαδραστικές συμπεριφορές που δεν βασίζονται σε οθόνη (π.χ. ανάγνωση, αφήγηση ιστοριών, τραγούδι, παζλ). Η ανάπτυξη σωστής υγιεινής ύπνου στα πρώτα χρόνια είναι σημαντική· αυτό περιλαμβάνει μια χαλαρωτική ρουτίνα ύπνου με σταθερές ώρες ύπνου και ξυπνήματος, αποφυγή της χρήσης οθόνης πριν από τον ύπνο και απομάκρυνση των οθονών από το υπνοδωμάτιο.

Η τήρηση αυτών των οδηγιών κατά τα πρώτα χρόνια σχετίζεται με καλύτερη ανάπτυξη, καρδιοαναπνευστική και μυοσκελετική ικανότητα, γνωστική ανάπτυξη, ψυχοκοινωνική υγεία/συναίσθηματική ρύθμιση, κινητική ανάπτυξη, σύσταση σώματος, ποιότητα ζωής/ευημερία, καθώς και με μειωμένους τραυματισμούς. Τα οφέλη από την τήρηση αυτών των οδηγιών υπερβαίνουν τις πιθανές βλάβες.

Για όσους δεν πληρούν επί του παρόντος αυτές τις οδηγίες 24ωρης σωματικής μετακίνησης, συνιστάται μια προοδευτική προσαρμογή προς αυτές. Η τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να αποτελέσει πρόκληση κατά καιρούς· υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι για βοήθεια στη διεύθυνση www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears.

Αυτές οι οδηγίες βασίστηκαν στα βέλτιστα διαθέσιμα στοιχεία, στη συναίνεση των εμπειρογνομόνων, στη διαβούλευση με τους ενδιαφερόμενους φορείς και στην εξέταση αξιών και προτιμήσεων, της δυνατότητας εφαρμογής, της σκοπιμότητας και της ισότητας. Οι συγκεκριμένες οδηγίες και περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το ερευνητικό υπόβαθρο, την ερμηνεία τους, τις οδηγίες για την επίτευξή τους και τις συστάσεις για περαιτέρω έρευνα και επιτήρηση είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση www.csep.ca/guidelines.

Καναδέζικες οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης για τα πρώτα χρόνια (0-4 ετών)

Για υγιή ανάπτυξη και εξέλιξη, τα βρέφη, τα νήπια και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα πρέπει να επιτυγχάνουν τη συνιστώμενη ισορροπία σωματικής δραστηριότητας, υψηλής ποιότητας καθιστικής συμπεριφοράς και επαρκούς ύπνου.

Σε ένα υγιές 24ωρο περιλαμβάνονται



ΚΙΝΗΣΟΥ



ΥΠΝΟΣ



ΚΑΘΙΣΜΑ

ΚΙΝΗΣΟΥ

ΒΡΕΦΗ (ΚΑΤΩ ΤΟΥ 1 ΕΤΟΥΣ)

Να είναι σωματικά δραστήρια αρκετές φορές με διάφορους τρόπους, ιδίως μέσω διαδραστικού παιχνιδιού στο δάπεδο - το περισσότερο είναι καλύτερο. Για τα παιδιά που δεν είναι ακόμη κινητικά, αυτό περιλαμβάνει τουλάχιστον 30 λεπτά χρόνου κοιλιάς κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ είναι ξύπνια.

ΥΠΝΟΣ

14 έως 17 ώρες (για τα παιδιά ηλικίας 0-3 μηνών) ή 12 έως 16 ώρες (για τα παιδιά ηλικίας 4-11 μηνών) καλής ποιότητας ύπνου, συμπεριλαμβανομένου μεσημεριανού ύπνου.

ΚΑΘΙΣΜΑ

Να μην είναι καθηλωμένα για περισσότερο από 1 ώρα τη φορά (π.χ. σε καροτσάκι ή καρεκλάκι). Δεν συνιστάται η χρήση οθόνης. Στον καθιστικό χρόνο, ενθαρρύνεται η ενασχόληση με δραστηριότητες όπως το διάβασμα και η αφήγηση παραμυθιών με έναν φροντιστή.

ΝΗΠΙΑ (1-2 ΕΤΩΝ)

Τουλάχιστον 180 λεπτά σωματικών δραστηριοτήτων οποιασδήποτε έντασης, συμπεριλαμβανομένου του ενεργητικού παιχνιδιού, καταναμημένα κατά τη διάρκεια της ημέρας - το περισσότερο είναι καλύτερο.

11 έως 14 ώρες ύπνου καλής ποιότητας, συμπεριλαμβανομένου μεσημεριανών ύπνων, με σταθερές ώρες ύπνου και ξυπνήματος.

Να μην είναι καθηλωμένα για περισσότερο από 1 ώρα τη φορά (π.χ. σε καροτσάκι ή καρεκλάκι) και να μην κάθονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Για τα παιδιά κάτω των 2 ετών, δεν συνιστάται καθιστική χρήση οθόνης. Για τα παιδιά ηλικίας 2 ετών, ο καθιστικός χρόνος στην οθόνη δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τη 1 ώρα - το λιγότερο είναι καλύτερο. Στον καθιστικό χρόνο, ενθαρρύνεται η ενασχόληση με δραστηριότητες όπως το διάβασμα και η αφήγηση παραμυθιών με έναν φροντιστή.

ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (3-4 ΕΤΩΝ)

Τουλάχιστον 180 λεπτά σωματικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της ημέρας, εκ των οποίων τουλάχιστον 60 λεπτά είναι ενεργητικό παιχνίδι - το περισσότερο είναι καλύτερο.

10 έως 13 ώρες ύπνου καλής ποιότητας, που μπορεί να περιλαμβάνει και έναν σύντομο ύπνο, με σταθερές ώρες ύπνου και ξυπνήματος.

Να μην είναι καθηλωμένα για περισσότερο από 1 ώρα τη φορά (π.χ. σε καροτσάκι ή κάθισμα αυτοκινήτου) και να μην κάθονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ο καθιστικός χρόνος στην οθόνη δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τη 1 ώρα - το λιγότερο είναι καλύτερο. Στον καθιστικό χρόνο, ενθαρρύνεται η ενασχόληση με δραστηριότητες όπως το διάβασμα και η αφήγηση παραμυθιών με έναν φροντιστή.

Αντικατάσταση του περιορισμένου ή καθιστικού χρόνου σε οθόνη με πρόσθετο ενεργητικό παιχνίδι και η ανταλλαγή του χρόνου σε εσωτερικούς χώρους με τον χρόνο σε εξωτερικούς χώρους, διατηρώντας παράλληλα επαρκή ύπνο, μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία.