



Odwiedź naszą stronę!

SIERPIEŃ 2015 3/15

NEWS



WIADOMOŚCI,
INFORMACJE,
CIEKAWOSTKI,
PORADY
SPORTOWE
I ŻYWIENIOWE

5 pomysłów i podpowiedzi na rodzinę aktywną ruchowo

Jeśli mielibyśmy podsumować teksty publikowane na naszym blogu, a dotyczące aktywności fizycznej, to zdecydowanie wybralibyśmy stwierdzenie „bądź zdrowym wzorem dla swojego dziecka”. Jakkolwiek jest to zdanie nie budzące kontrowersji, o tyle tak trudno jest nam w zabieganym i zapracowanym życiu wdrożyć je i wykorzystać w praktyce. [...]



Kanapka jabłkowa z serem lub masłem orzechowym

Wyjazdy wakacyjne w pełni. Czasami trudno o szybką i zdrową przekąskę. Zresztą po pewnym czasie nawet te najlepsze stają się już nudne. Wtedy warto sięgnąć po jabłko i wykorzystać je jako kanapkę. To znaczy plastry jabłka zastępują w tym wypadku pieczywo, a do środka co dusza zapragnie.

3 sposoby na łatwiejsze zasypianie dziecka

Po pierwsze - aktywność fizyczna w ciągu dnia.

Nie jest to sposób zbyt odkrywczy, ale bardzo często niedoceniany. W kilku poprzednich wpisach poruszaliśmy kwestię minimalnej ilości aktywności fizycznej dla dzieci w poszczególnych grupach wiekowych. Odwołam się zatem do doświadczeń własnych. Nasze córki usypiają zdecydowanie lepiej, gdy w ciągu dnia uczestniczyły w odpowiedniej ilości zajęć ruchowych czyli mówiąc wprost, gdy są odpowiednio zmęczone.

Do odpowiedniego doboru, dodajmy również elementy związane z prawidłowym stawianiem celów. To znaczy starajmy się nasze działania zaplanować, raz, że w zakresie stałej lub wyznaczonej pory dnia, a dwa pod względem zadań, które chcemy wykonywać.

W przypadku ćwiczeń strictly sportowych można też dodać aspekt śledzenie postępów czy też wyników. Ale ostrożnie. Nie o wynik tu bowiem chodzi, ale o stałe polepszanie osiągnięć, przy równoczesnym czerpaniu satysfakcji z wysiłku fizycznego, a przede wszystkim okazji do wspólnego spędzania czasu i budowaniu nowego wymiary relacji rodzinnych...

Całość art. na www.kidsnadsport.pl

My preferujemy domowe serki smakowe lub masło orzechowe. Ale dostępne są też różnorakie ulepszenia.

Np. do masła można dodać kawałki gorzkiej czekolady. Do sera rodzynki, morele czy też suszone figi



Przy czym należy pamiętać, by dać dziecku przynajmniej 2 godziny na powolne wyciszenie przed zaśnięciem.

Po drugie - odizolowanie od urządzeń elektronicznych i jasnego światła

Nie chodzi tu oczywiście jedynie o próby zaśnięcia przy włączonym telewizorze czy w mocno oświetlonym pokoju. Skupmy się raczej na pozbawieniu dziecka dostępu do urządzeń elektronicznych na 1,5 do 2 godzin przed zasypianiem...

Całość art. na www.kidsnadsport.pl