

Dekalog zdrowego przedszkolaka:

Każdy chce, aby Jego dziecko było zdrowe, mądre, szczęśliwe, odnosiło sukcesy w wybranych przez siebie dyscyplinach. Jak pomóc dziecku to osiągnąć?

Dr Agnieszka Dąbrowska-Perzyna

Adiunkt na Warszawskiej AWF
Trener I klasy łyżwiarstwa figurowego
w Figure Skating Academy Warsaw

- 1.** Pamiętaj, dziecko w wieku przedszkolnym uczy się najszybciej. To okres, w którym budujesz przyzwyczajenia i nawyki.
- 2.** Podstawą prawidłowego rozwoju systemu nerwowego, kości, mięśni i wszystkich tkanek jest odpowiednia dieta i ruch.
- 3.** Im więcej doświadczeń ruchowych posiada Twoje dziecko, tym ma lepszą koordynację ruchową.
- 4.** Kształtowanie koordynacji ruchowej wspomaga budowanie połączeń nerwowych w mózgu. Więcej połączeń nerwowych determinuje lepszą pracę mózgu.
- 5.** Nie musisz posyłać dziecka na zajęcia zorganizowane. Baw się i ruszaj z dzieckiem wszędzie gdzie tylko możesz.
- 6.** Użyj wyobraźni: naśladujcie skaczące żaby, spadające liście, szybkie samochody albo tańczcie jak baletnicy. Zwykły spacer, drogę do żłobka, przedszkola czy sklepu zamień w przygodę.
- 7.** Przedszkolak jest świetnym kompanem do wspólnych aktywności ruchowych. Przygodę z większością dyscyplin sportowych można rozpocząć już od 4 roku życia.
- 8.** Pamiętaj o piramidzie żywienia, wybieraj produkty jak najmniej zmodyfikowane i czytaj etykiety. Wybierz smak i wartości odżywcze, a nie barwniki i utwralacze.
- 9.** Korzystaj z aktywności na świeżym powietrzu nie tylko wtedy, kiedy za oknem jest piękna pogoda. Krótka aktywność na niewielkim mrozie albo podczas pluchy pozwoli zahartować i uodpornić dziecko na choroby.
- 10.** Traktuj ruch jako środek prewencji otyłości, depresji, chorób hormonalnych, większości chorób autoimmunologicznych i innych. Ruch to krok do szczęścia.