

ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, ZACHOWAŃ SIEDZĄCYCH ORAZ SNU

Podsumowanie

DLA DZIECI PONIŻEJ 5 ROKU ŻYCIA

Wczesne dzieciństwo jest okresem szybkiego fizycznego i poznawczego rozwoju oraz czasem, w którym formują się nawyki dzieci a przyzwyczajenia związane ze stylem życia rodziny mogą ulegać zmianom i korektom.

Zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, zachowań siedzących oraz snu dla dzieci poniżej 5 roku życia podpowiadają, ile czasu w ciągu doby małe dzieci, poniżej 5 roku życia, powinny spędzać na aktywności fizycznej i śnie dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia. Wskazują także maksymalny czas, jaki dzieci w tym wieku mogą spędzać siedząc przed ekranem lub bez możliwości swobodnego ruchu. Zostały one przygotowane w oparciu o najlepsze dostępne dowody, zgodne opinie ekspertów oraz po rozważeniu konsekwencji wobec różnych wartości, preferencji, dostępności, możliwości, równości i zasobów.

Aby spełnić zalecenia fizycznej aktywności dobowej, szczególnie u dzieci, należy wziąć pod uwagę wzór aktywności w pełnym cyklu 24 godzin, bowiem każdy dzień wypełniony jest czasem na sen, zajęcia w pozycji siedzącej i lekką, umiarkowaną bądź intensywną aktywność fizyczną.

Małe dzieci powinny mieć okazję uczestniczenia w zróżnicowanych, odpowiednich do wieku, bezpiecznych i przyjemnych aktywnościach fizycznych opartych o zabawę. Znaczenie ma też jakość czasu w pozycji siedzącej a wspólne zajęcia bez ekranów, np. czytanie, opowiadanie, śpiewanie lub układanie puzzli, są ważne dla rozwoju społecznego i poznawczego oraz służą rekreacji i relaksacji. Stałe godziny zasypiania i budzenia się zapewniają odpowiedni i zdrowy sen.



ZALECENIA DOBOWE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, ZACHOWAŃ SIEDZĄCYCH ORAZ SNU DLA DZIECI PONIŻEJ 5 ROKU ŻYCIA

Poniższe zalecenia dotyczą wszystkich zdrowych dzieci poniżej 5 roku życia, bez względu na płeć, otoczenie kulturowe, status społeczno-ekonomiczny rodzin i stosują się do dzieci o każdym poziomie sprawności; opiekunowie dzieci niepełnosprawnych lub cierpiących na dowolne schorzenia mogą jednak szukać dodatkowych wskazówek u właściwych specjalistów.



W ciągu doby...

Aby uzyskać najlepsze korzyści zdrowotne, niemowlęta i małe dzieci powinny spełnić wszystkie zalecenia aktywności fizycznej, snu oraz zachowań siedzących w cyklu 24 godzin.

Zastąpienie czasu w unieruchomieniu lub przed ekranem przez umiarkowaną lub intensywną aktywność fizyczną, przy odpowiedniej ilości snu, może dostarczyć dodatkowych korzyści zdrowotnych.

niemowlaki (poniżej 1 roku) powinny:

Być aktywne fizycznie kilka razy dziennie w różny sposób, w szczególności poprzez interaktywną zabawę na podłodze; im więcej tym lepiej. Dla dzieci, które jeszcze nie są mobilne, zaleca się przynajmniej 30 minut w pozycji na brzuchu w ciągu dnia.

Pozostawać unieruchomione nie dłużej niż 1 godzinę bez przerwy (np. w wózku, krzeselku lub nosidełku). Nie zaleca się w ogóle czasu przed ekranem. Podczas siedzenia rekomenduje się czytanie i opowiadanie w towarzystwie opiekuna.

Spać 14–17 godzin (0–3 miesiące) lub 12–16 godzin (4–11 miesięcy), włączając w to drzemki.



dzieci w wieku 1-3 lat powinny:

Spędzać co najmniej 180 minut na aktywności fizycznej różnego rodzaju i o dowolnej intensywności (w tym o średniej i dużej intensywności), rozłożonej w ciągu dnia; im więcej tym lepiej.

Pozostawać unieruchomione nie dłużej niż 1 godzinę bez przerwy (np. w wózku, krzeselku lub nosidełku) i nie siedzieć przez dłuższy czas. Dla dzieci w drugim roku życia czas przed ekranem (np. oglądanie TV, filmów wideo, gry komputerowe) nie jest zalecany. 2-latki nie powinny spędzać przed ekranami więcej niż 1 godzinę; im mniej tym lepiej. Podczas siedzenia rekomenduje się czytanie i opowiadanie z opiekunem.

Spać 11–14 godzin, włączając w to drzemki, ze stałymi porami zasypiania oraz budzenia się.



dzieci w wieku 3-5 lat powinny:

Spędzać co najmniej 180 minut na aktywności fizycznej różnego rodzaju i o dowolnej intensywności (w tym co najmniej 60 minut o średniej i dużej intensywności), rozłożonej w ciągu dnia; im więcej tym lepiej.

Pozostawać unieruchomione nie dłużej niż 1 godzinę bez przerwy (np. w wózku, krzeselku lub nosidełku) i nie siedzieć przez dłuższy czas. Czas przed ekranem nie powinien przekroczyć 1 godziny; im mniej tym lepiej. Podczas siedzenia rekomenduje się czytanie i opowiadanie z opiekunem.

Spać 10–13 godzin, w tym możliwe drzemki, ze stałymi porami zasypiania oraz budzenia się.





Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej, siedzącego trybu życia oraz snu dla dzieci poniżej 5 roku życia.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

Przestrzeganie zaleceń zawartych w tym materiale przez pierwsze 5 lat życia wpływa na lepszy rozwój motoryczny i poznawczy, zdrowie psychospołeczne (regulację emocji) oraz kardiometaboliczne, zdrowe kości oraz kręgosłup i mniejsze ryzyko urazów. Czas w unieruchomieniu powinien być ograniczony. W ciągu dnia najlepsze korzyści zapewnia kombinacja większej aktywności fizycznej, krótkiego czasu przed ekranem oraz długiego snu.

Niniejsze zalecenia mają na celu pomóc wszystkim krajom w opracowaniu narodowych planów oraz programów służących zwiększeniu poziomu aktywności fizycznej, skróceniu czasu w pozycji siedzącej i poprawie jakości snu małych dzieci.

Opracowanie niniejszych nowych wytycznych WHO było rekomendowane zarówno przez Komisję do Walki z Dziecięcą Otyłością¹ oraz Światowy Plan Działania na rzecz Aktywności Fizycznej 2018–2030²

¹ www.who.int/end-childhood-obesity/en

² www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa



World Health Organization

WHO/NMH/PND/2019.4

© Światowa Organizacja Zdrowia 2019. Niektóre prawa zastrzeżone.

Tłumaczenie na język polski: Tomasz Smaczny - Tasty Way of Life

Redakcja merytoryczna: Anna Andrykowska

Licencja CC BY-NC-SA 3.0 IGO.