



Łańcut 12.07.2021

Szanowni Rodzice!

W kolejnej części programu APTECZKA zapraszam Państwa dzieci do pozornie dobrze znanego tematu, jakim jest troska o zdrowie fizyczne. Powiedzenie: **W zdrowym ciele – zdrowy duch** kryje w sobie wiele prawdy. Nasze dobre samopoczucie, zadowolenie, radość są ściśle powiązane z kondycją fizyczną, brakiem choroby i innych dolegliwości.

Na co dzień dbamy o to, żeby dzieci właściwie się odżywiały, były ubrane odpowiednio do pory roku. Troszczymy się o nie, gdy się przeziębą, są zakatarzone lub czyha na nie choroba. Spójrzmy w najbliższym czasie na to, w jaki sposób zachęcamy nasze dzieci do zdrowego stylu życia, a szczególnie, jaki dajemy im przykład.

Zapraszam Państwa do współpracy na kilku płaszczyznach:

- zdrowe odżywianie, **picie wody** (włączajmy wodę, owoce i warzywa do codziennego jadłospisu, próbujmy ograniczać słodkie, fast-foody i inne śmieciowe jedzenie, bawmy się wspólnym przygotowywaniem zdrowych i pięknie podanych posiłków, pamiętając o tym, że rozmowa przy stole może być świetną okazją do budowania więzi i lepszego poznania naszych dzieci),
- ruch, aktywność fizyczna (każdy z nas ma trochę inne upodobania, jeśli chodzi o ćwiczenia fizyczne, spróbujcie więc znaleźć takie formy aktywności, które będą cieszyły zarówno Państwa, jak i dzieci),
- świeże powietrze (zadbajmy o kształtowanie w dzieciach nawyków higienicznych, np. wietrzenie pokoju przed snem),
- ilość czasu spędzanego przed komputerem i telewizorem (postawcie bardzo wyraźne granice, jeśli chodzi o czas przed ekranem telefonu czy komputera, będzie to wyrazem Państwa miłości oraz troski o zdrowie i prawidłowy rozwój dziecka).

Jednocześnie pamiętajmy, że **słowa uczą, ale dopiero czyny pociągają**.

Jesteście Państwo najlepszym przykładem dla swoich dzieci, jak należy dbać o zdrowie.

Z wyrazami szacunku

Magdalena Kozera – pedagog, Karolina Szeliga – psycholog, Joanna Woźniak – psycholog



www.pozytywnaeducacja.pl

