



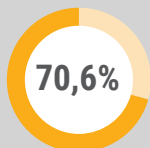
COSI
ИНИЦИАТИВА ВОЗ
ПО ЭПИДНАДЗОРУ ЗА
ДЕТСКИМ ОЖИРЕНИЕМ



Оценка физической активности и малоподвижного поведения детей 6-9 лет в Республике Казахстан, 2020

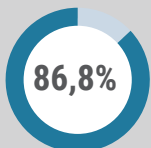
В 2020 году Национальный центр общественного здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Казахстан провел второй мониторинг за избыточной массой тела и ожирением, факторами образа жизни детей начальных классов страны – исследование COSI (Инициатива ВОЗ по эпиднадзору за детским ожирением). В бюллетене представлены особенности двигательной активности, участие в спортивных или танцевальных секциях, время, проводимое сидя перед экранами различных устройств, продолжительность сна детей 6-9 лет (n=6851 ребенок) в динамике по двум исследованиям (2015 и 2020 гг.).

2015 г.



В 2020 году увеличилась доля детей, которые 60 минут и более в день проводят в активных движениях и играх

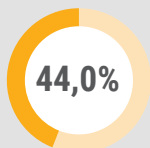
2020 г.



Не менее **60 минут** в день

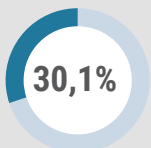
уделять физической активности средней или высокой интенсивности

2015 г.



В 2020 году снизилась доля детей, которые посещают спортивные или танцевальные секции

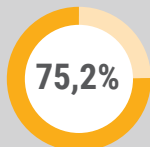
2020 г.



Не менее **3 дней** в неделю

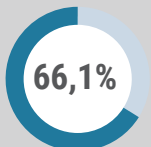
заниматься физической активностью высокой интенсивности

2015 г.



В 2020 году снизилась доля детей, которые менее 2 часов в день проводят за экранами устройств

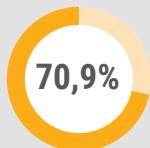
2020 г.



Менее **2 часов** в день

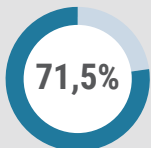
проводить перед экранами различных устройств

2015 г.



В 2020 году не изменилась доля детей, которые активно передвигаются в школу и обратно домой

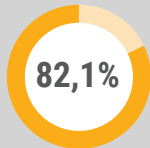
2020 г.



Пешком или на велосипеде

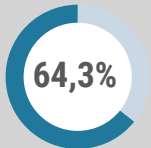
в школу и обратно – это отличный способ дополнительной физической активности пять-шесть дней в неделю

2015 г.



В 2020 году снизилась доля детей, которые спят более 9 часов за ночь

2020 г.



Не менее **9 часов** за ночь

полноценный сон

Рекомендуемые уровни



COSI

ИНИЦИАТИВА ВОЗ
ПО ЭПИДАМНОМУ НАДЗОРУ ЗА
ДЕТСКИМ ОЖИРЕНИЕМ



Меры общественного здравоохранения по повышению физической активности детей и борьбе с малоподвижным поведением

Обеспечение наличия в школах соответствующих условий для физической активности



Улучшение качества физического воспитания в школах



Стимулирование физической активности школьников путем обеспечения доступными и безопасными игровыми и спортивными площадками, активных перерывов в школах, внешкольной двигательной активности, занятий спортом. Дальнейшее развитие безопасных пешеходных и велосипедных дорожек



Предоставление детям, родителям, воспитателям и учителям рекомендаций по необходимому уровню и продолжительности физической активности, времени, проводимому перед экранами, режиму сна



Создание доступных общественных мест для отдыха и занятий физической культурой, спортом, активным досугом



Разработка национальных рекомендаций по физической активности для детей и подростков



Субсидии для малообеспеченных групп населения с целью поощрения физической активности

