

OTROCI IN MLADOSTNIKI (stari od 5 do 17 let) Z ZMANJŠANO ZMOŽNOSTJO IN/ALI INVALIDNOSTJO



Številne koristi telesne dejavnosti za zdravje otrok in mladostnikov, navedene v enem od predhodnih poglavij, se nanašajo tudi na otroke in mladostnike z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo. Dodatne koristi telesne dejavnosti za zdravje otrok in mladostnikov z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo so: izboljšanje kognicije pri posameznikih z boleznimi ali motnjami v kognitivnem razvoju, vključno z motnjo pozornosti/hiperkinetično motnjo (HKM⁸); pri otrocih z intelektualnimi okvarami lahko pride do izboljšanja telesnih sposobnosti.

Vključite vsaj



60
minut na dan



zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti. Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.



Strokovnjaki priporočajo:

- › **Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj bodo čez teden v povprečju vsaj 60 minut dnevno zmerne do visoko intenzivno telesno dejavni. Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.**

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

Vsaj



3-krat
na teden



vkjučite visoko intenzivno, aerobno telesno dejavnost, in tudi telesne dejavnosti, **ki krepijo mišice in kosti.**



- › **V telesno dejavnost naj vsaj 3-krat tedensko vključijo visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost in tiste oblike telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti.**

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.

⁸ angl.: ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder).

PRIPOROČILA
DOBRE PRAKSE



- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ne dosežajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Telesna dejavnost pri otrocih in mladostnikih z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo ne predstavlja večjih tveganj za zdravje, če je prilagojena njihovim telesnim zmožnostim, zdravstvenemu stanju in koristi za zdravje prevladajo nad tveganji.
- Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo (oziroma njihovi starši ali skrbniki), naj se posvetujejo z zdravstvenim strokovnjakom ali strokovnjakom za telesno dejavnost oziroma drugim kompetentnim strokovnjakom, da jim pomaga določiti vrsto in količino telesne dejavnosti, ki je primerna zanje.

Pri otrocih in mladostnikih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečanjem debelosti, poslabšanjem srčno-presnovnega zdravja, slabšo telesno pripravljenostjo, spremembo vedenjskih vzorcev/prosocialnega vedenja in skrajšanim časom spanja.

Strokovnjaki priporočajo:

- › **Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Zlasti naj omejijo preživljanje prostega časa pred zasloni.**

Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti

OMEJITE

količino časa, ki ga preživite sede, zlasti preživljanje prostega časa pred zasloni.



Začnimo z majhno količino telesne dejavnosti.