

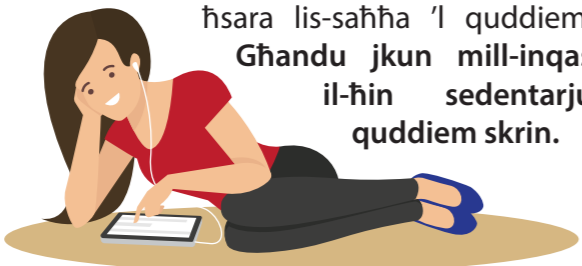
3 Passi ghal saħteċ

Kun Aktar Aktiv



Ħin Quddiem Skrin

Ħinijiet twal fejn it-tfal u ż-żgħażaġħ ikunu bilqiegħda, għandhom jiġu evitati, filwaqt li ħin twil bilqiegħda quddiem skrin għandu jiġi kemm jista' jkun skoraġġut, għax dan jista' jwassal għal vizzji u mġiba ħażina li tagħmel ħsara lis-saħħa 'l quddiem. Għandu jkun mill-inqas il-ħin sedentarju quddiem skrin.



Ħin ta' Rqad

It-tfal u ż-żgħażaġħ għandhom jorqdu sew u biżżejjed skont l-età tagħhom għax dan jinfluwenza l-imġiba, il-mod kif jitgħallmu, is-saħħa mentali u r-riskju tal-obeżità.

Età	5 sa 13-il sena	13 sa 17-il sena
Ħin ta' rqad	9 sa 11-il siegħa	8 sa 11-il siegħa

Ħin ta' rqad ibbażat fuq rakkomandazzjonijiet tal-NHS



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



Kun Aktiv
Linji Gwida

għat-TFAL U ŻGĦAŻAĠĦ

5-17

Reprint 2024

© 2023



X'inhil-attività fizika?

L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (WHO) tiddefinixxi l-attività fizika bħala 'kull moviment tal-ġisem ikkawżat mill-muskoli u li jwassal għal heġa tal-enerġija.' Dan ifisser li kull tip t'attività li gġiegħel lit-tfal u żgħażaġh jiċċaqalqu u ma joqogħdux bilqiegħda jew ikunu restritti għal ħin twil tista' tiġi kklasifikata bħala attività fizika. Madankollu, attivitajiet differenti ivarjaw fl-intensità.

Xi tfisser 'intensità'?

L-intensità tal-attività fizika jew eżerċizzju tirreferi għal kemm tkun qed tuża enerġija waqt dik l-attività. Importanti li l-attività fizika ssir bl-intensità rakkomandata sabiex jittieħdu l-benefiċċji tal-attività fizika u l-eżerċizzju. L-intensità tista' tiġi osservata faċilment billi naraw jekk it-tfal u żgħażaġh ikunux kapaċi jkantaw jew jtkellmu waqt li jkunu qed jagħmlu l-attività. Jekk kapaċi jkantaw u jtkellmu waqt l-attività (eżempju waqt passiġġata), dan jindika li l-attività hi ta' **intensità baxxa**; jekk kapaċi jtkellmu imma m'għandhomx nifs biżżejjed biex ikantaw waqt l-attività (eżempju dawra bir-rotta), dan jindika li qed jagħmlu attività ta' **intensità moderata**; u jekk waqt l-attività għandhom nifishom maqtuġh li ma jistgħux jtkellmu waqt li qed jiċċaqalqu (eżempju waqt li qed jiġru), juri li din l-attività hi ta' **intensità vigoruża**.

‘Kull moviment tal-ġisem ikkawżat mill-muskoli u li jwassal għal heġa tal-enerġija’

Definizzjoni tal-attività fizika mill-WHO

Għalfejn għandna ninkoraġġixxu l-attività fizika fit-tfal u żgħażaġh?

L-attività fizika fit-tfal u żgħażaġh twassal għal qalb b'saħħitha u pulmuni iktar b'saħħtu; filwaqt li ttejjeb l-abilità tal-muskoli biex jagħmlu eżerċizzju fit-tul u ssaħħa l-għadam. Dawn il-fatturi huma magħrufa li jnaqqsu r-riskju tal-mard tal-qalb li jibda jiżviluppa fit-tfulija. **L-attività fizika tgħin ukoll biex tipprevjeni mard kroniku ieħor bħad-dijabete (Tip 2) u l-osteoporozzi.** L-attività fizika instabet li tikkontribwixxi għal irqad aħjar, tnaqqas ir-riskju ta' dipressjoni fit-tfal u żgħażaġh u hi marbuta ma' riżultati akkademiċi aħjar. L-attività fizika hi marbuta wkoll mal-iżvilupp tal-ħiliet soċjali bħal ma huma li taqşam l-affarijiet ma' haddieħor, il-komunikazzjoni, il-kreattività u kif issolvi l-problemi.

Benefiċċji



L-attività fizika fit-tfal u żgħażaġh

L-attività fizika fit-tfal u żgħażaġh tista' tkun loġħob ħieles u mhux strutturat jew attività ppjanata u strutturata. Iż-żewġ metodi ta' loġħob iwasslu għall-benefiċċji msemmija, però attività ħielsa (meta t-tfal u żgħażaġh jilagħbu loġħob li mhux organizzat minn xi adult) tgħin lit-tfal u żgħażaġh jiżviluppaw l-immaginazzjoni, il-kreattività u kif jesprimu lilhom infushom; filwaqt li attività strutturata (li tkun immexxija minn adulti u fejn it-tfal u żgħażaġh jipparteċipaw f'attività organizzata bħal xi sport), tgħin biex jiżviluppaw ħiliet soċjali, kif isolvu l-problemi, jintegraw fi grupp, jibnu l-kunfidenza fihom infushom u jitgħallmu jikommunikaw aħjar.

Kemm għandhom jagħmlu attività fizika t-tfal u żgħażaġh?

It-tfal u żgħażaġh ta' bejn il-5 u 17-il sena għandhom iqattgħu medja ta' 60 minuta ta' attività fizika ta' intensità bejn moderata u vigoruża, l-aktar aerobika, kuljum. Però, iktar ma jgħaddu ħin ikunu attivi, (f'attività fizika ta' intensità vigoruża) iktar ikun hemm benefiċċji. It-tfal u żgħażaġh għandhom jiġu nkoragġuti jipparteċipaw f'attività fizika ta' intensità bejn moderata u vigoruża (MVPA) li tista' tkun maqsuma f'perjodi qosra li fl-aħħar tal-ġurnata jakkumulaw fl-ammont ta' ħin rakkomandat. Attivitajiet aerobiċi ta' intensità vigoruża kif ukoll attivitajiet li jsaħħu l-muskoli u l-għadam bħall-ġiri u l-qbiż għandhom jiġu nklużi fl-attività fizika għalinqas tlett ijiem fil-ġimgħa.

It-tfal u żgħażaġh ta' bejn il-5 u 17-il sena għandhom iqattgħu medja ta' 60 minuta ta' attività fizika ta' intensità bejn moderata u vigoruża, l-aktar aerobika, kuljum.