

# WHO PRIPOROČILA ZA TELESNO DEJAVNOST, SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG IN SPANJE ZDRAVIH OTROK DO 5. LETA STAROSTI

Primerna so za starše in skrbnike ter vzgojitelje in ostale strokovne sodelavce tega področja.

Človek je cirkadiano bitje, kar pomeni da večina njegovih funkcij niha v ritmu 24 ur. To se kaže z nihanjem bioloških funkcij, telesne temperature, koncentracije hormonov in v delovanju organskih sistemov. V normalnem dnevu otrok se izmenjujeta stanje budnosti (z različno intenzivno obliko telesne dejavnosti) in spanja. Poleg primerne dolžine je pomembna tudi kakovost izvajanih dejavnosti (telesnih dejavnosti in počitka). Pri izpolnjevanju priporočil o telesni dejavnosti, se upošteva vzorec celotne dnevne aktivnosti oziroma 24-urno obdobje, saj dan sestavlja celoten seštevek časa za spanje, časa, ki ga otrok preživi sede in časa lahke, zmerne ali intenzivne telesne dejavnost.

Priporočila o telesni dejavnosti, sedečem vedenju in spanju določajo priporočen čas, ki ga je treba porabiti za vsako od teh vedenj, pri čemer se zavedamo, da:

- ▣ kombinirana priporočila ne upoštevajo vsako uro v otrokovem dnevu;
- ▣ je telesna dejavnost pri majhnih otrocih v veliki meri izražena v obliki aktivne igre;
- ▣ je »tiha igra« (igra, ki ni energična in tako tudi ne opredeljena kot telesna dejavnost in se lahko izvaja sede) zelo pomembna za otrokov razvoj in ima lahko različne oblike;
- ▣ je zadosten spanec pomemben za otroke, da lahko izkoristijo priložnosti za zgodnji razvoj.

Največje koristi za zdravje dojenčkov in majhnih otrok bi dosegli ob upoštevanju vseh priporočil za telesno dejavnost, sedeča vedenja in spanje v 24 urnem obdobju. Dodatne koristi za zdravje bi lahko dosegli z zamenjavo sedečih vedenj z zmerno in/ali intenzivno telesno dejavnostjo ob sočasni ohranitvi primerne dolžine spanca.



## PRIPOROČILA - dojenčki (mlajši od enega leta)

### TELESNA DEJAVNOST



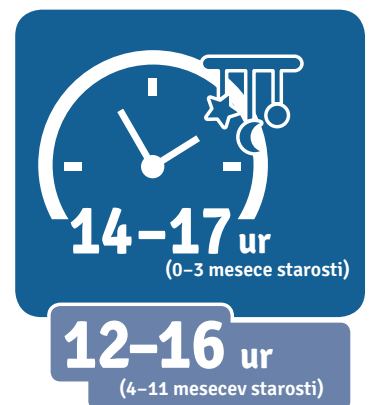
Telesna dejavnost večkrat na dan, predvsem prek interaktivnih iger na tleh. **Velja načelo: več je bolje.** Pri otrocih, ki še niso mobilni, se spodbuja aktivnosti v položaju na trebuhu vsaj 30 min/dan v času budnosti.

### SEDEČI ŽIVLJENJSKI SLOG



Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro hkrati (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih ali v nosilkah). Uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) ni priporočljiva. Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim vključevanjem.

### KVALITETNO SPANJE



(kvalitetno spanje z uspanjem):

**0-3 mesece: 14-17h**

**4-11 mesecev: 12-16h**

# PRIPOROČILA: otroci 1-2 leti starosti

## TELESNA DEJAVNOST



Vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti razporejene čez ves dan. **Velja načelo: več je boljše.**

## SEDEČI ŽIVLJENJSKI SLOG



Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro naenkrat (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih ali v nosilkah).

Za 1-letnike uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) ni priporočljiva.

Za 2-letnike naj ta čas ne presega 1 uro. **Velja načelo: manj je boljše.**

## KVALITETNO SPANJE



(kvalitetno spanje vključno z uspavanjem): **11-14<sup>h</sup> kvalitetnega spanja**, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.

# PRIPOROČILA: otroci 3-4 let starosti

## TELESNA DEJAVNOST



Vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti razporejene čez ves dan. Od tega naj bo vsaj 60 min telesne dejavnosti zmerne ali visoko intenzivne. **Velja načelo: več je boljše.**

## SEDEČI ŽIVLJENJSKI SLOG



Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro naenkrat (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih...).

Uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) naj ne presega 1 uro dnevno.

**Velja načelo: manj je boljše.** Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.

## KVALITETNO SPANJE



(kvalitetno spanje vključno z uspavanjem): **10-13<sup>h</sup> kvalitetnega spanja**, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.