



Корисні поради для батьків школярів

Ми закликаємо батьків продемонструвати школярам приклад дотримання принципів здорового способу життя. Тому беріть на озброєння ці поради і будьте здоровими.

Щодо правильного харчування:

1. Обговорюйте з дітьми меню на день і залучайте їх до приготування їжі. Пам'ятайте, що саме батьки відповідальні за оптимальний режим харчування дітей.
2. Беріть з собою дітей в магазини та на базари. Спільний вибір здорових продуктів і їх придбання – перший крок в формуванні навичок здорового харчування.
3. Снідайте та вечеряйте разом з дітьми. Створіть комфортні умови для споживання їжі в родинному колі.
4. На перекуси в школу дітям найкраще давати овочі і фрукти, горіхи і пляшку води (у випадку, коли в школі в класах не має кулерів з питною водою).
5. Залишайте на столі тарілки з сухофруктами, фруктами, горіхами, зерновими хлібцями. Це дозволить дітям перекусити здоровими продуктами харчування.
6. Займіться домашньою випічкою разом з дітьми. Так ви не тільки убереже їх від надмірної кількості трансжирів, що містяться в багатьох кондитерських виробах (частково гідрогенізовані, кондитерські та кулінарні), а і надасте дітям можливість отримати навичку у приготуванні їжі та цікаво проведете час.
7. Якщо у родини є присадибна ділянка, гача або сад, важливо залучати дітей до їх засадження, догляду та збору врожаю).

Щодо фізичного розвитку:

1. Рекомендуємо заохочувати дітей ходити до школи пішки або їздити на велосипеді (там де дозволяє дорожня інфраструктура). Батьки спільно зі школою можуть розробити безпечні маршрути, скласти графіки, і по черзі супроводжували дітей до школи.
2. Подаруйте дітям спорядження для активних занять: велосипед, ролики, скакалку, м'яч, скейтборд тощо.
3. Якщо в родині є собака або кішка, то їх вигулом може займатися дитина – це додаткові хвилини її фізичної активності.
4. Запровадьте спільні заняття спортом, прогулянки до парку, лісу, ігрового майданчику.
5. Привчайте дітей ходити по сходах замість користування ліфтом.
6. Залучайте дітей до участі в домашніх справах – закупівлі продуктів, роботі на присадибній ділянці, прибиранні подвір'я, згрібанні листя або прибиранні снігу – це те ж фізична активність. Тут важливо мотивувати дітей, а не змушувати.

Щодо організації простору:

1. Створіть в квартирі чи будинку спортивний куток, де буде спортивний інвентар: скакалка, спортивний коврик, гантелі, спортивні драбинки тощо.
2. Разом із дитями створіть креативний розклад прогулянок, спортивних ігор для сім'ї. Розмістіть його на видному місці.
3. Намалюйте плакат або створіть колаж, на якому будуть роздільно зображені корисні та шкідливі продукти. Прикріпіть його на кухні, щоб весь час пам'ятати про правильне харчування.
4. Створіть перелік здорових звичок вашої сім'ї, оцініть кожен певною кількістю балів (від 1 до 5). Ведіть сімейний рейтинг: за кожен виконаний активність нараховуйте один одному бали. Обов'язково візуалізуйте такий рейтинг. В кінці кожного тижня підбивайте підсумки та винагороджуйте найбільш активних.
5. Наповніть приміщення нагадуваннями про корисні звички. Це можуть бути стікери, магніти, наліпки тощо.

