


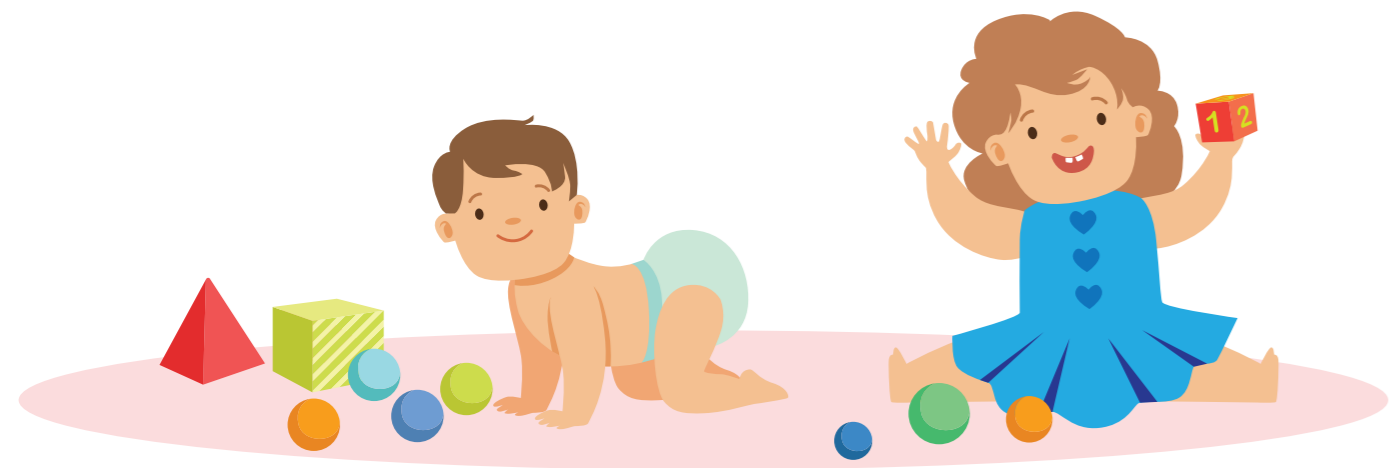


Età	Ammont minimu ta' ħin fil-ġurnata	Intensità tal-attività fiżika	Ħin sedentarju	Ħin quddiem skrin	Ħin ta' rqađ
0-1 	30 minuta	Wiċċhom 'l isfel ('tummy time')	Mhux iżjed minn siegħa	Mhux rakkomandat	0-3 xhur: 14 sa 17-il siegħa 4-11-il xahar: 12 sa 16-il siegħa
1-2 	180 minuta	Inkludi attività fiżika ta' intensità bejn moderata u vigoruża	Mhux iżjed minn siegħa	Trabi ta' sena - mhux rakkomandat Tfal ta' sentejn - inqas minn siegħa	11 sa 14-il siegħa
3-4 	180 minuta	Intensità varjata u tal-inqas 60 minuta ta' attività fiżika ta' intensità bejn moderata u vigoruża	Mhux iżjed minn siegħa	Mhux iżjed minn siegħa	10 sa 13-il siegħa

Ibbażat fuq rakkomandazzjonijiet tal-WHO (2019)



Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, hpd.gov.mt

GOVERN TA' MALTA
UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA


HPDPMalta
www.healthpromotion.gov.mt

© 2023



X'inhni l-attività fiżika?

L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (WHO) tiddefinixxi l-attività fiżika bħala 'kull moviment tal-ġisem ikkawżat mill-muskoli u li jwassal għal hela tal-enerġija'. Dan ifisser li kull tip ta' attività li gġiegħel lit-tfal jiċċaqalqu u ma jkunux bilqiegħda jew marbutin f'siġġu tal-karrozza għat-tfal żgħar (*car seat*), f'ħajċer (siġġu għoli għat-tfal żgħar) jew f'pramm għal ħin twil, tista' tiġi kklasifikata bħala attività fiżika. Madankollu, attivitajiet differenti jvarjaw fl-intensità u fil-ħin.

Għaliex hija importanti l-attività fiżika?

L-attività fiżika twassal għall-iżvilupp b'saħħtu u tajjeb tat-tfal; filwaqt li ttejjeb is-saħħa tal-muskoli u l-għadam. Barra minn hekk, it-tfal li jagħmlu attività fiżika matul it-tfulija għandhom aktar probabbiltà li jkunu adulti attivi.



6 Kull moviment tal-ġisem ikkawżat mill-muskoli u li jwassal għal hela tal-enerġija 9

L-attività fiżika kif definita mill-WHO

Trabi (taht sena)

It-trabi għandhom jiġu mhegġa jkunu attivi kemm jistgħu f'diversi modi matul il-ġurnata. Fil-bidu, importanti li nhegġu t-trabi jkunu fiżikament attivi billi jiġġebbd u biex jilħqu xi oġġetti jew billi jċaqalqu idejhom, saqajhom kif ukoll rashom. Ġugarelli xierqa għall-età tat-trabi bħal ċekċika jew blokks jistgħu jgħinu lit-tfal biex jkunu attivi.

Waqt il-logħob mal-art, it-trabi għandhom iqattgħu mill-inqas 30 minuta jilagħbu wiċċhom 'l isfel ('tummy time') li għandu jkun taħt superviżjoni. Dan għandu jitwettaq fuq tapit tal-logħob (playmat) mal-art u jsir biex it-trabi jitgħallmu jerfgħu rashom u jsaħħu daharhom. Dan jista' jinkiseb billi tpoġġi ġugarelli adattati viċin it-tarbija u billi tinzel mal-art hdejjhom biex tħegġeg il-kuntatt tal-għajnejn u l-logħob. Meta t-trabi jibdeu jimxu mbeqq u jiċċaqalqu importanti li jkunu mhegġa biex ikunu attivi kemm jistgħu mingħajr periklu u taħt superviżjoni. It-trabi għandhom jimxu mbeqq mal-art għal raġunijiet ta' sigurtà biex nevitaw incidenti.



Tfal żgħar (minn sena sa sentejn)

It-tfal żgħar għandhom ikunu attivi kuljum għal mill-inqas 180 minuta (3 sigħat). Aktar ma jkunu attivi, aktar aħjar. Dan għandu jkun mifruż matul il-ġurnata u idealment jinkludi ftit logħob barra. Il-180 minuta jistgħu jinkludu attività ħafifa bħal ċaqliq bil-wieqfa, iduru fuqhom infushom u logħob bil-ġugarelli; kif ukoll attività aktar enerġetika bħal qbiż u ġiri. Il-logħob attiv jgħin lit-tfal ta' din l-età biex ikunu attivi u jiċċaqalqu. Dan it-tip ta' logħob jinkludi sewqan bit-triċiklu, logħob fl-ilma, ġiri u logħob bil-ballun. Waqt il-logħob attiv, it-tfal żgħar għandhom ikunu taħt superviżjoni l-ħin kollu.



Tfal tal-kinder (minn tlieta sa erba' snin)

It-tfal żgħar ta' taħt l-età tal-iskola għandhom iqattgħu mill-inqas 180 minuta (3 sigħat) kuljum jagħmlu varjetà ta' attivitajiet fiżiċi mifruxa matul il-ġurnata, inkluż logħob attiv barra. Aktar ma jkunu attivi, aktar aħjar. L-attivitajiet għandhom jinkludu arti, snajja' u pittura b'subajhom u idejhom biex iżidu s-saħħa u l-ħiliet fis-swaba' u l-idejn tat-tfal. Logħob fejn jitfgħu u jaqbdu ballun itejjeb il-koordinazzjoni bejn l-għajnejn u l-idejn u jsaħħu l-muskoli tad-driegħ. Il-180 minuta għandhom jinkludu mill-inqas 60 minuta ta' attività fiżika ta' intensità bejn moderata u vigoruża. Dan jista' jikkonsisti fi żfin mal-mużika u logħob attiv barra bħal qbiż, tixbit fuq apparat tat-tfal, użu ta' skuter jew għawm.



6 It-tfal għandhom ikunu taħt superviżjoni l-ħin kollu matul dawn l-aktivitajiet 9

ħin sedentarju u ħin quddiem skrin

Tfal taħt il-5 snin m'għandhomx ikunu sedentarji għal perjodi twal, ħlief meta jkunu reqdin. Li wieħed jara t-TV, jivvjaġġa bil-karrozza jew xarabank, jew li jkun maqful go buggy għal perjodi twal mhuwiex tajjeb għas-saħħa u l-iżvilupp tat-tfal. It-tfal għandhom jagħmlu brejks tal-moviment li jinterrompi l-imġiba sedentarja tagħhom.

