



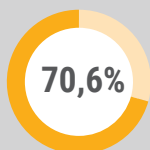
COSI
ДДҰ-НЫҢ БАЛАЛАРДЫҢ
СЕМІЗДІГІН ЭПИДЕМИОЛОГИЯЛЫҚ
ҚАДАҒАЛАУ БАСТАМАСЫ



Қазақстан Республикасында 6-9 жастағы балалардың дене белсенділігі мен аз қимылды жүріс-тұрысын бағалау, 2020

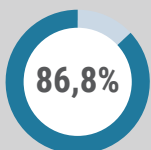
2020 жылы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы елдегі бастауыш сынып балаларының артық дене салмағы мен семіздікке, өмір салты факторларына екінші мониторинг жүргізді – COSI зерттеуі (ДДҰ-ның балалардың семіздігін эпидемиологиялық қадағалау бастамасы). Бюллетеньде екі зерттеудің динамикасында (2015 және 2020 жж.) қозғалыс белсенділігінің ерекшеліктері, спорттық немесе би секцияларына қатысу, әртүрлі құрылғылардың экрандарының алдында отырып өткізілетін уақыт, 6-9 жастағы балалардың ұйқысының ұзақтығы (n=6851 бала) көрсетілген.

2015 ж.



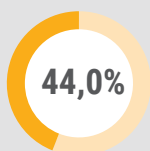
2020 жылы күніне 60 минут және одан да көп уақытты белсенді қозғалып және ойнап өткізетін балалардың үлесі артты

2020 ж.



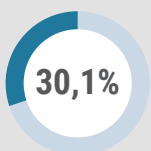
Орташа немесе жоғары қарқындылықтағы физикалық белсенділікке күніне кемінде **60 минут** уақыт бөлу

2015 ж.



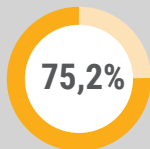
2020 жылы спорттық немесе би секцияларына қатысатын балалардың үлесі төмендеді

2020 ж.



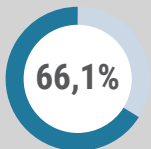
Аптасына кемінде **3 күн** жоғары қарқынды дене белсенділігімен айналысу

2015 ж.



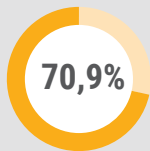
2020 жылы құрылғы экрандары алдында күніне 2 сағаттан аз уақыт өткізетін балалардың үлесі төмендеді

2020 ж.



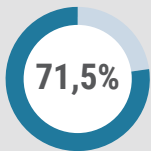
Әр түрлі құрылғылардың экрандарының алдында күніне **2 сағаттан аз уақыт** өткізу

2015 ж.



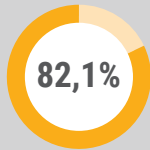
2020 жылы мектепке және қайтадан үйге белсенді жүріп қайтатын балалардың үлесі өзгерген жоқ

2020 ж.



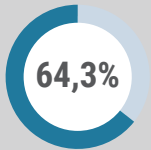
Мектепке барғанда және қайтқанда **жаяу немесе велосипедпен жүру** – аптасына бес-алты күн қосымша физикалық белсенді болудың өте жақсы тәсілі

2015 ж.



2020 жылы түнде 9 сағаттан артық ұйықтайтын балалардың үлесі төмендеді

2020 ж.



Түнде кем дегенде **9 сағат** толық ұйықтау

Ұсынылатын деңгейлер



COSI

ДЛДҰ-НЫҢ БАЛАЛАРДЫҢ
СЕМІЗДІГІН ЭПИДЕМИОЛОГИЯЛЫҚ
ҚАДАҒАЛАУ БАСТАМАСЫ



Балалардың дене белсенділігін арттыру және аз қимылды жүріс-тұрысқа қарсы күрес жөніндегі қоғамдық денсаулық сақтау шаралары

Мектептерде дене белсенділігі үшін тиісті жағдайлардың болуын қамтамасыз ету



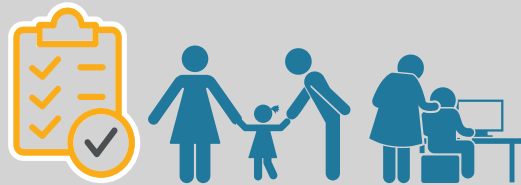
Мектептердегі дене тәрбиесінің сапасын жақсарту



Қолжетімді және қауіпсіз ойын және спорт алаңдарымен қамтамасыз ету, мектептердегі белсенді үзілістер, мектептен тыс қозғалыс белсенділігі, спортпен шұғылдану арқылы оқушылардың дене белсенділігін ынталандыру. Қауіпсіз жаяу жүргінші және велосипед жолдарын одан әрі дамыту



Балаларға, ата-аналарға, тәрбиешілер мен мұғалімдерге дене белсенділігінің қажетті деңгейі мен ұзақтығы, экрандар алдында өткізілетін уақыт, ұйқы режимі бойынша ұсыныстар беру



Демалу және дене шынықтырумен, спортпен, белсенді демалыспен айналысу үшін қолжетімді қоғамдық орындар жасау



Балалар мен жасөспірімдерге арналған дене белсенділігі бойынша ұлттық ұсынымдар әзірлеу



Дене белсенділігін көтермелеу мақсатында халықтың аз қамтылған топтары үшін субсидиялар

