

OTROCI IN MLADOSTNIKI

(stari od 5 do 17 let)



Telesna dejavnost otrok in mladostnikov prinaša številne koristi za njihovo zdravje: izboljša telesno pripravljenost (kardiorespiratorno in mišično zmogljivost), srčno-presnovno zdravje (uravnava krvni tlak, vrednost maščob in glukoze v krvi ter poveča občutljivost na inzulin), zdravje kosti, vpliva na izboljšanje kognitivnih sposobnosti (učno uspešnost, načrtovanje in izvrševanje dnevnih nalog), izboljša duševno zdravje (zmanjša simptome depresije) ter zmanjšuje debelost.

Vključite vsaj



60

minut na dan



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



Strokovnjaki priporočajo:

› Otroci in mladostniki naj bodo čez teden v povprečju vsaj 60 minut dnevno zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni. Telesna dejavnost naj bo večinoma aerobna.

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

Vsaj



3

-krat na teden



vključite **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

PRIPOROČILA DOBRE PRAKSE

- Nekaj telesne dejavnosti je boljše kot nič.
- Če otroci in mladostniki ne dosegajo teh priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovem zdravju.
- Otroci in mladostniki naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Pomembno je, da vsem otrokom in mladostnikom zagotovimo varne in enake možnosti za telesno udejstvovanje ter jih spodbujamo k dejavnostim, ki so prijetne, raznolike in primerne za njihovo starost in sposobnost.



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 vedenja⁶ in skrajšanim časom spanja.

Strokovnjaki priporočajo:

› Otroci in mladostniki 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.



⁶ Pozitivno vedenje, ki vključuje altruističen, empatičen in prijateljski odnos z drugimi ljudmi ter pomoč drugim.