

## **За да пораснат здрави, децата треба помалку да седат, а повеќе да играат**



*Извор: Светска здравствена организација – 24.04.2019*

### **Нови упатства од СЗО за физичката активност, седечкиот начин на однесување и спиење за децата под 5-годишна возраст**

Децата под пет години мора да поминуваат помалку време седејќи и гледајќи во екраните и помалку да бидат задржувани во колички и седишта; мора да имаат подобар квалитет на спиење и да имаат повеќе време за активна игра за да пораснат здрави, во согласност со новите упатства издадени од Светската Здравствена Организација (СЗО).

"Постигнување на здравје за сите, значи да се прави што е најдобро за здравјето од самиот почеток на животот на луѓето", вели генералниот директор на СЗО, д-р Tedros Adhanom Ghebreyesus. "Раното детство е период на брз развој и време кога начинот на семејниот модел на живеење може да се прилагоди за да ги зајакне придобивките во корист на здравјето".

Новите упатства за физичка активност, седечкиот стил на однесување и спиењето за децата под 5-годишна возраст се развиени од експерти на панел на СЗО. Тие ги оценија ефектите врз младите деца од несоодветен сон и времето поминато седејќи и гледајќи во екрани или држени во столици и детски колички. Тие, исто така, ги разгледале доказите околу придобивките од зголемените нивоа на активност.

"Подобрувањето на физичката активност, намалувањето на времето на седење и обезбедувањето квалитетен сон кај малите деца ќе го подобри нивното физичко, ментално здравје и благосостојба и ќе помогне да се спречи дебелината во детството и други со нив поврзани болести подоцна во животот", вели д-р Fiona Bull, програмски менаџер за надзор и за превенција на незаразни заболувања базирана врз истражувања кај населението, во СЗО.

Неуспехот да се исполнат современите препораки за физичка активност е одговорен за повеќе од 5 милиони смртни случаи на глобално ниво секоја година кај сите возрасни групи. Денес, над 23% од возрасните и 80% од адолесцентите не се доволно физички активни. Ако здравата физичка активност, седечкото однесување и навиките на спиење се формираат во

почетокот на животот, тоа ќе помогне да се обликуваат навики во детството, адолесценцијата и во зрелоста.

"Она што навистина треба да го направиме е да ја вратиме играта кај децата", вели д-р Juana Willumsen, СЗО фокус точка за дебелината во детството и физичката активност. "Ова е за да се направи промена од времето со седење во време за игра, штитејќи го сонот. "

Моделот на севкупната 24-часовна активност е клучен: за менување на продолженото-контролирано или седечко време пред екран со поактивна игра, со сигурност дека младите деца добиваат доволно време за спиење со добар квалитет. Квалитетно седечки поминато време со интерактивни активности кои не се базираат на гледање во екран, со лице кое се грижи за децата, како што се читање, раскажување приказни, пеење и игра со слојувалки, е многу важно за развојот на детето.

Важната интеракција помеѓу физичката активност, седечкото однесување и адекватното време на спиење и нивното влијание врз физичкото и менталното здравје и благосостојба, се признати од Комисијата за ставање крај на дебелината кај децата, која повика на јасни насоки за физичката активност, седечкото однесување и спиењето кај младите деца.

Примената на препораките од овие упатства во текот на првите пет години од животот ќе придонесат за моторниот и когнитивниот развој на децата и долгорочното здравје.

### **Краток преглед на препораките:**

#### **Доенчињата (помали од 1 година) треба:**

- Да бидат физички активни неколку пати на ден на различни начини, особено преку интерактивна игра на под; повеќе е подобро. За оние кои сеуште не се подвижни, ова вклучува најмалку 30 минути во лежечка положба (на stomache), во текот на денот, додека се будни.
- Да не бидат ограничени на повеќе од 1 час, истовремено (на пример, во колички, високи столици или врзани на грбот на старателот). Не се препорачува време поминато пред екран. Кога се седи, се поттикнува занимавање со читање и раскажување приказни со лице за згрижување.
- Да имаат 14-17 часа (0-3 месечна возраст) или 12-16 часа (4-11 месечна возраст) добро квалитетно спиење, вклучувајќи ги и дрепките.

#### **Деца на 1-2 години возраст треба:**

- Да поминуваат најмалку 180 минути во различни видови на физички активности со секаков интензитет, вклучително и физичка активност со умерен до силен интензитет, во текот на целиот ден; повеќе е подобро.
- Да не бидат ограничени на повеќе од 1 час, во еден акт (на пример, во колички, високи столици или врзани на грб на оној кој се грижи за нив) или

да седат подолго време, истовремено. За 1-годишниците, времето поминато пред екран (како што е гледање телевизија или видео, играње компјутерски игри) не се препорачува. За оние на возраст од 2 години, времето на седење пред екран не треба да биде повеќе од 1 час; помалку е подобро. Седечки поминатото време, се поттикнува кога се ангажира читање и раскажување приказни од лице кое се грижи за детето.

- Да имаат 11-14 часа добар квалитетен сон, вклучувајќи ги и дремките, со редовно време на спиење и будење.

### **Децата од 3-4 години треба:**

- Да минуваат најмалку 180 минути во различни видови на физички активности со било каков интензитет, од кои најмалку 60 минути се умерена до интензивна физичка активност, во текот на целиот ден; повеќе е подобро.
- Да не бидат ограничени на повеќе од 1 час, истовремено, поминато (на пример, во детски колички) или да седат подолго време. Седењето пред екран не треба да биде повеќе од 1 час; **помалку е подобро**. Кога се седи, се поттикнува да се читање и да се раскажуваат приказни со лице за згрижување.
- Да имаат 10-13 часа добар квалитет сон, што може да вклучува и дремка, со редовно време на спиење и будење.

---

Јули, 2019

Извор: Светска здравствена организација, <https://apps.who.int/>

Подготвил: Бранка Крстев, дипл. социјален работник