

# ΚΑΝΑΔΕΖΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 24ΩΡΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΉΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ:

Ενσωμάτωση σωματικής δραστηριότητας, καθιστικής συμπεριφοράς και ύπνου

---

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι παρούσες οδηγίες αφορούν προφανώς υγιή παιδιά και νέους (ηλικίας 5-17 ετών) ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, εθνικότητας ή κοινωνικοοικονομικής κατάστασης της οικογένειας. Τα παιδιά και οι νέοι ενθαρρύνονται να κάνουν έναν ενεργητικό τρόπο ζωής με μια καθημερινή ισορροπία ύπνου, καθιστικών συμπεριφορών και σωματικών δραστηριοτήτων που υποστηρίζει την υγιή ανάπτυξή τους.

Τα παιδιά και οι νέοι θα πρέπει να έχουν σωστή υγιεινή ύπνου (συνήθειες και πρακτικές που ευνοούν τον καλό ύπνο), να περιορίζουν τις καθιστικές συμπεριφορές (ιδίως τον χρόνο που αφιερώνουν στην οθόνη) και να συμμετέχουν σε ένα ευρύ φάσμα σωματικών δραστηριοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (π.χ. σπίτι/σχολείο/κοινότητα, εσωτερικοί χώροι/υπαίθριοι χώροι, ξηρά/νερό, καλοκαίρι/χειμώνας) και πλαίσια (π.χ. παιχνίδι, αναψυχή, αθλητισμός, ενεργητικές μεταφορές, χόμπι και δουλειές).

Για όσους δεν πληρούν επί του παρόντος αυτές τις οδηγίες 24ωρης σωματικής κίνησης, συνιστάται μια προοδευτική προσαρμογή προς αυτές. Η τήρηση αυτών των οδηγιών σχετίζεται με καλύτερη σύσταση σώματος, καρδιοαναπνευστική και μυοσκελετική ικανότητα, ακαδημαϊκή επίδοση και νόσηση, συναισθηματική ρύθμιση, θετικές κοινωνικές συμπεριφορές, καρδιαγγειακή και μεταβολική υγεία και συνολική ποιότητα ζωής. Τα οφέλη από την τήρηση αυτών των οδηγιών υπερβαίνουν κατά πολύ τους πιθανούς κινδύνους.

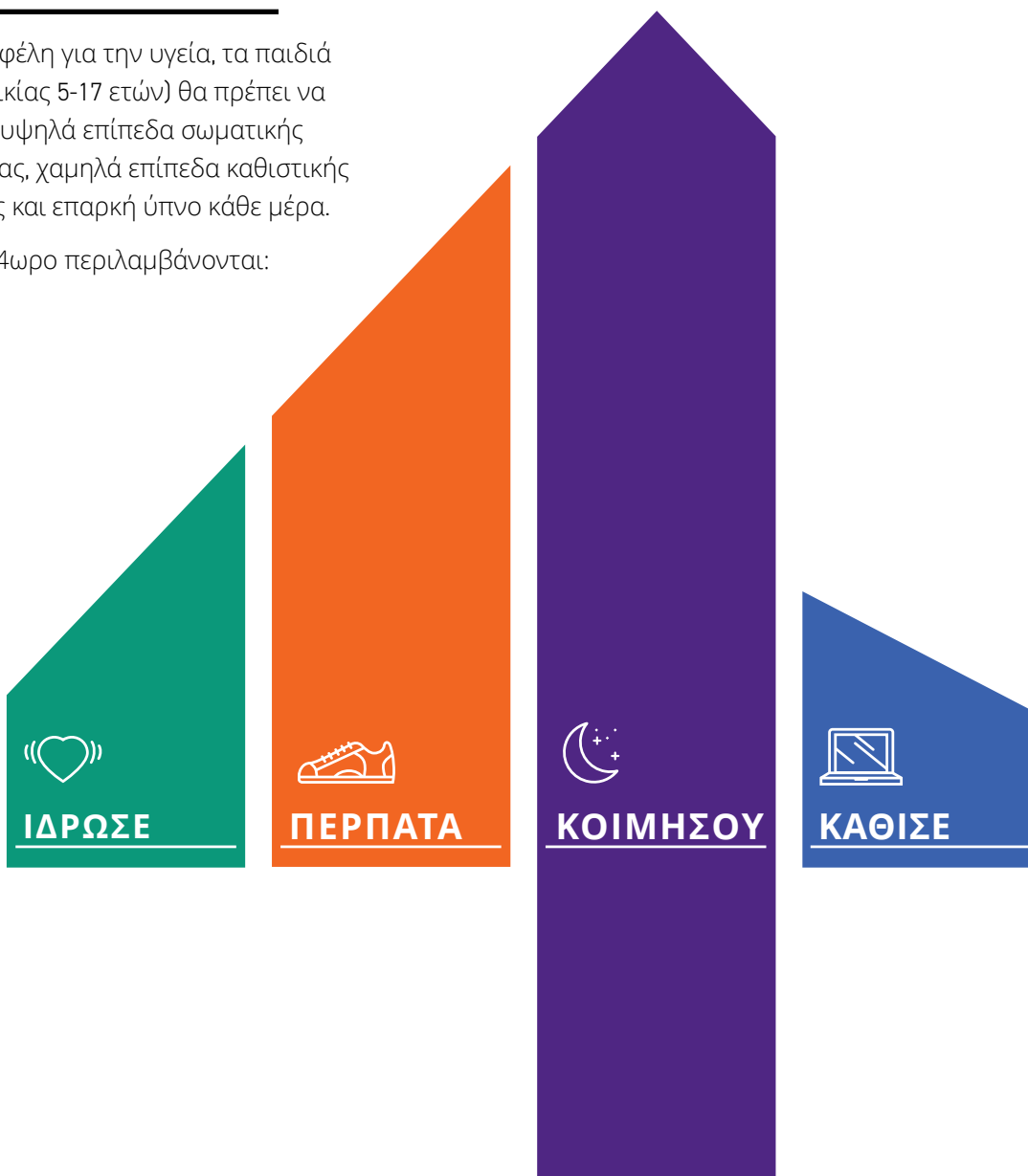
Αυτές οι οδηγίες μπορεί να είναι κατάλληλες για παιδιά και νέους με αναπηρία ή ιατρική πάθηση· ωστόσο, θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας για πρόσθετες οδηγίες.

Οι συγκεκριμένες οδηγίες και περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το ερευνητικό υπόβαθρο που τις διέπει, την ερμηνεία τους, την καθοδήγηση για τον τρόπο επίτευξής τους και τις συστάσεις για την έρευνα και την επιτήρηση είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines).

# ΟΔΗΓΙΕΣ

Για βέλτιστα οφέλη για την υγεία, τα παιδιά και οι νέοι (ηλικίας 5-17 ετών) θα πρέπει να επιτυγχάνουν υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, χαμηλά επίπεδα καθιστικής συμπεριφοράς και επαρκή ύπνο κάθε μέρα.

Σε ένα υγιές 24ωρο περιλαμβάνονται:



## ΙΔΡΩΣΕ

### ΜΕΤΡΙΑ ΕΣΩ ΕΝΤΟΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συνολικά τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας που περιλαμβάνει μια ποικιλία αερόβιων δραστηριοτήτων. Οι έντονες σωματικές δραστηριότητες και οι δραστηριότητες μυϊκής και οστικής ενδυνάμωσης θα πρέπει να ενσωματώνονται τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.

## ΠΕΡΠΑΤΑ

### ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Αρκετές ώρες ποικίλων δομημένων και μη δομημένων ελαφριών σωματικών δραστηριοτήτων.

## ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΚΑΘΙΣΕ

### ΥΠΝΟΣ

Αδιάκοπος ύπνος 9 έως 11 ώρες ανά νύχτα για τα παιδιά ηλικίας 5-13 ετών και 8 έως 10 ώρες ανά νύχτα για τα παιδιά ηλικίας 14-17 ετών, με σταθερές ώρες ύπνου και ξυπνήματος.

### ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Όχι περισσότερες από 2 ώρες την ημέρα χρόνου οθόνης αναψυχής. Περιορισμένη καθιστική συμπεριφορά για παρατεταμένες περιόδους.

Η διατήρηση επαρκούς ύπνου, η ανταλλαγή του χρόνου σε εσωτερικούς χώρους με τον χρόνο σε εξωτερικούς χώρους και η αντικατάσταση της καθιστικής συμπεριφοράς και της ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας με πρόσθετη μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία.