

PPT je v fazi testiranja.

Veseli bomo vaših odzivov, pripomb in komentarjev na: brigita.zupancic-tisovec@nijz.si .Hvala za sodelovanje!



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

ZDRAVJE V VRTCU
Brigita Zupančič-Tisovec, NIJZ
Tjaša Knific, NIJZ

DÖBER TEK
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

Navade telesne dejavnosti, sedečega življenjskega sloga in spanja nas spremljajo v vseh obdobjih življenja: še pred rojstvom in skozi vse življenje.

Rutine se oblikujejo ter spreminjajo glede na naše potrebe, zmožnosti, ostale nastale rutine in vplive okolja (spodbude/ovire).



PRED ROJSTVOM



OBDOBJE
ZGODNJEGA
OTROŠTVA



OBDOBJE ŠOLANJA
IN MLADOSTNIŠTVA



OBDOBJE
ODRASLOSTI



OBDOBJE
STAROSTI



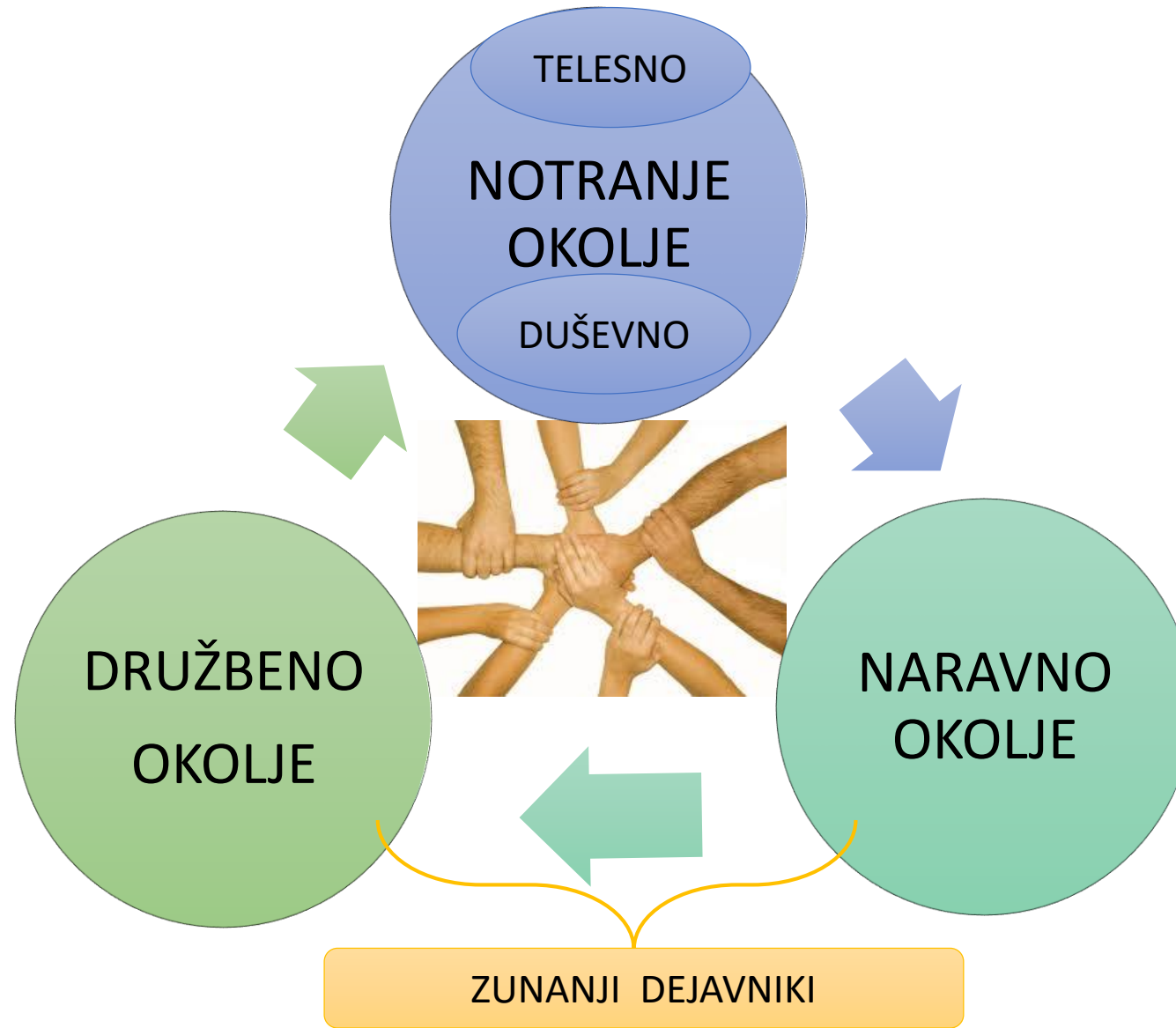
IZHODIŠČA

- Zgodnje otroštvo je obdobje otrokovega hitrega fizičnega in kognitivnega razvoja in časa med katerim se oblikujejo otrokove navade.
- Vedenje, razvito v zgodnjem otroštvu, lahko vpliva na ravni in vzorce telesne dejavnosti skozi celo življenje.
- Družine z majhnimi otroci so bolj odprte za oblikovanje življenjskih navad in za uvajanje sprememb in prilagoditve.

KREPITEV ZA ZDRAVJE ZAŠČITNIH VEDENJ



KAJ VPLIVA NA NAŠE ZDRAVJE?



KAKO LAHKO VPLIVAMO NA NAŠE ZDRAVJE?

VAROVALNI DEJAVNIKI

- Podporna in v spodbude usmerjena socialna okolja (razširjena družina, vrtec...);
- Izobraženi strokovnjaki (v zdravstvu, varstvu, vzgoji in izobraževanju);
- Zdravo okolje;
- Mreže ponudnikov zdravih spodbud;
- Kvalitetni socialni odnosi;
- Finančno blagostanje;
- Dobre strategije reševanja izzivov (od nacionalne do družinske);
- ...

DEJAVNIKI NEUSPEŠNOSTI

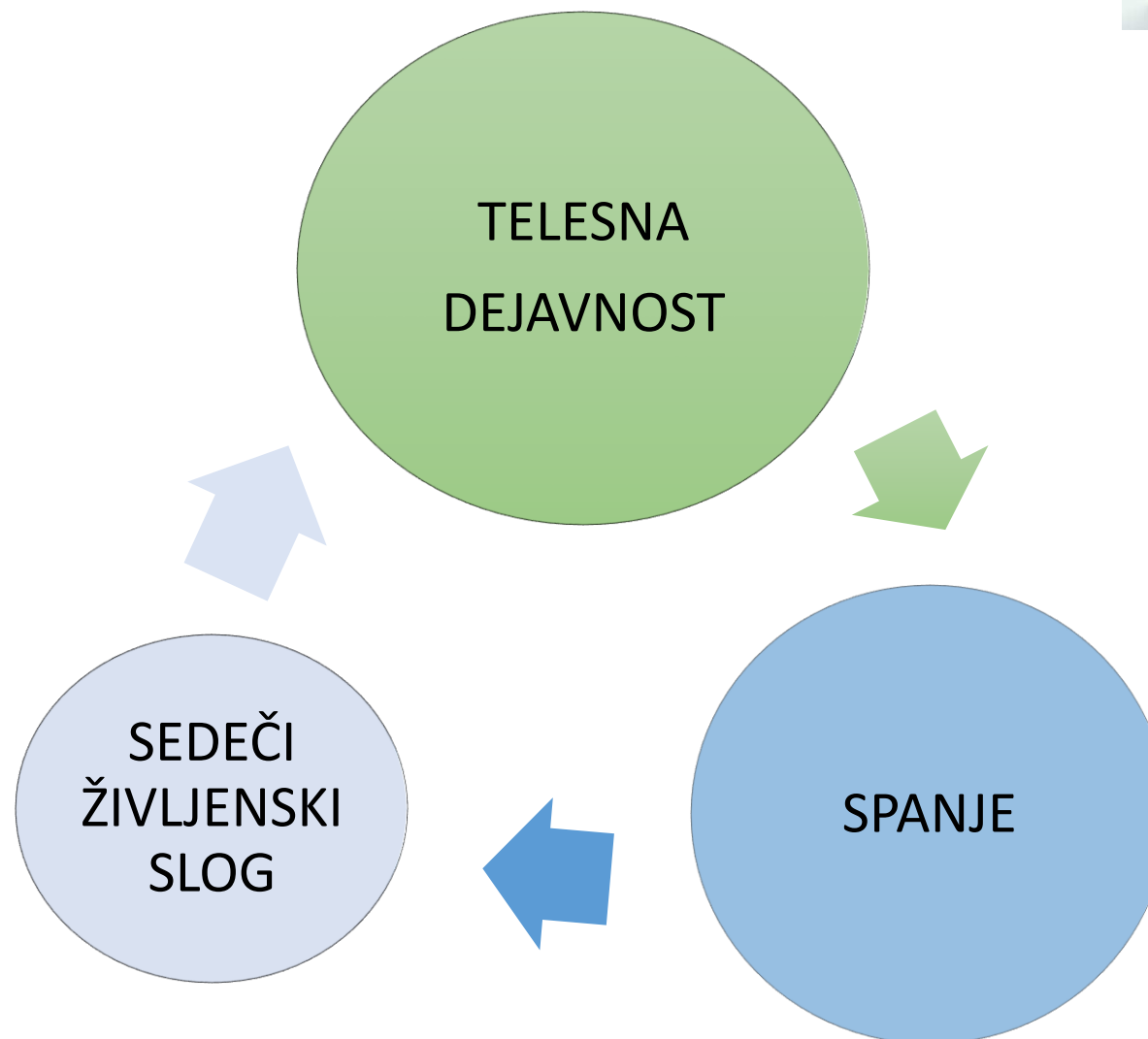
- Okolje, ki ne razume potreb otroka;
- Stroka, ki se ne meni za potrebe otroka;
- Negativni vplivi okolja (hrup, vlaga, vročina, insekti...);
- Negativni življenjski dogodki;
- Socialna izključenost;
- Zloraba substanc;
- Kulturne, verske in druge omejitve;
- ...

ZDRAVJU PRIJAZNA IN ZADOSTNA
TELESNA DEJAVNOST, TER
KAKOVOSTEN IN ZADOSTEN **POČITEK**
IN **SPANJE** SO OSNOVNE ČLOVEKOVE
POTREBE, KI PODPIRAJO ZDRAVJE IN
PREŽIVETJE.

DEJSTVA

- ***Človek je cirkadiano bitje, kar pomeni da večina njegovih funkcij niha v ritmu 24 ur, kar se kaže z nihanjem bioloških funkcij, telesne temperature, koncentracije hormonov in v delovanju organskih sistemov. V normalnem človekovem dnevu se izmenjujeta stanje budnosti in spanja.***
- ***Poleg primerne dolžine pa je pomembna tudi kakovost izvajanih dejavnosti (TD in počitka).***

KROGI AKTIVNOSTI



**POČITEK IN SPANJE V
POVEZAVI S TELESNO
DEJAVNOSTJO IN
SEDEČIM ŽIVLJENSKIM
SLOGOM**

**ZDRAVIH OTROK DO 5. LETA
STAROSTI
*PRIPOROČILA WHO***

GUIDELINES ON
**PHYSICAL ACTIVITY,
SEDENTARY BEHAVIOUR
AND SLEEP** | **FOR CHILDREN**
UNDER 5 YEARS OF AGE



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

- V začetku letošnjega leta je WHO izdala priporočila o telesni dejavnosti (TD), sedečem življenjskem slogu in spanju za zdrave otroke do 5. leta starosti , ki so nastala na podlagi Avstralskih in Kanadskih smernic in raziskav.



- Namenjene so tako strokovni javnosti (npr. v zdravstvu, otroškem varstvu, šolstvu..) kot splošni javnosti, političnim odločevalcem in predstavnikom društev ter nevladnih organizacij tega področja.



IZHODIŠČA

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

IZHODIŠČA

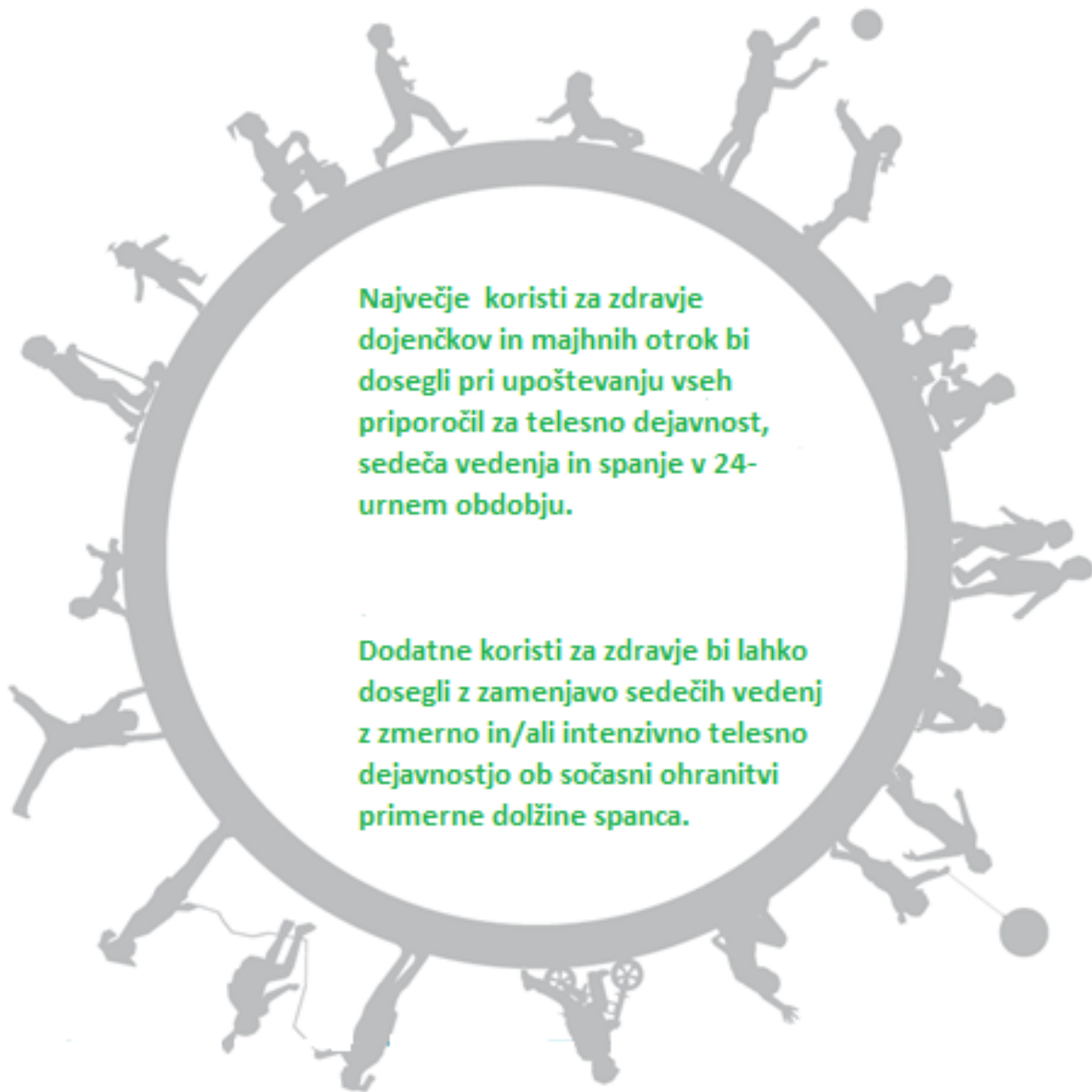


- Priporočila o količini časa v 24 urah/dan, vključujejo priporočen čas, ki bi ga morali imeti majhni otroci, mlajši od 5. let, ko so telesno dejavni ali spijo za svoje zdravje in dobro počutje. Poleg vključujejo tudi priporočen čas sedeče dejavnosti, ki bi ga lahko ti otroci preživeli pri zaslonu in njegove časovne omejitve.
- Pri izpolnjevanju priporočil o telesni dejavnosti, se predvsem pri otrocih (aktualno pa je tudi pri vseh ostalih starostnih skupinah prebivalcev) upošteva vzorec celotne dnevne aktivnosti oz. 24-urno obdobje, saj dan sestavlja celoten seštevek časa za spanje, časa, ki ga otrok preživi sede in časa lahke, zmerne ali intenzivne telesna dejavnost.



ZA KOGA?

- Namenjena so **vsem zdravim otrokom, mlajšim od 5. leta starosti**, ne glede na spol, kulturno ozadje ali družbeno-ekonomski položaj družin in so primerne za otroke različnih sposobnosti.
- Skrbniki bolnih otrok ali otrok z invalidnostjo naj se za dodatne napotke obrnejo na zdravstvene delavce.
- Telesna nedejavnost je opredeljena kot glavni dejavnik tveganja globalne umrljivosti, ki pomembno prispeva k naraščanju deleža ljudi s prekomerno telesno težo in debelostjo. Podatki kažejo, da več kot 23% odraslih in 80% mladostnikov ni dovolj telesno dejavnih (trenutno ni primerljivih podatkov za mlajše otroke do 5. leta starosti).



Največje koristi za zdravje dojenčkov in majhnih otrok bi dosegli pri 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 omejevatı 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.



SPANJE

(kvalitetno spanje z uspavanjem):

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 bolje.

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 bolje.

Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.

SPANJE

(kvalitetno spanje vključno z uspavanjem):

11–14h 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 bolje.



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 bolje.

Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.



SPANJE

(kvalitetno spanje vključno z uspavanjem): 10–13h kvalitetnega spanja, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.



TELESNA DEJAVNOST

PRIPOROČILA

- **DOJENČKI** (mlajši od enega leta):

Telesna dejavnost večkrat na dan, predvsem prek interaktivnih iger na tleh. Pri otrocih, ki še niso mobilni, spodbujanje aktivnosti v položaju na **trebuhu vsaj 30 min/dan** v času budnosti.

Velja načelo: več je bolje.

- **OTROCI 1-2 let starosti:**

Vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti razporejene čez ves dan.

Velja načelo: več je bolje.

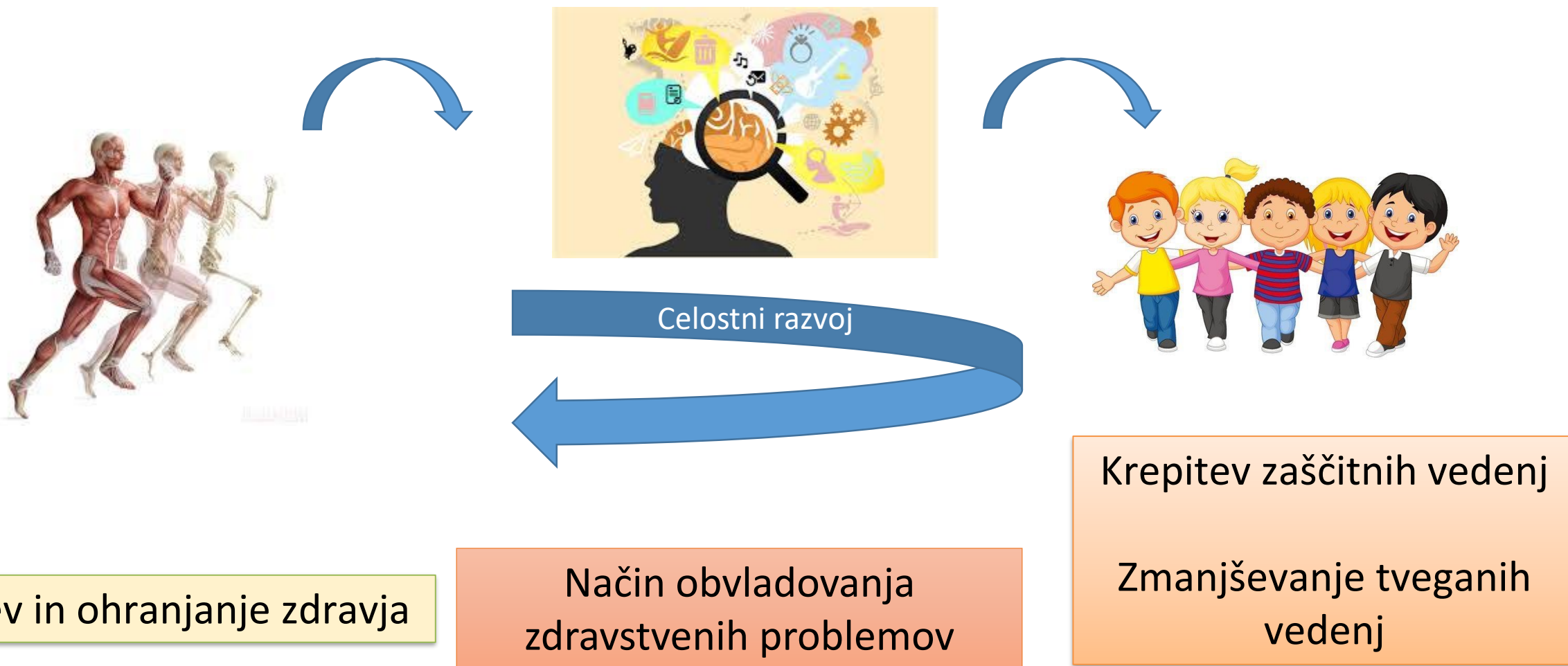
- **OTROCI 3-4 let starosti:**

Vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti razporejene čez ves dan. Od tega naj bo vsaj 60 min telesne dejavnosti zmerne ali intenzivne.

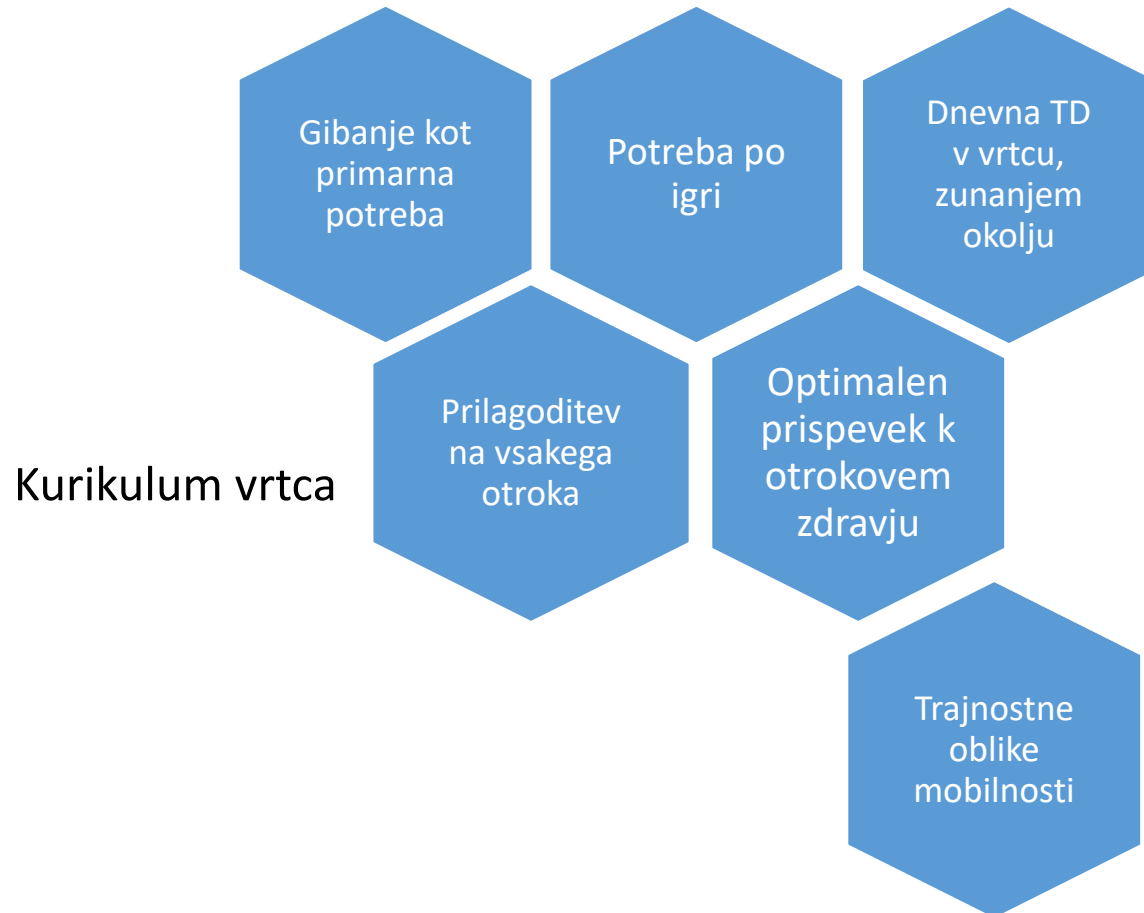
Velja načelo: več je bolje.

TELESNA DEJAVNOST ZA ZDRAVJE

- Gibanje je osnovna človekova potreba v vseh življenjskih obdobjih. Redna telesna dejavnost otrok ima ugodne učinke na zdravje in prispeva k razvoju gibalnih kompetenc in znanj.



TELESNA DEJAVNOST VRTČEVSKIH OTROK



Obvezni osnovni element bivanja v vrtcu



SEDEČ ŽIVLJENSKI SLOG

PRIPOROČILA

- **DOJENČKI** (mlajši od enega leta):

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.

- **OTROCI 1-2 let starosti:**

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.

Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.

Velja načelo: manj je bolje.

- **OTROCI 3-4 let starosti:**

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.

Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.

Velja načelo: manj je bolje.

SPANJE

PRIPOROČILA

Kvalitetno spanje vključno z uspavanjem:

- **DOJENČKI** (mlajši od enega leta):

0–3 mesece starosti: 14–17h

4–11 mesecev: 12–16h

- **OTROCI 1-2 let starosti:**

11–14h dobre kakovosti spanja, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.

- **OTROCI 3-4 let starosti:**

10–13h dobre kakovosti spanja, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.

INTEGRIRANA PRIPOROČILA

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.



Enotni pristopi staršev, razširjene družine in strokovnjakov olajšajo rutino

- Rutina pa otroku v razvoju pogosto nudi občutek varnosti.
- Dogovorimo se o postavljanju mej.
- Dogovorimo se o načinih in se jih dosledno držimo predvsem pri času posameznih aktivnosti in oblikah izvajanja.
- Tudi sami smo zgled.

HVALA!



Iz deklaracije o
otrokovih pravicah:

Človeštvo otrokom
dolguje najboljše, kar
premore....

Svetovni dan gibanja

- Nedelja, 10. maj 2020: svetovni dan gibanja



Svetovni dan spanja

- Petek, 13.3.2020: svetovni dan spanja



VIRI

1. **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age,** <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y/>, dosegljivo 3.9.2019

Priporočeni viri:

1. Grandovec Stražišar B., Spanje in motnje spanja pri otrocih: http://www.zaspan.si/fileadmin/medis/zaspan.si/pdf/161108_Xyrem_knji%C5%BEica_Motnje_spanja_pri_otrocih_-_web.pdf, dosegljivo 3.9.2019.
2. World Health Organisation. WHO technical meeting on sleep and health. Bonn: World Health Organisation Regional Office for Europe, European Centre for Environment and Health, Bonn Office; 2004 Jan 22–24; 1–185.
3. World Health Organisation. Night noise guidelines for Europe. Copenhagen: World Health Organisation, Regional Office for Europe, Copenhagen; 2009; 1–162.
4. WASM: Svetovna zveza za medicino spanja: <http://www.worldsleepday.org/>, dosegljivo 3.9.2019.

TELESNA DEJAVNOST

Telesna dejavnost je bila povezana z 908 članki in večjim številom raziskav (96+7 iz 36 držav), ki so ustrezale kriterijem za pripravo priporočil.

Te so pokazale, da TD malih otrok izboljšuje:

- motoriko in motoričnim razvoj,
- kognitivni razvoj,
- psihosocialni razvoj
- kardio-metabolno zdravje,
- kondicijo,
- skeletno zdravje.

Na zdravje ugodneje vpliva **zmerno intenzivna in intenzivna** telesna dejavnost ter dejavnost, **ki zajema celo telo**. Priporočilo za 60 minut zmerne do intenzivne TD/dan je dokazano povezano z ugodnimi učinki na zdravje.

Z raziskavami ni bilo mogoče določiti najugodnejšega časa trajanja in pogostosti TD.

Velja načelo: več je bolje.

Pri mlajših dojenčkih, ki še niso mobilni, prinaša ugodne učinke spodbujanje aktivnosti v položaju na trebuhu vsaj 30 min/dan v času budnosti.

Postopno povečevanje TD skladno z zmožnostmi otroka.

Vsaj 5 ur neomejenega gibanja dnevno **zmanjša tveganje za prekomerno prehranjenost in debelost**.

Ni dokazov, da TD povezana z resno nevarnostjo poškodb ali poškodbami v kateri koli starostni skupini.

SEDEČ ŽIVLJENJSKI SLOG

- Skupina za pripravo priporočil je pregledala 334 člankov in 96 raziskav iz 33 držav, ki so ustrezale kriterijem.
- Te so pokazale neugoden vpliv časa omejenega gibanja (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih ali v nosilkah) in sedečega življenjskega sloga (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) na večje tveganje za razvoj debelosti, slabši motorični in kognitivni razvoj ter psihosocialno zdravje.
- Ugotovljeno je bilo, da čas, ki ga otrok presedi v mirni ustvarjalni igri (brez elektronike in zaslonov: kot so uganke, različne ročne spretnosti in gradnje, risanje, barvanje, izrezovanje, petje, glasba itd.) pomembno spodbuja otrokov kognitivni razvoj.
- Ni dokazov o tveganju za zdravje, povezano z zmanjšanjem časa omejenega gibanja in časa sedenja zaradi uporabe elektronskih naprav.
- **Velja načelo: čim manj, tem bolje.**

SPANJE

- Skupina za pripravo priporočil je pregledala 133 člankov in 69 + 8 raziskav iz 23 držav, ki so ustrezale kriterijem.
- Krajši čas spanja je bil povezan z višjim tveganjem za debelost, slabšo čustveno regulacijo, zmanjšano rast, več časa preživetega pred elektronskimi napravami in večjim tveganjem za poškodbe.
- Ugotovljeno je, da je v domovih in varstvih z omejenim prostorom za spanje potrebno spalne navade prilagajati in spreminjati ker je več motenj, ki vplivajo na spalno rutino in kakovost spanca. Pomembna je zagotovitev ustreznega prostora brez motenj.

INTEGRIRANA PRIPOROČILA

- Skupina za pripravo priporočil je pregledala 277 člankov in 10 raziskav iz 5 držav, ki so ustrezale kriterijem.
- Najbolj idealne kombinacije sedečega vedenja in telesne dejavnosti kažejo korist za zdravje kadar je manj sedečega časa in več telesne dejavnosti. Povezave so v prid motoričnega razvoja in kondicije v predšolskem času ter manjšega tveganja za debelost. Ni povezav z rastjo. Na kazalnike zdravja ugodno vpliva nadomeščanje sedečega časa z zmerno in/ali intenzivno TD.
- Ni podatkov, ki bi upoštevali vsa tri gibalna vedenja (telesna dejavnost, sedeči in čas spanja).