

עצות פאר משפחות פון דעם נאציאנאלן צענטער פון פריע קינדהייט געזונטהייט און וואוילזיין

געזונטע געוואוינהייטן הייבן זיך אן גאנץ פרי

- באמיט זיך צו באגרעניצן טעלעוויזיע, ווידעא שפילן און קאמפיוטער צייט ביז 2 שעה אדער ווייניגער א טאג. קינדער וואס קוקן טעלעוויזיע מער ווי 2 שעה א טאג האבן גרעסערע שאנסן צו זיין איבערוואגיג ווען זיי ווערן עלטער.

פאר אייך און אייער פאמיליע

- ווען איר זענט אקטיוו, לערנט דאס קינד געזונטע געוואוינהייטן פון אייך.
- באשטימט רוטינען פון שפילצייט, מאלצייטן און פארן גיין שלאפן כדי דאס טאג טעגליכע לעבן זאל פאר אייך זיין גרינגער.
- רעדט מיטן קינד'ס פעדיאטער, אוירלי קעיר אנגעשטעלטע און מחנכים, ווי אויך אנדערע עלטערן וויאזוי צו מאכן שפילצייט אקטיוו.



גוטע אקטיוויטעט געוואוינהייטן הייבן זיך אן פרי אין אייער קינד'ס לעבן. פון גאנץ פרי אן קענט איר העלפן אייער קינד האדעווען לעבנסלאנגע געזונטע שפיל געוואוינהייטן. אייער קינד לערנט זיך פון אייך, אזלא בשעת איר העלפט אים צו זיין אקטיוו, באמיט זיך צו טון די זעלבע אקטיוויטעטן!

שפילצייט קען זיין אן אקטיווע צייט!

פארן פיצל

- מאכט אז אייער פיצל זאל זיין אקטיוו מיט צייט אויפ'ן בייכל און פעריאדעס אויסער דעם סווינג אדער באונסי טשעיר. דאס וועט אים געבן א סך געלעגנהייטן זיך אויסצושטרעקן, גרייכן און דריגען מיט די פיסלעך אזוי אז ער זאל עררייכן וויכטיגע מיילשטיינער ווי קריכן און זיך אויפזעצן.
- פארמיידט צו שטעלן א טעלעוויזיע אין דעם פיצל'ס צימער. וואס מערער איר רעדט און שפילט מיטן קינד, אלץ גרעסער זיינע שאנסן צו וואקסן געזונט.

פארן קינד וואס גייט שוין

- אפילו זייער אקטיווע קינדער באדארפן פיזישע אקטיוויטעט. בלייבט אקטיוו דורך טאנצן, שפרינגען און שפאצירן צוזאמען.
- פרובירט צו באגרעניצן 'סקרין טיים' ביז 2 שעה אדער ווייניגער א טאג. קינדער וואס האבן א סך אקטיווע שפילצייט אינדרויסן און אין שטוב האבן בעסערע שאנסן צו בלייבן געזונט און אקטיוו וואקסנדיג.

פארן פרעסקול קינד

- העלפט דעם קינד צו בלייבן אקטיוו און גלייכצייטיג זיך לערנען דורך פארברענגען אינדרויסן.

