

# 加拿大兒童及青少年24小時活動指引：

體能活動、久坐行為及睡眠之全面指引

## 序言

這些指引適用於所有表面健康的兒童及青少年(5至17歲)，不論性別、種族、民族或家庭社會經濟地位。鼓勵兒童及青少年每日平衡睡眠、久坐行為及體能活動，養成積極生活方式，促進其健康發展。

兒童及青少年應培養健康睡眠習慣(有利於良好睡眠的習慣及做法)、限制久坐行為(尤其是屏幕時間)以及在各種環境(如在家裡／學校／社區；室內／室外；陸地／水上；夏季／冬季)及情境(如遊戲、娛樂、體育運動、主動交通、愛好、做家務)下進行各種體能活動。

若目前未能達至上述24小時活動指引，建議循序漸進慢慢調整。遵循這些指引有利於改善身體組成、心肺和肌肉骨骼健康、學業成績和認知能力、情緒調節、親社會行為、心血管和代謝健康以及整體生活質量。遵循這些指引的益處遠遠大於潛在風險。

亦可能對患有殘障或疾病的兒童及青少年適用；但應諮詢醫療專業人員獲取額外指導。

具體指引及有關背景研究、其詮釋、有關如何實現目標的指引及研究和監督建議的更多詳情載列於 <https://csep.ca/guidelines>。

# 指引

為獲得最佳健康狀況，兒童及青少年（5至17歲）每日應維持大量體能活動、較少久坐行為及充足睡眠。

健康24小時包括：



## 流汗

中度至劇烈體能活動

每日累計至少60分鐘中度至劇烈體能活動，包含各種有氧運動。每週至少3天進行劇烈體能活動、肌肉和骨骼強化活動；

## 邁步

輕度體能活動

數小時各種形式的結構性及非結構性體能活動；

## 睡眠

睡眠

5至13歲兒童及青少年每晚連續9至11小時睡眠，14至17歲青少年每晚連續8至10小時睡眠，並養成固定入睡及起床時間；

## 靜坐

久坐行為

每日娛樂性屏幕時間不超過2小時；  
限制長時間久坐。

保持充足睡眠，將室內時間變為室外時間，並以增加中度至劇烈體能活動代替久坐行為及輕度體能活動，可帶來更加健康的身體。