



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Egzersiz Süre ve Sıklığı

Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite, serbest zamanlarda yapılan ya da bir yere ulaşma sırasındaki hareketler veya bir kişinin işinin bir parçası olan tüm hareketleri ifade etmektedir. Hem orta hem de yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite sağlığı iyileştirir.

Aktif olmanın popüler yolları arasında yürüyüş yapma, bisiklete binme, aktif dinlenme ve oyun oynama yer alır. Bu yöntemler herhangi bir beceri seviyesinde ve herkes tarafından keyif almak için yapılabilir.

Düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, felç, diyabet ve çeşitli kanserler gibi bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemeye ve yönetmeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Aynı zamanda hipertansiyonun önlenmesine, sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur ve zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini ve refahı iyileştirebilir.

DSÖ yönergeleri ve tavsiyeleri, farklı yaş grupları ve belirli nüfus grupları için, iyi bir sağlık için ne kadar fiziksel aktivitenin gerekli olduğuna ilişkin ayrıntılar sağlar.

5 yaşın altındaki çocuklar için

24 saatlik bir günde bebekler (1 yaşından küçük):

- Özellikle etkileşimli oyun yoluyla, birlikte, günde en az birkaç kez ve çeşitli şekillerde fiziksel olarak aktif olun. Ne kadar çok olursa o kadar iyidir. Henüz hareket edemeyen bebeklerin uyanıkken gün boyu en az 30 dakika yüzüstü pozisyonda (karın üstü) kalmasını sağlayın.
- Bebek tek seferde 1 saatten fazla zaptedilmemeli (örneğin bebek arabaları/araç koltukları, ana kucağı, mama sandalyeleri veya kanguru bebek taşıma ürünlerinde).
- Bu yaş grubunda ekran süresi önerilmez.
- Hareketsiz olduğu dönemde, birlikte kitap okuyun ya da hikaye anlatın.
- Şekerlemeler de dahil olmak üzere 14-17 saat (0-3 ay) veya 12-16 saat (4-11 ay) kaliteli uykuya ayrılmalı.

1-2 yaş arası çocuklar 24 saatlik bir günde şunları yapmalıdır:

- Güne yayılmış, en az 180 dakika, orta ila yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite de dahil olmak üzere, herhangi bir yoğunluktaki çeşitli fiziksel aktiviteler.
- Tek seferde 1 saatten fazla zaptedilmemeli (örneğin bebek arabaları/araç koltukları, ana kucağı, mama sandalyeleri veya kanguru bebek taşıma ürünlerinde) veya uzun süre oturtulmamalı.
- 1 yaş grubu için hareketsiz ekran süresi (TV veya video izlemek, bilgisayar oyunu oynamak gibi) önerilmez.
- 2 yaşındakiler için hareketsiz ekran süresi 1 saatten fazla olmamalı, ne kadar az olursa o kadar iyidir.
- Hareketsiz olduğu dönemde, birlikte kitap okuyun ya da hikaye anlatın.
- Şekerlemeler de dahil olmak üzere, düzenli uyku ve uyanma saatleri ile 11-14 saat kaliteli uykuya ayrılmalı.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

3-4 yaş arası çocuklar 24 saatlik bir günde şunları yapmalıdır:

- Gün içine yayılmış en az 180 dakikayı, en az 60 dakikası orta ila yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite olmak üzere, herhangi bir yoğunluktaki çeşitli fiziksel aktiviteye ayırın. Ne kadar çok olursa o kadar iyidir.
- Çocuk tek seferde 1 saatten fazla zaptedilmemeli (örneğin bebek arabaları, araç koltukları, mama sandalyesi vb) veya uzun süre oturmamalı.
- Hareketsiz ekran süresi 1 saatten fazla olmamalı, ne kadar az olursa o kadar iyidir.
- Hareketsiz olduğu dönemde, birlikte kitap okuyun ya da hikaye anlatın.
- Düzenli uyku ve uyanma saatleri ile şekerleme de dahil olmak üzere 10-13 saat kaliteli uykuya ayrılmalı.

5-17 yaş arası çocuklar ve ergenler

- Hafta boyunca günde en az ortalama 60 dakika orta-yüksek yoğunlukta, çoğunlukla aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır.
 - 5 -11 yaş grubundaki çocuklar için her gün en az 60 dakika orta - yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir. Haftada en az 3 defa da yüksek yoğunluklu aktivite yapılması önerilmektedir.
 - 12-17 yaş arasındaki ergenler için de hedef, günde 60 dakika, orta - yüksek yoğunluklu, şiddeti değişen aktiviteler olmalıdır. Aktivite tercihlerinin içerisinde haftada en az 3 defa yüksek şiddette aktiviteler ve en az 3 defa kas ve kemikleri güçlendiren kuvvet aktiviteleri yer almalıdır.
- Hareketsiz halde geçirilen süreyi, özellikle de eğlence amaçlı ekran başında geçirilen süreyi sınırlamalıdır.

KAYNAK:

- “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara 2014
- “WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour” ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version) World Health Organization 2020