

GARIS PANDUAN AKTIVITI FIZIKAL DI SINGAPURA BAGI KANAK-KANAK PRASEKOLAH (0 - 6 TAHUN)



Kanak-kanak prasekolah harus memenuhi semua saranan untuk aktiviti fizikal, tingkah laku sedentari dan tabiat tidur untuk memperoleh manfaat kesihatan yang dikaitkan dengan aktiviti fizikal yang kerap dan mengurangkan tingkah laku sedentari.


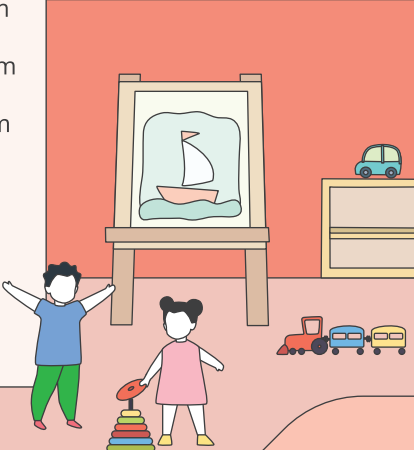
BERGERAK DENGAN KESERONOKAN & MEMBESAR

SARANAN

0-2 TAHUN:

WAKTU SEDENTARI	AKTIVITI FIZIKAL	TIDUR BERKUALITI
<p>MULA BERMAIN Hadkan masa yang dihabiskan dalam keadaan sedentari dengan masa skrin secara rekreasi tidak disarankan. Sebaliknya, libatkan diri dalam permainan imaginatif dan aktiviti bercerita.</p> 	<p>MAIN LAGI <u>0-1 tahun</u> Galakkan aktiviti interaktif yang dilakukan di atas lantai sekurang-kurangnya selama 30 minit sehari. <u>1-2 tahun</u> Luangkan sekurang-kurangnya 180 minit untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal pada sebarang intensiti, yang dijarakkan sepanjang hari. Sasarkan untuk bermain di luar setiap hari.</p>	<p>TIDUR LENA 0-3 bulan: 14 hingga 17 jam 4-11 bulan: 12 hingga 15 jam 1-2 tahun: 11 hingga 14 jam</p> 

3-6 TAHUN:

WAKTU SEDENTARI	AKTIVITI FIZIKAL	TIDUR BERKUALITI
<p>MULA BERMAIN Hadkan masa yang dihabiskan dalam keadaan sedentari, mengekalkan masa skrin kurang dari satu jam sehari.</p> 	<p>MAIN LAGI Luangkan sekurang-kurangnya 180 minit untuk melakukan pelbagai aktiviti fizikal, yang sekurang-kurangnya 60 minit haruslah merupakan aktiviti berintensiti sederhana hingga tinggi yang dijarakkan sepanjang hari.</p>	<p>TIDUR LENA 3-4 tahun: 10 hingga 13 jam 5-6 tahun: 9 hingga 13 jam</p> 

TIPS



Wujudkan persekitaran rumah yang menggalakkan pergerakan dan penerokaan.



Perkenalkan permainan berasaskan aktiviti. Contohnya pergerakan haiwan, aktiviti tarian.



Galakkan pelbagai pergerakan seperti berlari, melompat, menangkap, membaling, dan menendang dalam persekitaran yang berbeza, untuk membina Kemahiran Pergerakan Asas (FMS).

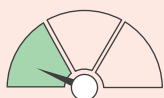


Kunjungi taman permainan luar untuk anak anda terlibat dalam permainan sosial dan berinteraksi ketika sedang aktif.



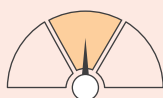
Tetapkan rutin waktu tidur yang konsisten untuk membantu anak anda membentuk tabiat yang baik.

INTENSITI SENAMAN



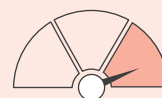
Ringan

Boleh bercakap dalam ayat penuh dan menyanyi



Sederhana

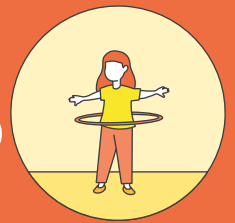
Boleh bercakap dalam frasa atau ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi



Sukar

Mempunyai kesukaran untuk bercakap

GARIS PANDUAN AKTIVITI FIZIKAL DI SINGAPURA BAGI KANAK-KANAK & REMAJA SEKOLAH (7 - 17 TAHUN)



Kanak-kanak dan belia sekolah boleh terlibat dalam aktiviti fizikal melalui pelbagai persekitaran yang berbeza dan bukan sahaja melalui rekreasi dan riadah, seperti di rumah, sekolah, dan dalam persekitaran komuniti. Mereka harus memenuhi semua saranan untuk aktiviti fizikal, tingkah laku sedentari dan tabiat tidur untuk memenuhi semua manfaat kesihatan yang berkaitan dengan aktiviti fizikal yang kerap dan mengurangkan tingkah laku sedentari.



BERGERAK DENGAN BERMAIN & MEMBESAR

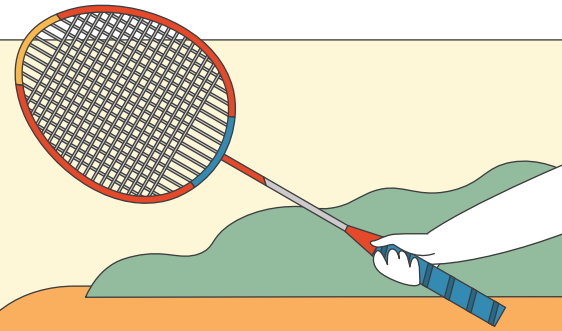
SARANAN

BERMAIN SELAMA 60 & CAMPUR ADUKKAN / Aktiviti Fizikal

Kumpulkan purata **60 minit dalam aktiviti aerobik berintensiti sederhana hingga tinggi setiap hari sepanjang minggu.**

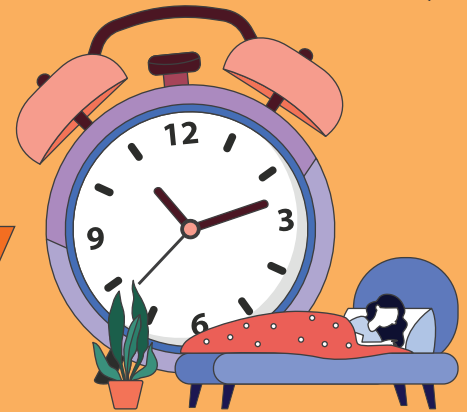
*Secara amnya, setiap minit aktiviti berintensiti tinggi adalah bersamaan dengan dua minit aktiviti berintensiti sederhana.

Pelbagai **aktiviti aerobik berintensiti tinggi, senaman menguatkan otot dan tulang** perlu dilakukan **sekurang-kurangnya 3 hari seminggu** untuk menggalakkan perkembangan kemahiran pergerakan.



MAIN LAGI / Tingkah Laku Sedentari

Hadkan jumlah masa yang dihabiskan dalam keadaan sedentari, terutamanya masa skrin secara rekreasi, dengan **melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti intensiti, termasuk aktiviti berintensiti ringan.**



TIDUR LENA / Tidur Berkualiti

7-13 tahun: **9 hingga 12 jam**
14-17 tahun: **8 hingga 10 jam**

TIPS



Gabungkan perjalanan aktif ke dalam rutin mingguan, seperti berjalan kaki atau berbasikal ke sekolah.



Terokai pelbagai aktiviti untuk membantu kanak-kanak dan belia sekolah mengembangkan hobi atau minat aktiviti aktif.



Kunjungi taman permainan luar untuk anak anda terlibat dalam permainan sosial dan berinteraksi ketika sedang aktif.



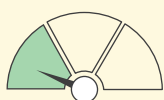
Berdiri semasa belajar atau luangkan masa untuk lakukan pergerakan di antara sesi pelajaran.



Pertimbangkan untuk menyertai pasukan sukan/kelab/organisasi untuk aktiviti fizikal dalam persekitaran sosial, yang membantu kanak-kanak dan belia sekolah kekal bermotivasi.

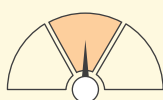


INTENSITI SENAMAN



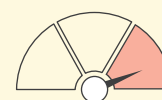
Ringan

Boleh bercakap dalam ayat penuh dan menyanyi



Sederhana

Boleh bercakap dalam frasa atau ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi



Sukar

Mempunyai kesukaran untuk bercakap

GARIS PANDUAN AKTIVITI FIZIKAL DI SINGAPURA BAGI DEWASA (18 - 64 TAHUN)



Orang dewasa digalakkan untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal bukan sahaja melalui rekreasi dan riadah tetapi juga apabila dalam persekitaran yang berbeza - Di rumah (kerja rumah), sebagai satu bentuk pengangkutan (berbasikal, berjalan pantas, berjoging) atau dalam persekitaran pekerjaan dan komuniti.

BANYAKKAN PERGERAKAN & BERKEMBANG MAJU

SARANAN

BERGERAK DAN CAMPUR ADUKKAN

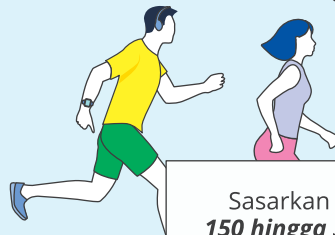
Hadkan jumlah masa yang dihabiskan dalam keadaan sedentari, terutamanya masa skrin rekreasi, dengan **melibatkan diri dalam sebarang aktiviti berintensiti.**



CAPAI 150 - 300

Sasarkan sekurang-kurangnya **150 hingga 300 minit** untuk aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana pada setiap minggu.

*Secara amnya, setiap minit aktiviti berintensiti tinggi adalah bersamaan dengan aktiviti berintensiti sederhana selama dua minit.



JADI LEBIH KUAT

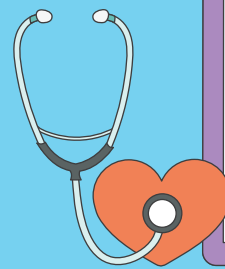
Kuatkan otot, tulang, dan sendi melalui aktiviti berintensiti sederhana atau tinggi, sekurang-kurangnya **2 hari seminggu.**

Buat mereka yang berumur lebih daripada 50 tahun, libatkan **aktiviti fizikal pelbagai komponen yang menekankan kekuatan dan keseimbangan fungsi sekurang-kurangnya 3 hari dalam seminggu** pada intensiti sederhana atau lebih tinggi.

150-300 minit

Bagi orang dewasa yang mempunyai penyakit kronik (contohnya Diabetes Jenis 2 dan Hipertensi), saranan dan petua yang disarankan masih boleh diguna pakai.

Jika anda tidak pasti cara untuk memulakan, rujuk profesional kesihatan untuk menentukan jenis latihan yang bersesuaian dengan anda.



TIPS



Gabungkan perjalanan aktif ke dalam rutin harian anda, seperti keluar untuk membeli makanan dan barangan runcit sendiri dan tidak bergantung pada khidmat penghantaran makanan.



Mulakan dengan beberapa aktiviti berintensiti ringan berbanding sedentari.



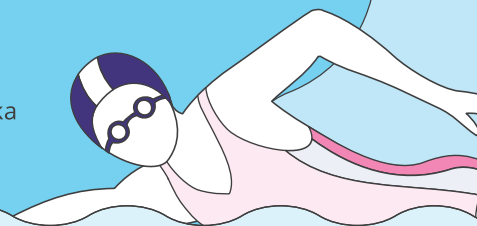
Latih kumpulan otot anda melalui aktiviti yang berbeza seperti berjoging, berenang, dan bermain sukan raket.



Mulakan dengan perubahan kecil seperti menggunakan tangga berbanding lif adalah alternatif yang lebih baik. Tidak semestinya perlu sempurna.



Menjadi aktif adalah menyeronokkan - mencuba sukan baharu atau meneroka salah satu daripada banyak taman setempat.

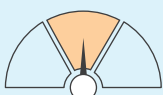


INTENSITI SENAMAN



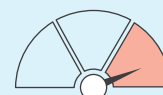
Ringan

Boleh bercakap dalam ayat penuh dan menyanyi



Sederhana

Boleh bercakap dalam frasa atau ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi



Sukar

Mempunyai kesukaran untuk bercakap

GARIS PANDUAN AKTIVITI FIZIKAL DI SINGAPURA UNTUK WANITA HAMIL & SELEPAS BERSALIN



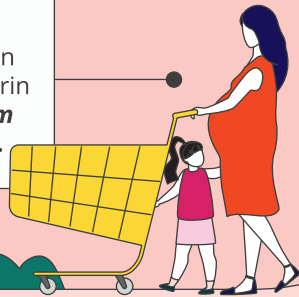
Wanita hamil dan selepas bersalin tanpa kontraindikasi digalakkan untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal bukan sahaja melalui rekreasi dan riadah, tetapi juga apabila dalam persekitaran yang berbeza - Di rumah (kerja rumah ringan), sebagai satu bentuk pengangkutan (berbasikal, berjalan, berjoging) atau dalam persekitaran pekerjaan dan komuniti.

GERAK PENUH HATI-HATI & MEMUPUK

SARANAN

PERGERAKAN BERTERUSAN

Hadkan jumlah masa yang dihabiskan dalam keadaan sedentari, terutamanya masa skrin rekreasi, dengan **terlibat dalam sebarang aktiviti berintensiti.**



BINA KEKUATAN

Gabungkan aktiviti yang **menguatkan otot.** Menambah regangan lembut juga boleh membantu.



SASARAN 150

Terlibat dalam sekurang-kurangnya **150 minit** aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana setiap minggu.



TIPS



Melakukan beberapa aktiviti fizikal adalah lebih baik daripada tidak melakukan apa-apa langsung.



Lakukan rutin aktiviti fizikal anda secara progresif. Fahami tubuh anda dan dapatkan cadangan doktor anda tentang aktiviti yang sesuai jika anda tidak pasti cara untuk memulakannya.



Aktiviti pengukuhan teras dan latihan otot pelvis boleh dilakukan secara berkala untuk menguatkan batang tubuh dan mengurangkan risiko inkontinens urin.

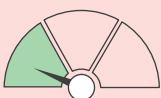


Mulakan dengan melakukan sejumlah aktiviti fizikal yang kecil dan meningkatkan kekerapan, intensiti dan tempoh secara beransur-ansur dari semasa ke semasa.



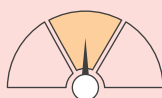
Elakkan daripada menyertai aktiviti yang melibatkan kontak fizikal atau berisiko tinggi untuk jatuh.

INTENSITI SENAMAN



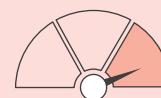
Ringan

Boleh bercakap dalam ayat penuh dan menyanyi



Sederhana

Boleh bercakap dalam frasa atau ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi



Sukar

Mempunyai kesukaran untuk bercakap

GARIS PANDUAN AKTIVITI FIZIKAL DI SINGAPURA BAGI ORANG KURANG UPAYA



Orang kurang upaya boleh mencapai manfaat kesihatan yang penting daripada aktiviti fizikal. Mereka boleh mencuba saranan ini jika boleh dan mampu.

BERGERAK BERSAMA & MEMBERIKAN INSPIRASI

SARANAN

JADI LEBIH KUAT

Kuatkan otot, tulang dan sendi melalui aktiviti berintensiti ringan **sekurang-kurangnya 2 hari seminggu.**

PERGERAKAN BERTERUSAN

Sasarkan untuk **melibatkan diri dalam aktiviti fizikal setiap hari**, termasuk aktiviti berintensiti ringan.

CAPAI 150 - 300

Sasarkan sekurang-kurangnya **150 hingga 300 minit** untuk melakukan aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana pada setiap minggu.

*Secara amnya, setiap minit aktiviti berintensiti tinggi adalah bersamaan dengan aktiviti berintensiti sederhana selama dua minit.

TIPS



Elakkan keadaan sedentari dengan melakukan beberapa aktiviti berintensiti ringan sepanjang hari.



Jadikan senaman sebagai acara sosial dengan menghubungi rakan dan keluarga anda untuk bersenam bersama sebagai tanda sokongan dan motivasi tambahan.



Ambil pendekatan berperingkat jika perlu - secara beransur-ansur tingkatkan kerumitan dan intensiti aktiviti anda.



Dapatkan cadangan doktor tentang aktiviti fizikal yang sesuai jika tidak pasti cara untuk memulakannya.



Fahami tubuh anda, kurangkan intensiti aktiviti dan sesuaikan keadaan bagi mengelakkan penggunaan tenaga berlebihan.

INTENSITI SENAMAN



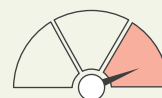
Ringan

Boleh bercakap dalam ayat penuh dan menyanyi



Sederhana

Boleh bercakap dalam frasa atau ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi



Sukar

Mempunyai kesukaran untuk bercakap



GARIS PANDUAN AKTIVITI FIZIKAL DI SINGAPURA UNTUK WARGA EMAS (65 TAHUN & KE ATAS)



Orang dewasa yang lebih berusia harus melibatkan diri dalam aktiviti fizikal secara kerap untuk meningkatkan kesejahteraan keseluruhan, menguatkan kapasiti fungsi dan mengelakkan daripada terjatuh.

BERGERAK KUAT & KEKAL SEIMBANG

SARANAN



MENGEKALKAN KEKUATAN

Libatkan diri dalam aktiviti menguatkan otot selama 2 hari atau lebih dalam seminggu, pada intensiti sederhana atau tinggi, untuk memastikan otot, tulang, dan sendi kuat.

Sertakan dalam aktiviti fizikal pelbagai komponen yang menekankan kekuatan dan keseimbangan fungsi sekurang-kurangnya 3 hari dalam seminggu pada intensiti sederhana atau tinggi.



CAPAI 150 - 300

Sasarkan sekurang-kurangnya 150 hingga 300 minit untuk aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana pada setiap minggu.

*Secara amnya, setiap minit aktiviti berintensiti tinggi adalah bersamaan dengan aktiviti berintensiti sederhana selama dua minit.

150-300
minit

GERAK BERTERUSAN

Hadkan jumlah masa yang dihabiskan dalam keadaan sedentari, terutamanya masa skrin secara rekreasi, dengan melibatkan diri dalam sebarang aktiviti intensiti.

Bagi orang dewasa yang mempunyai penyakit kronik (contohnya Diabetes Jenis 2 dan Hipertensi), saranan dan petua yang dikongsi masih boleh diguna pakai.

Jika tidak pasti cara untuk memulakan, rujuk profesional kesihatan untuk menentukan jenis latihan yang bersesuaian dengan anda.

TIPS



Gabungkan latihan kekuatan mudah seperti latihan bebat rintangan semasa menonton rancangan kegemaran anda.



Libatkan diri dalam pelbagai aktiviti fizikal pelbagai komponen di rumah atau dalam suasana kumpulan berstruktur, yang boleh menggabungkan latihan aerobik, menguatkan otot, dan keseimbangan dalam sesi.



Berjalan atau bermain sukan dengan keluarga dan rakan-rakan anda; ini ialah kaedah terbaik untuk menjadi aktif sambil menghabiskan masa berkualiti dengan orang tersayang.



Bermain dan mencuba sukan yang berbeza dengan rakan di kemudahan sukan yang tersedia untuk umum.



Gunakan peralatan kecergasan luar di sekitar ruang komuniti atau persekitaran semasa anda berjalan pantas di sekitar kawasan perumahan.

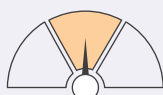


INTENSITI SENAMAN



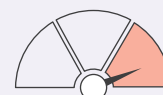
Ringan

Boleh bercakap dalam ayat penuh dan menyanyi



Sederhana

Boleh bercakap dalam frasa atau ayat pendek tetapi tidak boleh menyanyi



Sukar

Mempunyai kesukaran untuk bercakap