

BAGI KANAK-KANAK BERUSIA BAWAH DUA TAHUN

- Bermain menggunakan imaginasi dan melakukan aktiviti bercerita
- Tempoh menonton atau 'screen time' tidak disarankan
- Aktiviti interaktif di lantai selama sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari bagi kanak-kanak di bawah setahun
- Aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 180 minit setiap hari dan bermain di luar bagi kanak-kanak satu hingga dua tahun
- Tidur 14 hingga 17 jam



BAGI KANAK-KANAK BERUSIA TIGA HINGGA ENAM TAHUN

- Banyakkan pergerakan
- Tempoh menonton tidak lebih dari satu jam sehari
- Aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 180 minit setiap hari. 60 minit aktiviti intensiti sederhana atau tinggi
- Tidur sembilan hingga 13 jam



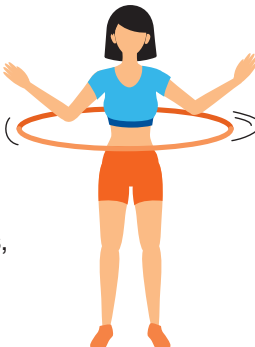
BAGI BELIA BERUSIA TUJUH HINGGA 17 TAHUN

- Secara purata sekitar 60 minit aktiviti aerobik intensiti tinggi setiap hari
- Terapkan senaman aerobik intensiti tinggi untuk menguatkan otot dan tulang sekurang-kurangnya tiga hari seminggu
- Tidur 8-12 jam



BAGI GOLONGAN DEWASA BERUSIA 18 HINGGA 64 TAHUN

- Sekurang-kurangnya 150 hingga 300 minit senaman aerobik intensiti sederhana setiap minggu
- Lakukan aktiviti intensiti sederhana untuk menguatkan otot, tulang dan sendi sekurang-kurangnya dua kali seminggu
- Bagi mereka yang berusia 50 tahun ke atas, terapkan aktiviti intensiti sederhana yang menekankan keseimbangan serta kekuatan sekurang-kurangnya tiga hari seminggu



BAGI GOLONGAN WARGA EMAS 65 TAHUN KE ATAS

- Sekurang-kurangnya 150-300 minit senaman aerobik intensiti sederhana setiap minggu
- Lakukan aktiviti yang menguatkan otot dua kali atau lebih setiap minggu
- Terapkan aktiviti intensiti sederhana yang menekankan keseimbangan dan kekuatan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu



Bagi golongan dewasa yang mengalami penyakit kronik (contohnya penyakit kencing manis), saranan ini masih boleh dilakukan. Jika tidak pasti bagaimana untuk memulakan rutin senaman, tanyakan pakar kesihatan.

BAGI GOLONGAN WANITA HAMIL DAN SELEPAS BERSALLN

- Wanita yang hamil dan sedang dalam tempoh selepas melahirkan yang tidak mengalami masalah lain, digalakkan melakukan aktiviti fizikal
- Lakukan sekurang-kurangnya 150 minit senaman aerobik intensiti sederhana setiap minggu
- Terapkan aktiviti kuatkan otot atau senaman ringan



BAGI GOLONGAN KURANG UPAYA (jika mampu)

- Lakukan aktiviti fizikal setiap hari
- Kuatkan otot, tulang dan sendi melalui aktiviti sekurang-kurangnya dua hari seminggu
- Sasarkan untuk lakukan aktiviti fizikal aerobik intensiti sederhana selama sekurang-kurangnya 150-300 minit setiap minggu

