

MGA PATNUBAY SA PAGGALAW SA LOOB NG 24 NA ORAS PARA SA MGA BATA AT KABATAAN NG CANADA:

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

PANIMULA

Angkop ang mga patnubay na ito sa mga mukhang malulusog bata at kabataan (edad 5-17) anuman ang kasarian, kulturang pinagmulan, o kalagayang panlipunan at pangkabuhayan ng pamilya. Hinihikayat ang mga bata at kabataan na maging aktibo ang pamumuhay sa pamamagitan ng balanseng tulog, hindi aktibong gawain, at pisikal na aktibidad na tumutulong sa kanilang malusog na pag-unlad.

Dapat sanayin ng mga bata at kabataan ang mabuting gawi sa pagtulog (mga kaugalian at gawain na nakatutulong sa maayos na pagtulog), limitahan ang mga hindi aktibong gawain (lalo na ang screen time), at lumahok sa iba't ibang uri ng pisikal na aktibidad sa iba't ibang kapaligiran (hal., tahanan/paaralan/komunidad; loob/labas; lupa/tubig; tag-init/taglamig) at konteksto (hal., paglalaro, libangan, isport, aktibong transportasyon, mga hilig, at gawaing-bahay).

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. Ang pagsunod sa mga Patnubay na ito ay naiuugnay sa mas mabuting komposisyon ng katawan, mas maayos na kalusugan ng puso at baga, lakas ng kalamnan at buto, tagumpay sa pag-aaral at pag-iisip, mas maayos na kontrol sa emosyon, makataong pag-uugali, kalusugan ng puso at metabolismo ng katawan, at pangkalahatang kalidad ng buhay. Mas malaki ang benepisyo ng pagsunod sa mga Patnubay na ito kaysa sa anumang maaaring panganib.

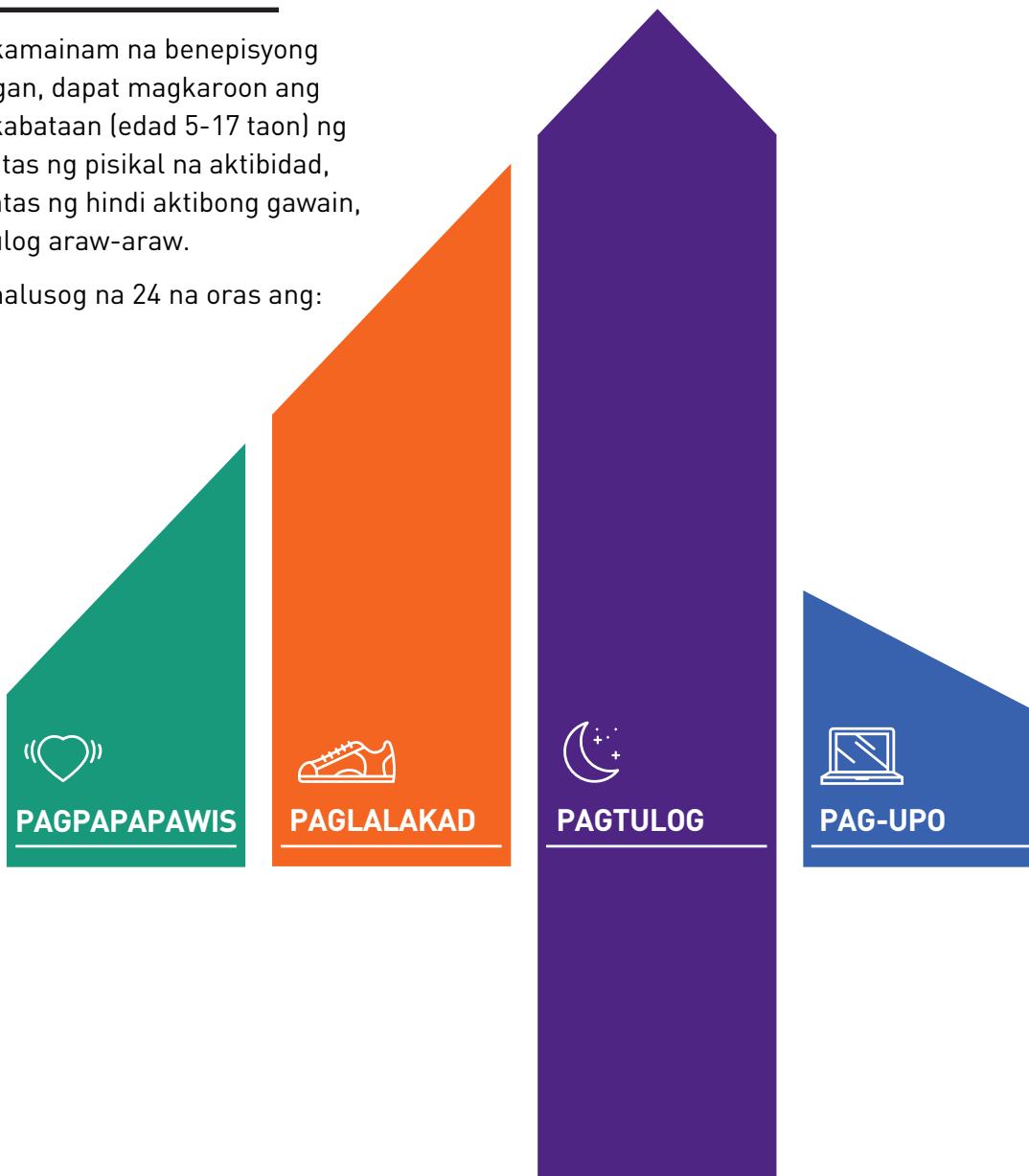
Maaaring angkop ang mga Patnubay na ito para sa mga bata at kabataang may kapansanan o kondisyong medikal; gayunman, mainam na kumonsulta sa isang propesyonal sa kalusugan para sa karagdagang gabay.

Makikita sa www.csep.ca/guidelines ang mga tiyak na patnubay at higit pang detalye tungkol panimulang pananaliksik na nagsisilbing batayan ng mga ito, interpretasyon, mga gabay kung paano makakamit ang mga ito, at mga rekomendasyon para sa karagdagang pananaliksik at pagsubaybay.

MGA PATNUBAY

Para sa pinakamainam na benepisyong pang-kalusugan, dapat magkaroon ang mga bata at kabataan (edad 5-17 taon) ng mataas na antas ng pisikal na aktibidad, mababang antas ng hindi aktibong gawain, at sapat na tulog araw-araw.

Kasama sa malusog na 24 na oras ang:



PAGPAPAPAWIS

KATAMTAMAN HANGGANG MATINDING PISIKAL NA AKTIBIDAD

Kabuuang hindi bababa sa 60 minuto bawat araw ng katamtaman hanggang matinding pisikal na aktibidad na binubuo ng iba't ibang uri ng aerobic na aktibidad. Dapat isama ang matinding pisikal na aktibidad, at mga aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan at buto sa bawat linggo nang hindi bababa sa 3 araw bawat linggo;

PAGLALAKAD

MAGAANG PISIKAL NA AKTIBIDAD

Maraming oras ng iba't ibang planado at hindi planadong magaanang pisikal na aktibidad;

PAGTULOG

PAGTULOG

Tuloy-tuloy na 9 hanggang 11 oras ng tulog bawat gabi para sa mga edad 5-13 taon, at 8-10 oras bawat gabi para sa mga edad 14-17 taon, na may pare-parehong oras ng pagtulog at paggising;

PAG-UPO

HINDI AKTIBONG GAWAIN

Hindi lalampas sa 2 oras ng screen time para sa paglilibang bawat araw; Limitadong pag-upo nang matagal.

Ang pagpapanatili ng sapat na tulog, ang pagpapalit ng oras sa loob ng bahay ng oras sa labas, at ang pagpapalit ng mga hindi aktibong gawain at magaanang pisikal na aktibidad ng karagdagang katamtaman hanggang matinding pisikal na aktibidad ay maaaring magdulot ng higit pang benepisyong pangkalusugan.