

KUNI VIIEAASTASE LAPSE KEHALISE AKTIIVSUSE JA UNEAJA SOOVITUSED

Lapse hea tervise ja normaalse arengu tagamiseks on oluline jälgida imiku ja väikelapse ööpäevase kehalise aktiivsuse ning uneaja soovitusi.



Kuni üheaastane laps (imik)



Peaks olema päeva jooksul võimalikult palju kehaliselt aktiivne mitmekülgses (erinevates) tegevustes ning veetma suurema osa ärkveloleku ajast põrandal mängides. Kui laps veel ise ei liigu, peaks ta vähemalt pool tundi ärkvelolekuajast olema kõhuli. Kehaline aktiivsus jaguneb kogu päeva ulatuses.

Kehaline aktiivsus: vähemalt pool tundi.



Piiratud liikuvusega asendis ei tohiks olla üle ühe tunni korraga (lapsevankris või kärus, söögitoolis või kandmiskotis). Alla aastasele lapsele ei ole ekraaniaeg soovitatav. Lapsega peaks rääkima, talle lugema ja laulma.

Ekraaniaeg: 0 minutit



Kvaliteetne uneaeg 14–17 tundi (0–3-kuused) või **12–16 tundi** (4–11-kuused), sealhulgas uinakud.

Kvaliteetne uni
14–17 tundi (0–3-kuused)
12–16 tundi (4–11-kuused)

Ühe- kuni kaheaastane laps



Peaks olema päeva jooksul kehaliselt aktiivne mitmekülgses (erinevates) tegevustes vähemalt kolm tundi, millest vähemalt üks tund sisaldama mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevusi. Kehaline aktiivsus jaguneb kogu päeva ulatuses. Mida rohkem, seda parem.

Kehaline aktiivsus: vähemalt kolm tundi



Piiratud liikuvusega asendis ei tohiks olla üle ühe tunni korraga (lapsevankris, kärus, söögitoolis või kandmiskotis) ega istuda pikema aja jooksul. Üheaastasele ei ole ekraaniaeg soovitatav (TV või videote vaatamine, arvutimängud). Kaheaastase ekraaniaeg peaks jääma alla ühe tunni, vähem on parem. Lapsega peaks rääkima, talle lugema ja laulma.

Ekraaniaeg: 0 minutit (üheaastased), **alla ühe tunni** (kaheaastased)



Kvaliteetne uneaeg 11–14 tundi, sealhulgas uinakud. Korrapärased une- ja ärkvelolekuajad.

Kvaliteetne uneaeg 11–14 tundi

Kolme- kuni nelja-aastane laps



Peaks olema päeva jooksul kehaliselt aktiivne mitmekülgses (erinevates) tegevustes vähemalt kolm tundi, millest vähemalt üks tund sisaldama mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevusi. Kehaline aktiivsus jaguneb kogu päeva ulatuses. Mida rohkem, seda parem.

Kehaline aktiivsus: vähemalt kolm tundi



Piiratud liikuvusega asendis ei tohiks olla üle ühe tunni korraga (lapsevankris või kärus) ega istuda pikema aja jooksul. Soovitatav ekraaniaeg on kuni üks tund, vähem on parem. Lapsega peaks rääkima, talle lugema ja laulma.

Ekraaniaeg: kuni üks tund



Kvaliteetne uneaeg 10–13 tundi, mis võib sisaldada ka uinakut. Korrapärane une- ja ärkvelolekuajad.

Kvaliteetne uneaeg: 10–13 tundi