

AKTYWNA ZABAWA



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Dobre nawyki kształtują się wcześnie

Dobre nawyki w zakresie aktywności fizycznej nabywane są we wczesnym dzieciństwie. Już od wieku niemowlęcego możesz pomagać swemu dziecku kształtować nawyki zdrowych zabaw, które będą mu towarzyszyć przez całe życie. Twoje dziecko uczy się od Ciebie, dlatego pomagając mu aktywnie spędzać czas, możesz robić to samo!

Zabawa może mieć formę aktywności fizycznej!

Dla niemowlęcia

- Dbaj o aktywność swojego dziecka wprowadzając zabawy w pozycji na brzuszku lub na huśtawce czy też w bujanym foteliku. Zapewni mu to okazję do rozciągania się, wyciągania rączek i kopania nóżkami, ważnych umiejętności potrzebnych przy raczkowaniu i siadaniu.
- Nie stawiaj odbiornika TV w pokoju dzieciennym. Im więcej czasu spędzisz rozmawiając i bawiąc się z dzieckiem, tym bardziej prawdopodobne jest, że będzie ono zdrowo rosło.

Dla dziecka w wieku poniemowlęcym

- Nawet bardzo aktywnym maluchom potrzebna jest aktywność fizyczna. Wraz dzieckiem zażywaj ruchu tańcząc, skacząc i spacerując.
- Ogranicz czas spędzany przed ekranem do 2 godzin dziennie lub mniej. Dzieci, które aktywnie spędzają czas na zewnątrz i w domu mają większe szanse na to, że będą się zdrowo i aktywnie rozwijać.

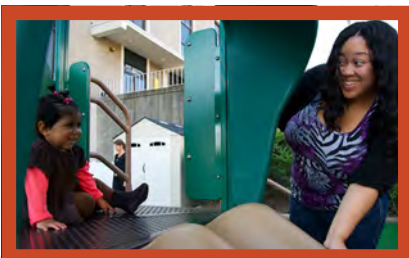
Dla przedszkolaka

- Wychodząc z dzieckiem na zewnątrz pomożesz swojemu dziecku aktywnie spędzić czas, a jednocześnie czegoś się nauczyć.

- Ogranicz czas spędzany przed telewizorem, na grach wideo i przed komputerem do 2 godzin dziennie lub mniej. Dzieci, które oglądają telewizję przez ponad 2 godziny dziennie częściej w wieku starszym cierpią na otyłość.

Dla Ciebie i Twojej rodziny

- Spędzając aktywnie czas uczysz swoje dziecko zdrowych nawyków.
- Wyznacz rutynowy czas na zabawę, posiłki i spoczynek, aby ułatwić sobie organizację na co dzień.
- Porozmawiaj z pediatrą dziecka, personelem wczesnej opieki i nauczania początkowego oraz innymi rodzicami, aby uzyskać porady w kwestii bardziej aktywnego spędzania czasu przeznaczonego na zabawę.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness