НАСОКИ ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ, ЗАСЕДНАЛО ПОВЕДЕНИЕ И СЪН ЗА ДЕЦА ПОД 5-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

ПОД 5-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ Ранното детство е период на бързо физическо и когнитивно развитие и време, през което се формират навиците на детето и навиците на семеен начин на живот са отворени за промени и адаптации. Насоките на СЗО относно физическата активност, заседналото поведение и съня за деца под 5-годишна възраст дават препоръки за времето в 24-часовия ден, което малките деца под 5-годишна възраст трябва да прекарват във физическа активност или сън за тяхното здраве и благополучие, както и максималното препоръчително време, което тези деца трябва да прекарват в заседнали дейности на екрана или ограничено време. Те са разработени с помощта на най-добрите налични доказателства, експертен консенсус и отчитане на ценностите и предпочитанията, приемливостта, осъществимостта, справедливостта и последиците за ресурсите. За да се отговори на препоръките за ежедневна физическа активност, особено при децата, трябва да се вземе предвид моделът на цялостната активност за период от 24 часа, тъй като всеки ден се състои от време за сън, заседнал начин на живот и лека, умерена или енергична физическа активност. Малките деца трябва да имат възможности да участват в редица подходящи за развитието, безопасни и приятни физически дейности, базирани на игра. Качеството на заседналото време има значение и интерактивните дейности, които не са базирани на екрана, като четене, разказване на истории, пеене и пъзели, са важни за социалното и когнитивното развитие, както и за отдих и релаксация. Редовното време за сън и събуждане може да помогне за осигуряване на адекватен и качествен сън

ПРЕПОРЪКИ ЗА 24-ЧАСОВА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ, ЗАСЕДНАЛО ПОВЕДЕНИЕ И СЪН ЗА ДЕЦА ПОД 5-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ Тези насоки са за всички здрави деца под 5-годишна възраст, независимо от пол, културен произход или социално-икономически статус на семействата

и са от значение за деца с всякакви способности; Болногледачите на деца с увреждания или такива със заболяване обаче могат да потърсят допълнителни насоки от здравен специалист. 24 В 24-часов работен ден, За най-големи ползи за здравето, бебетата и малките деца трябва да отговарят на всички препоръки за физическа активност, заседнало поведение и сън за период от 24 часа. Замяната на ограниченото или заседнало време пред екрана с по-умерена до енергична физическа активност, като същевременно се запазва достатъчно сън, може да осигури допълнителни ползи за здравето. Бебетата (под 1 година) трябва: Да бъдат физически активни няколко пъти на ден по различни начини, особено чрез интерактивна игра, базирана на свобода; повече е по-добре. За тези, които все още не са подвижни, това включва поне 30 минути в легнало положение (време по корем), разпределени през целия ден, докато са будни. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ най-малко 30 минути Не се ограничавайте повече от 1 час наведнъж (напр. детски колички, столчета за хранене или завързани на гърба на болногледача). Времето пред екрана не се препоръчва. Когато сте заседнали, се насърчава четенето и разказването на истории с болногледач. ЗАСЕДНАЛО ВРЕМЕ ПРЕД ЕКРАНА минута Имайте 14–17 часа (0–3-месечна възраст) или 12–16 часа (4-11-месечна възраст) качествен сън, включително дрямка. ДОБРО КАЧЕСТВО НА СЪН 0 14–17 часа (0–3-месечна възраст) 12–16 часа

деца на възраст 1–2 години трябва: Да прекарват най-малко 180 минути в различни видове физически дейности с всякаква интензивност, включително физическа активност с умерена до интензивна интензивност, разпределена през целия ден; повече е по-добре. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ най-малко 180 минути Не се ограничавайте повече от 1 час наведнъж (напр. детски колички, столчета за хранене или завързани за гърба на болногледача) или седнете за продължителни периоди от време. За 1-годишни деца не се препоръчва заседнало време пред екрана (като гледане на телевизия или видеоклипове, игра на компютърни игри). За тези на възраст 2 години заседналото време пред екрана трябва да бъде не повече от 1 час; по-малкото е по-добре. Когато сте заседнали, се насърчава четенето и разказването на истории с болногледач. ЗАСЕДНАЛО ВРЕМЕ

ПРЕД ЕКРАНА 0 минути не повече от 60 минути Имайте 11–14 часа качествен сън, включително дрямка, с редовно време за сън и събуждане. ДОБРО КАЧЕСТВО НА СЪН (1-годишна възраст) (2-годишна възраст) 11–14 часа Децата на възраст 3–4 години трябва: Да прекарват най-малко 180 минути в различни видове физически дейности с всякаква интензивност, от които най-малко 60 минути е физическа активност с умерена до интензивна интензивност, разпределена през целия ден; повече е по-добре. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ най-малко 180 минути, от които най-малко 60 минути умерена до енергична Да не се ограничава повече от 1 час наведнъж (напр. детски колички) или да седи за продължителни периоди от време. Заседналото време пред екрана трябва да бъде не повече от 1 час; по-малкото е по-добре. Когато сте заседнали, се насърчава четенето и разказването на истории с болногледач. ЗАСЕДНАЛО ВРЕМЕ ПРЕД ЕКРАНА не повече от минути Имайте 10-13 часа качествен сън, който може да включва дрямка, с редовно време за сън и събуждане. ДОБРО КАЧЕСТВО НА СЪН 60 10–13

Следването на препоръките в тези насоки през първите 5 години от живота е свързано с по-добро двигателно и когнитивно развитие, психосоциално (емоционална регулация) и кардиометаболитно здраве, здраве на костите и скелета и намален риск от наранявания. Времето, прекарано ограничено, трябва да бъде ограничено. В течение на деня комбинацията от повече физическа активност, по-малко заседнало време пред екрана и по-дълга продължителност на съня води до най-големи ползи. Тези насоки имат за цел да помогнат на всички страни при разработването на национални планове и програми, насочени към повишаване на нивата на физическа активност, намаляване на заседналия начин на живот и подобряване на времето, прекарано в сън при малките деца. Разработването на тези нови насоки на СЗО беше препоръка както на Комисията за прекратяване на детското затлъстяване1, така и на Глобалния план за действие за физическа активност 2018-2030 г