



Будьте здоровы

Как развлечения могут подготовить моего ребенка к школе?

Наши дети внимательно следят за тем, что мы делаем. Хотите, чтобы они занимались физкультурой? Идите и играйте с ними, гуляйте или катайтесь вместе на велосипедах. Это даст им знать, что это – выбор образа жизни, а не только то, что дети должны делать. Хотите, чтобы они ели здоровую пищу? Выбирайте фрукты, овощи, цельные злаки и пейте много воды. Пусть они помогают вам делать покупки в продуктовых магазинах, составляя список продуктов, и давайте им проверять его, когда вы укладываете продукты в корзину. Хотите, чтобы они хорошо спали? Установите постоянное время отхода ко сну и процедуру, которая может включать в себя принятие ванны или чтение книги. Дети, которые хорошо отдохнули и съели здоровый завтрак, готовы учиться!

Пробуйте это дома!

- Скакалка. Положите кусок старой бельевой веревки (веревку) или обычную скакалку на пол или на землю. Скажите ребенку, чтобы он перепрыгнул через веревку. Привяжите один конец веревки к стулу или ножке стола и позвольте вашему ребенку прыгать туда и обратно на различных уровнях до тех пор, пока он не приобретет уверенность в своих прыжках. Выберите скакалку, подходящую для вашего ребенка по длине, и покажите ему, как нужно держать по одному ее концу в каждой руке и крутить скакалку над головой, а затем прыгать. Практика поможет вашему ребенку развить компетентность в прыжках через скакалку.
- Принимайте пищу вместе. Готовьте пищу для всей семьи вместе со своими детьми. Каждый может приготовить на выбор что-то, что он любит есть, но только после того, как все согласятся с тем, что они будут есть все, что будет на столе, а не только свои собственные любимые блюда. Побуждайте придирчивых едоков пробовать что-то другое и сделайте семейное застолье счастливым временем.
- Приятных сновидений. Используйте простую, регулярную процедуру отхода ко сну. Это не должно продолжаться слишком долго и должно происходить, главным образом, в комнате, где ребенок будет спать. Это может включать в себя несколько простых, тихих мероприятий, таких как легкие закуски, ванна, прижимание ребенка к себе, пожелание спокойной ночи, рассказ или колыбельная песня. Элементы, включенные в процедуру, будут зависеть от возраста ребенка.



BOSTON
CHILDREN'S
MUSEUM



Будьте здоровы

Как развлечения могут подготовить моего ребенка к школе?

Наши дети внимательно следят за тем, что мы делаем. Хотите, чтобы они занимались физкультурой? Идите и играйте с ними, гуляйте или катайтесь вместе на велосипедах. Это даст им знать, что это – выбор образа жизни, а не только то, что дети должны делать. Хотите, чтобы они ели здоровую пищу? Выбирайте фрукты, овощи, цельные злаки и пейте много воды. Пусть они помогают вам делать покупки в продуктовых магазинах, составляя список продуктов, и давайте им проверять его, когда вы укладываете продукты в корзину. Хотите, чтобы они хорошо спали? Установите постоянное время отхода ко сну и процедуру, которая может включать в себя принятие ванны или чтение книги. Дети, которые хорошо отдохнули и съели здоровый завтрак, готовы учиться!

Пробуйте это дома!

- Скакалка. Положите кусок старой бельевой веревки (веревку) или обычную скакалку на пол или на землю. Скажите ребенку, чтобы он перепрыгнул через веревку. Привяжите один конец веревки к стулу или ножке стола и позвольте вашему ребенку прыгать туда и обратно на различных уровнях до тех пор, пока он не приобретет уверенность в своих прыжках. Выберите скакалку, подходящую для вашего ребенка по длине, и покажите ему, как нужно держать по одному ее концу в каждой руке и крутить скакалку над головой, а затем прыгать. Практика поможет вашему ребенку развить компетентность в прыжках через скакалку.
- Принимайте пищу вместе. Готовьте пищу для всей семьи вместе со своими детьми. Каждый может приготовить на выбор что-то, что он любит есть, но только после того, как все согласятся с тем, что они будут есть все, что будет на столе, а не только свои собственные любимые блюда. Побуждайте придирчивых едоков пробовать что-то другое и сделайте семейное застолье счастливым временем.
- Приятных сновидений. Используйте простую, регулярную процедуру отхода ко сну. Это не должно продолжаться слишком долго и должно происходить, главным образом, в комнате, где ребенок будет спать. Это может включать в себя несколько простых, тихих мероприятий, таких как легкие закуски, ванна, прижимание ребенка к себе, пожелание спокойной ночи, рассказ или колыбельная песня. Элементы, включенные в процедуру, будут зависеть от возраста ребенка.



BOSTON
CHILDREN'S
MUSEUM