

الإرشادات الكندية للحركة على مدار 24 ساعة للأطفال والشباب:

دمج متوازن للنشاط البدني والسلوك الخالي من الحركة والنوم

تمهيد

تُطبق إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة هذه على الأطفال والشباب الأصحاء ظاهريًا (5-17 سنة)، بصرف النظر عن عرقهم أو أصلهم العرقي أو الوضع الاقتصادي والاجتماعي لأسرهم. يُشجع الأطفال والشباب على عيش نمط حياة نشط يومي يراعي التوازن بين النوم السلوكيات الخالية من الحركة والأنشطة البدنية، بما يدعم نموهم الصحي.

يُنصح الأطفال والشباب بممارسة عادات النظافة الصحية أثناء النوم (العادات والممارسات التي تؤدي إلى النوم الجيد) وتقليل السلوكيات الخالية من الحركة (وخاصةً وقت مشاهدة التلفاز) والمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية في بيئات وأجواء متعددة (مثل المنزل أو المدرسة أو المجتمع، أو داخل المباني/خارجها؛ على اليابسة أو في الماء) وضمن سياقات متنوعة (مثل اللعب أو أوقات الفراغ أو الرياضة أو التنقل بنشاط أو الهوايات أو الأعمال المنزلية).

وبالنسبة للأفراد الذين لا يلتزمون حاليًا بإرشادات الحركة هذه على مدار 24 ساعة، فمن المستحسن إجراء تعديلات تدريجية في نمط حياتهم للوصول إليها. يرتبط الامتثال لهذه الإرشادات بالعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تحسين تكوين الجسم وتعزيز اللياقة القلبية التنفسية والعضلية الهيكلية ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي والقدرات الإدراكية وتحسين التنظيم العاطفي وتشجيع السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، فضلًا عن تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي والمساهمة في جودة الحياة بشكل عام. تفوق فوائد اتباع هذه الإرشادات أي مخاطر أخرى محتملة.

قد تكون هذه الإرشادات مناسبة للأطفال والشباب الذين يعانون من إعاقة أو حالة طبية؛ ومع ذلك، يجب استشارة أحد مختصي الرعاية الصحية للحصول على إرشاد إضافي.

تتوفر الإرشادات الخاصة ومزيد من التفاصيل حول البحوث التي استندت إليها وتفسيراتها وكيفية تحقيق أهدافها، بالإضافة إلى توصيات للبحوث المستقبلية والمراقبة، على الرابط التالي www.csep.ca/guidelines.

الإرشادات

لتحقيق أفضل الفوائد الصحية، ينبغي للأطفال واليافعين (من 5 إلى 17 سنة) بلوغ مستويات مرتفعة من النشاط البدني، وخفض مستويات السلوكيات الخاملة، والحصول على قسط كافٍ من النوم كل يوم.

يشمل اليوم الصحي على مدار 24 ساعة ما يلي:



واجلس

السلوك الخالي من الحركة احرص ألا يزيد وقت مشاهدة التلفاز الترفيهي عن ساعتين يوميًا والحد من الجلوس لفترات طويلة.

النوم

النوم يُنصح بالنوم المتواصل من 9 إلى 11 ساعة ليلاً للأطفال بعمر 5-13 سنة، و8 إلى 10 ساعات ليلاً للشباب بعمر 14-17 سنة، مع الالتزام بمواعيد نوم واستيقاظ ثابتة؛

وتحرك

نشاط بدني خفيف خصص عدة ساعات من يومك لممارسة الأنشطة البدنية الخفيفة المنظمة وغير المنظمة؛

تعرق

نشاط بدني معتدل إلى قوي الحصول على مقدار من النشاط يصل إلى 60 دقيقة يوميًا على الأقل من النشاط البدني معتدل إلى قوي يحتوي على مجموعة متنوعة من أنشطة الأيروبيك. كما ينصح بدمج الأنشطة البدنية العنيفة وأنشطة تقوية العضلات والعظام في جدول التمارين ثلاثة أيام أسبوعيًا

يمكن أن يحقق الحصول على قسط كافٍ من النوم وتبديل قضاء الأوقات في الأماكن المغلقة بالأماكن المفتوحة واستبدال السلوكيات الخالية من الحركة والنشاط البدني الخفيف بنشاط بدني إضافي بمعدل معتدل إلى قوي، العديد من الفوائد الصحية.