



Odwiedź naszą stronę!

Wydanie 4(21)/2018

NEWS



WIADOMOŚCI,
INFORMACJE,
CIEKAWOSTKI,
PORADY
SPORTOWE
I ŻYWIENIOWE

Aktywny tryb życia pomaga dzieciom budować zdrowe nawyki

Czy nawyki, nawet te dobre, są potrzebne w naszym życiu? Czy uczyć ich dzieci? Jak to wpływa na ich dalszy rozwój?

Nawyki to coś co sprawia, że pewne czynności lub zachowania podejmujemy bez potrzeby głębszej analizy czy zastanowienia. Jak przekonuje w swych badaniach laureat Nagrody Nobla (2002) Daniel Kahneman większość naszych wyborów życiowych opieramy na intuicji i przyzwyczajeniu, a nie racjonalnej analizie. Czy warto zatem „wprogramować” sobie zdrowe odruchy? Czy można to zrobić w przypadku małych dzieci?

Powyższe pytania wydają się dość oczywiste. Szczególnie w odniesieniu do nawyków pożądaných. Ale przecież w każdym z nas natychmiast pojawia się naturalny sprzeciw wobec idei „beźmyślnego” reagowania i opierania swego życia na stałych odruchach. Chcemy być świadomi swoich decyzji i mieć poczucie, że kierujemy swoim losem w sposób przemyślany. [...]

Cały artykuł na stronie:
<https://www.kidsandsport.pl/aktywny-tryb-zycia-pomaga-dzieciom-budowaniu-zdrowych-nawykow/>

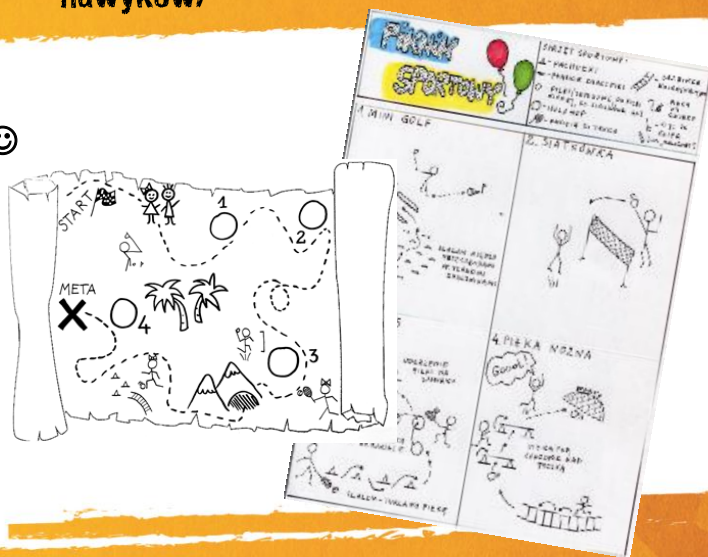
Jeśli piknik rodzinny, to koniecznie na sportowo! ☺

Zobaczcie propozycję planu imprezy na:

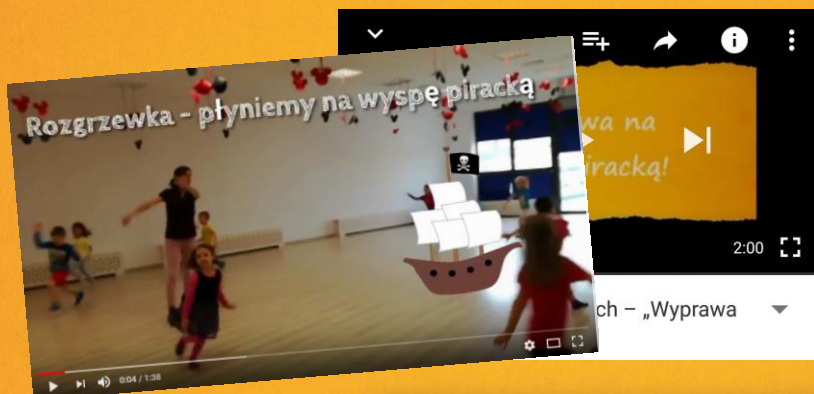
kidsandsport.pl

oraz

facebook.com/kidsandsport/



WSPÓLNIE Z PRZEDSZKOLAKAMI PROMUJEMY AKTYWNY TRYB ŻYCIA CZ.2



Zobaczcie filmy, które nagraliśmy wspólnie z przedszkolami uczestniczącymi w akcji Zdrowo i Sportowo:

facebook.com/kidsandsport/