

Fizinio aktyvumo ir miego rekomendacijos 1 - 2 metų ir 3 - 5 metų vaikams

Patariamais pateikiama informacija, kiek laiko per parą fiziniam aktyvumui, miegui, sėdimiems užsiėmimams, sveikatos ir geros savijautos palaikymui turėtų skirti vaikai iki 5 metų amžiaus.

Fizinio aktyvumo ir miego rekomendacijos 1 - 2 metų vaikams

Skirkite mažiausiai **180 minučių** skirtingo intensyvumo fizinei veiklai. Tai gali būti lavinamieji žaidimai, mankštelės, užsiėmimai baseine.



Sėdėjimas vėžime, kėduteje neturėtų trukti ilgiau negu 1 valandą. 1 metų vaikams nerekomenduojama leisti laiko prie televizoriaus ir telefono ekrano.

Vaikai nuo 2 metų prie ekrano turėtų praleisti ne ilgiau negu 1 valandą.



Kokybiškas miegas turėtų trukti **11 - 14 valandų**, įskaitant dienos miegą.



Fizinio aktyvumo ir miego rekomendacijos 3 - 5 metų vaikams

Skirkite mažiausiai **180 minučių** skirtingo intensyvumo fizinei veiklai, iš kurių **60 minučių** turėtų būti vidutinio ir didesnio intensyvumo fizinė veikla - lavinamoji mankšta, bėgiojimas, šokinėjimas.



Sėdėjimas vėžime, prie televizoriaus ir kitų ekranų neturėtų trukti ilgiau negu 1 valandą. Prie sėdimos veiklos, kuri trunka ilgiau negu 1 valandą, galima priskirti knygų skaitymą, lavinamuosius žaidimus.



Kokybiškas miegas turėtų trukti **10 - 13 valandų**, įskaitant dienos miegą.

