

# НАВИЧКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ФОРМУЄМО ВДОМА

## 1. Дотримуйтеся здорового способу життя і навчіть цього дітей

- ✓ Лягайте спати вчасно, не користуйтеся перед сном гаджетами.
- ✓ Робіть щоранку зарядку.
- ✓ Влаштовуйте перекуси з фруктами замість бутербродів.
- ✓ Їжте маленькими порціями, лише за столом і без ноутбука чи телевізора.
- ✓ Перестаньте скиглити й жалітися, намагайтеся радіти тому, що є зараз, у цей момент життя.
- ✓ За можливості підіймайтеся на потрібний поверх сходами, а не ліфтом, частіше бігайте, стрибайте або танцюйте.
- ✓ Проводьте якомога більше часу на свіжому повітрі.
- ✓ Занотовуйте в блокноті хороші події, що трапилися протягом дня. Запишіть, кому і за що хотіли б подякувати.

## 2. Сформуєте корисні звички: 5 лайфхаків

**Фокусуйтеся лише на одній дії:** «Я не буду їсти після шостої», «Я не буду перевіряти вранці месенджер», «Я не буду...».

Опануйте нові звички за **програмою малих кроків**, відзначаючи на цьому шляху свої «маленькі перемоги». Дітям за це, наприклад, вручайте зірочки або смайлики.

Дотримуйтеся **правила 7 хвилин**. Забудьте про «розпочну з нового року або з наступного понеділка...». Зробіть стільки, скільки встигнете за 7 хвилин.

Пам'ятайте про **правило 21 дня**. Його суть полягає в тому, що суворо дотримуватися певної установки потрібно лише 21 день, надалі ви виконуватимете дію вже автоматично, за звичкою. Задля експерименту на 22-й день звільніть себе від усіх зобов'язань.

Влаштуйте **selfchallenge марафон**, або киньте собі виклик. Протягом певного часу робіть те, чого не хочете, заради того, що бажаєте отримати. Наприклад, їжте яблука замість улюблених цукерок. Запропонуйте іншим членам родини вас підтримати й так само підтримуйте дитину.

## 3. Залучайте дитину до спільних справ

Зробіть у дитячій кімнаті мотиваційний куточок. Розмістіть там плакат із фотографією улюбленого спортсмена чи іншої відомої людини. Навколо фото намалюйте або виріжте із журналів і наклейте все те, чого дитина хоче досягнути в житті. Особливу увагу приділіть корисним звичкам.

Влаштуйте родинні змагання. З'ясуйте, хто зробить ширший крок, далі стрибне, більше разів відіжметься від підлоги або підіб'є м'яч угору, довше протримає м'яч на голові або простоїть у одній позі.

Разом з дитиною в міру її фізичних можливостей зранку качайте прес, присідайте, тримайте планку. Пограйте у дзеркало — покажіть дитині рухи, а вона нехай їх відтворює.

Влаштуйте кулінарний батл. Запропонуйте дитині позмагатися, хто смачніше приготує корисну страву - фруктовий салат, бутерброд з овочами тощо. У процесі роботи підказуйте дитині, що овочі й фрукти потрібно мити, розкажіть, яка від них користь.

#### 4. Грайте з дитиною в ігри для здоров'я

Коли з певних причин потікатися на вулицю зась, а дитина потребує руху, нескладні спортивні ігри можна влаштувати і вдома, задіявши членів родини та улюблені іграшки.

- Переставте в кімнаті деякі речі (іграшки, годинник, книжки, елементи декору) і запропонуйте дитині за 1-2 хв. повернути їх на місця. Або розставте іграшки на столі у два ряди. Відтак синхронно з дитиною змінюйте їх розташування. Поступово пришвидшуйте темп.
- Покладіть на підлозі великий обруч і складіть у нього різні іграшки. Запропонуйте дитині сісти поруч і, затискаючи іграшки ступнями, перекласти їх з обруча в кошик. Позмагайтеся з дитиною у вправності.
- Сядьте з дитиною навпроти і візьміть два м'ячі. Один з них передавайте в повітрі, а другий – перекиньте по підлозі. Або інакше: сядьте навпроти, розведіть широко ноги. Встановіть між ними ворота, зроблені з конструктора, і перекиньте м'яч так, щоб влучити в ці ворота.
- Пограйте з дитиною у волейбол повітряними кульками. Розділіть кімнату на два ігрових поля. Надуйте якнайбільше кульок. Завдання гравців - перекинути зі своєї території всі кульки на територію суперника.

#### 5. Експериментуйте і проводьте пізнавальні досліді

**Рух - це важливо.** Запропонуйте дитині сісти на одну ногу і трішки посидіти в такій позі. Поцікавтеся, що вона відчуває. (Нога німіє.) Поясніть, що поліпшити свій стан можна, якщо порухатися.

**Пульс.** Запропонуйте дитині покласти два пальчики на зап'ясток і спробувати відчути незначне биття, яке називається пульсом. Потім зробіть зарядку й знову перевірте пульс. Чи змінився він? Чому?

**Зубна паста.** Дослідіть разом із дитиною, як зубна паста захищає зуби. Намастіть одне яйце зубною пастою й залиште на 15 хв. Змийте пасту водою. Опустіть оброблене яйце й разом із ним звичайне в розчин оцтової кислоти. Почекайте 15 хв. і порівняйте результат.

**Об'єм легень.** Попросіть дитину глибоко вдихнути повітря, а потім видихнути його в повітряну кульку. Те саме зробіть і ви. Щоб з'ясувати, у кого об'єм легень більший, сантиметровою стрічкою виміряйте довжину окружності кульки. У кого вона більша, у того й об'єм легень більший.

