

رمز سلامت کودکان



بر اساس خط مشی‌های جدید سازمان جهانی بهداشت، کودکان کمتر از 5 سال برای رشد سالم‌تر باید زمان کمتری را صرف نشستن و نگاه به نمایشگر کنند، کیفیت خواب بهتری داشته باشند و زمان بیشتری را برای بازی‌های فعالانه صرف کنند.

بر اساس خط مشی‌های جدید سازمان جهانی بهداشت، کودکان کمتر از 5 سال برای رشد سالم‌تر باید زمان کمتری را صرف نشستن و نگاه به نمایشگر کنند، کیفیت خواب بهتری داشته باشند و زمان بیشتری را برای بازی‌های فعالانه صرف کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، خط مشی‌های جدید در رابطه با فعالیت فیزیکی، رفتارهای منفعلانه و خواب کودکان زیر 5 سال توسط یکی از هیات‌های کارشناسان سازمان جهانی بهداشت تدوین شده‌اند. این کارشناسان اثر نشستن و تماشای تلویزیون یا نشستن طولانی روی صندلی یا کالسکه را بر کودکان ارزیابی کردند. همچنین به بررسی مزایای افزایش فعالیت فیزیکی پرداختند.

عدم انجام فعالیت‌های فیزیکی توصیه شده در این خط مشی‌ها عامل بیش از 5 میلیون مورد مرگ سالانه در گروه‌های سنی مختلف است. در حال حاضر بیش از 23 درصد بزرگسالان و 80 درصد از جوانان فعالیت فیزیکی قابل توجهی ندارند.

به اعتقاد متخصصان در صورتی که فعالیت‌های فیزیکی سالم، عدم تحرک و خواب منظم در دوران ابتدایی زندگی به درستی تثبیت شوند، در دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی نیز رفتارهای مناسبی در فرد شکل می‌گیرد. بنابر این آنچه واقعا لازم است، افزایش مدت بازی‌های سالم و تبدیل زمان بی‌حوصلگی به زمان بازی و همچنین مراقبت از خواب است. برای این منظور باید مدت زمان طولانی که کودکان بدون تحرک بوده و به مشاهده تلویزیون می‌پردازند با بازی فعالانه جایگزین شود و کودکان خواب کافی و باکیفیت داشته باشند.

صرف مدت زمان کافی برای فعالیت‌های فاقد تحرک به همراه شخص مراقب، از جمله مطالعه، قصه‌گویی، آوازخواندن و حل معما نیز در رشد کودکان اهمیت بسیاری دارد.

*برخی از این خط مشی‌های سازمان جهانی بهداشت عبارتند از:

-انجام روزانه چندین بار فعالیت فیزیکی

-کاهش بازه‌های زمانی بی‌تحرکی به کمتر از یک ساعت

-برای نوزادانی که تا سه ماه سن دارند 14 تا 17 ساعت خواب و برای کودکان 4 تا 11 ماهه بین 12 تا 16 ساعت خواب با کیفیت

*کودکان 1 تا 2 ساله باید:

-حداقل 180 دقیقه را صرف انجام فعالیت‌های فیزیکی با هر شدت کنند.

-مدت زمان بی‌تحرکی آن‌ها در هر بار بیش از یک ساعت نباشد.

-برای کودکان تا یک سال مشاهده تلویزیون و انجام بازی‌های کامپیوتری توصیه نمی‌شود. برای کودکان 1 تا 2 سال حداکثر تا یک ساعت صرف چنین فعالیت‌هایی شود.

-بین 11 تا 14 ساعت خواب با کیفیت داشته باشند.

*کودکان 3 تا 4 سال باید:

-حداقل 180 دقیقه را صرف انجام فعالیت‌های فیزیکی با هر شدت کنند که حداقل 60 دقیقه آن باید صرف فعالیت‌های با شدت متوسط و زیاد شود.

-مدت زمان بی‌تحرکی آن‌ها در هر بار بیش از یک ساعت نباشد و حداکثر تا یک ساعت صرف مشاهده تلویزیون یا بازی‌های کامپیوتری کنند.

-بین 10 تا 13 ساعت خواب باکیفیت داشته باشند.