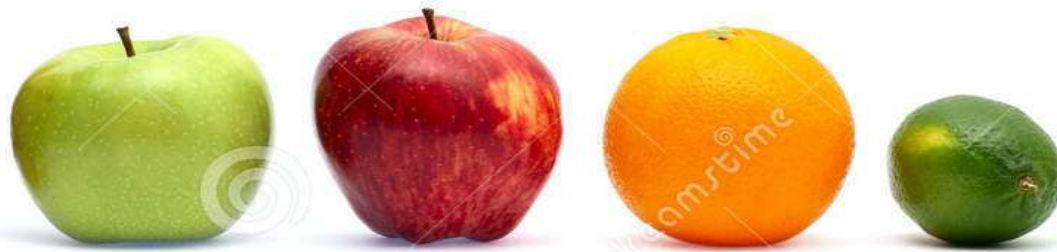


35 звичок, які батьки повинні розвинути у дітей.

Щоб дитина досягла успіху в житті, батьки повинні сформувати у неї певні звички з раннього дитинства.






1. Здорове харчування.

Підказка: використовуйте різнокольорові продукти.

Діти, як правило, люблять фаст-фуд, чіпси, цукерки, печиво та інші солодощі. Переконайте свою дитину в тому, що смачною може бути і здорова їжа: макарони, домашня випічка, піца тощо. Щоб розвинути у дитини звички здорового харчування, зробіть їжу яскравою. Для цього використовуйте продукти різних кольорів. Це не тільки корисно для здоров'я, але і принесе дитині більше задоволення від їжі. Ви повинні показувати дитині приклад здорового харчування, вживаючи корисні продукти і харчуючись збалансовано.





2. Фізична активність.

Підказка: мотивуйте дитину більше рухатися.

Якщо ви дозволяєте своїй дитині постійно сидіти на дивані і дивитися телевізор, ви робите помилку. Не дозволяйте своїм дітям звикати до сидячого способу життя. Заохочуйте їх піти пограти у дворі або погуляти в парку. Плануйте спільні прогулянки на свіжому повітрі всією сім'єю і залучайте до них дітей. Зробіть ці прогулянки веселими. Переконайте дитину в тому, що сидячий спосіб життя шкідливий для здоров'я.

Ось деякі небезпеки, пов'язані з браком фізичної активності:

- ожиріння;
- розлади сну;
- розлади уваги;
- емоційні і соціальні проблеми.



3. Звертати увагу на етикетки на продуктах.

Підказка: привчіть дитину читати етикетки на продуктах харчування.

Розкажіть дитині, що набагато важливіше звертати увагу на етикетки продуктів харчування. Покажіть дитині її улюблений продукт з супермаркету і, читаючи інформацію на етикетці, поясніть, з чого він складається. Перш за все розкажіть про харчову цінність продуктів. Порадьте дитині вибирати продукти, виходячи з кількості в них жирів, вуглеводів, цукру і калорій. Ваші зусилля допоможуть їй розвинути здорові звички, які залишаться з нею на все життя.



4. Влаштувати сімейні вечери.

Підказка: започаткуйте сімейну традицію вечеряти разом.

У шаленому темпі сучасного життя залишається занадто мало часу, який ми можемо провести зі своєю родиною. У кінці робочого дня вам може бути важко сидіти з дитиною і слухати розповіді про її проблеми та історії, які трапилися з нею за день. Але все ж започаткуйте традицію збиратися всією сім'єю за вечерею. Ви можете обговорити події дня або поділитися своїми думками один з одним. Це буде мати безліч позитивних наслідків для вашої дитини:

- вона починає відчувати себе комфортно в колі сім'ї;
- вона розвиває корисні звички харчування;
- вона зміцнює емоційні зв'язки зі своїми рідними.

5. Здорове споживання ВОДИ.

Підказка: *пийте воду, а не газовані напої.*

Вживання газованих напоїв - це, ймовірно, найпоширеніша звичка, яку діти переймають від своїх батьків. Ви повинні привчити свою дитину до того, що важливо пити звичайну воду, а газовану воду потрібно пити якомога менше. Скажіть дитині, що вода корисна і допомагає попередити безліч хвороб. У той же час в газованих напоях міститься багато цукру і зайвих калорій, які призводять до ожиріння. Розкажіть дитині, що вода є життєво важливим ресурсом, тому їй потрібно пити в достатній кількості. Коли дитина зрозуміє важливість води, вона почне пити її замість газованих напоїв.



6. Прибирати в кімнаті.

Підказка: організуйте простір в будинку, необхідний для нормального розвитку дитини.

Дитину потрібно привчати до чистоти з раннього віку. Почніть з правильного розміщення речей в її кімнаті. Коли дитина звикне бачити порядок навколо себе, вона захоче його підтримувати. Коли вона трохи підросте, ви можете доручати їй прибирання в своїй кімнаті. Роблячи це регулярно, дитина буде вчитися підтримувати порядок в домі.



7. Відповідально поводитися з грошима.

Підказка: видавайте дитині кишенькові гроші.

Коли дитина виросте настільки, щоб розпоряджатися грошима і купувати за них речі, розкажіть їй про цінності грошей, зароблених власною працею. Навчіть дитину економити і заощаджувати гроші. Для цього подаруйте їй скарбничку і час від часу видавайте їй кишенькові гроші. Навчіть дитину планувати свої витрати і економити гроші. Таким чином, ваша дитина знатиме цінність грошей.



8. Ділитися - значить піклуватися.

Підказка: заохочуйте дитину ділитися з членами сім'ї.

Діти повинні знати цінність певних предметів, навчитися бути щедрими і ділитися своїми речами з тими, хто не може собі їх дозволити. Розкажіть дитині, що ділитися можна не тільки матеріальними речами, а й емоціями, почуттями або історіями. Перш за все, дитина повинна навчитися ділитися зі своєю сім'єю - з батьками, братами і сестрами, бабусями і дідусями, а потім і з іншими людьми. Уміння ділитися з оточуючими зробить дитину кращою.



9. Не кидати сміття в громадських місцях.

Підказка: беріть на прогулянки поліетиленовий пакет, у який збирайте все своє сміття, а потім викидайте його в смітник.

Поясніть дитині, що в громадських місцях не можна викидати сміття - тільки в смітник. Розвинуйте у неї таку звичку, щоб вона дотримувалась її в майбутньому. Не смітьте самі - і діти слідуватимуть вашому прикладу. Виходячи з дому, візьміть з собою поліетиленовий пакет, щоб складати туди все сміття - пляшки, використані серветки тощо. Викидайте пакет в найближчий смітник.



10. Бути ввічливим.

Підказка: поведіться з іншими людьми так, як би ви хотіли, щоб поводитися з вашими дітьми - ввічливо і з повагою.

Ввічливість - це якість, яка подобається всім людям. Навчіть дитину шанобливо ставитися до інших людей - і до старших, і до однолітків. Поясніть їй, що навіть якщо людина їй неприємна, потрібно ставитися до неї ввічливо. Звичка ввічливо спілкуватися залишиться з дитиною на довгі роки. Ставтеся до своєї дитини з повагою - і вона засвоїть цю звичку.



11. Позбутися стереотипів.

Підказка: заохочуйте дружбу вашої дитини з дітьми з різних соціальних шарів і культур.

Всі діти народжуються неупередженими, а стереотипи з'являються у них вже в процесі соціального розвитку. Ваше завдання як батьків - допомогти дитині уникнути формування стереотипів. Навчіть її ставитися до всіх людей однаково, незалежно від їх матеріального достатку і від того, до яких культур вони належать. Поясніть дитині, що вона може дружити з усіма дітьми, які їй подобаються.



12. Не ображати тварин і птахів.

Підказка: дивіться разом з дитиною документальні фільми про тварин.

Зазвичай діти люблять тварин і птахів. Однак деякі їх бояться. Розкажіть дитині, що тварини і птахи - це живі істоти, які спілкуються своєю мовою і можуть бути доброзичливими. Дитина повинна знати, у яких випадках тварина може принести їй шкоду (наприклад, вкусити), а в яких - ні. Вона повинна триматися подалі від небезпечних тварин і бути доброзичливою з домашніми. Навчитися цьому їй допоможуть документальні фільми і пізнавальні програми по телевізору.



13. Займатися спортом.

Підказка: заохочуйте дитину займатися спортом.

Започаткуйте звичку всією сім'єю займатися будь-якою фізичною активністю: бігати, робити зарядку або займатися йогою. Фізичні вправи принесуть всім величезну користь. Якщо дитина звикне до них з раннього віку, вона виросте сильною і гнучкою. Зробіть вправи цікавішими - додайте до них музику.

Також буде корисно записати дитину в спортивну секцію. Це позитивно позначиться на її фізичному розвитку. І хто знає - можливо, в майбутньому вона стане відомим спортсменом.



14. Не критикувати і не знущатися над іншими людьми.

Підказка: вказуючи на помилки дитини, використовуйте тільки конструктивну критику.

Критика може допомагати дитині ставати кращою або, навпаки, знижувати її самооцінку. Маленькі діти ще не настільки мудрі, щоб сприймати критику позитивно. Батьки повинні не тільки обережно вказувати дитині на її помилки, але і навчити її критикувати інших людей в позитивній манері. Дитина повинна зрозуміти, що зайва критика може поранити почуття іншої людини. Неприпустимо дражнити або обзивати людину за її недоліки просто заради веселощів. Встановіть правило: ніколи не ляяти членів вашої сім'ї за допущені ними помилки в присутності дитини.



15. Будьте чесними.

Підказка: Не брешіть дитині. Брехня на благо - це теж брехня.

Чесність - це дуже важлива якість, яку потрібно прищеплювати дитині з самого дитинства. Ви повинні показати дитині приклад в цьому. Ваші слова і дії мають сильний вплив на дитину - як позитивний, так і негативний. Тому завжди будьте чесними, особливо в присутності дитини. Заохочуйте її завжди говорити правду за будь-яких обставин.



16. Терпіння і наполегливість.

Підказка: навчіть дитину готувати або працювати в саду.

Як говорить прислів'я, «терпіння і труд все перетруть». Терпіння - дуже важлива якість у сучасному світі, повному стресів. Розвивайте цю якість у своїх дітях, привчіть їх у будь-яких ситуаціях зберігати спокій і умиротворення. Переконайте дитину, що терпіння завжди виправдано, і з його допомогою можна впоратися з будь-якою ситуацією. Щоб навчити дитину терпінню, залучайте дитину до таких занять, як робота в саду, приготування їжі або інших занять, які вимагають часу.



17. Мити руки.

Підказка: розкажіть дитині про мікроби і хвороби, які переносяться через немиті руки.

Мити руки до і після їжі - елементарне правило, яке знають навіть дошкільнята. Розкажіть дитині, що через немиті руки вона може отримати такі захворювання як грип, застуду і багато інших. Навчіть дитину таким основним правилам:

руки мити потрібно до і після їжі, а також після того, як прийшов з вулиці;
після миття потрібно витерти руки сухим рушником;
для миття рук потрібно використовувати антибактеріальне мило.





18. Чистити зуби двічі на день.

Підказка: чистіть зуби разом з дитиною.

Гігієна ротової порожнини дуже важлива, і до неї потрібно привчати дитину з раннього віку. Звички, сформовані з дитинства, залишаться з нею надовго. Дітям буває просто ліньки чистити зуби, але до цієї процедури не варто ставитися легковажно. У якості нагороди ви можете зрідка видавати дитині солодощі.

Розкажіть дитині, як правильно чистити зуби:

чистити зуби потрібно двічі на день;
після їжі потрібно полоскати рот - це запобігатиме карієсу і неприємному запаху з рота;

також для чищення зубів потрібно використовувати зубну нитку;
під час чищення зубів потрібно також чистити язик;


своєю зубною щіткою не можна ділитися ні з ким.

19. Чистити вуха.

Підказка: цю процедуру краще всього робити після прийняття ванни.

Нехтування гігієною вух може викликати у дитини дискомфорт і навіть інфекції. Потрібно дбати про чистоту вух дитини з раннього дитинства, а потім навчити її самостійно чистити вуха.





20. Щодня приймати душ.

Підказка: влітку потрібно
приймати душ двічі на день.

Приймати душ необхідно людям
будь-якого віку. Це потрібно
робити зранку, відразу ж після
того, як ви прокинулися. У теплу
пору року привчіть дитину
приймати душ двічі на день.
Наприклад, коли дитина
повертається додому після
тренування або ігор на вулиці,
нагадайте їй про прийняття душу.
Розкажіть дитині, що душ
омолоджує шкіру і додає відчуття
свіжості.

21. Доглядати за волоссям.

Підказка: навчіть дитину правильно розчісувати волосся.

Діти повинні вміти доглядати за своїм волоссям. Шкіра голови і волосся забруднюються під час подорожей або ігор на вулиці. Тому волосся потрібно мити мінімум раз на 2-3 дні. Це допоможе уникнути появи вошей, лупи і випадіння волосся. Використовуйте для розчісування дитини масажний гребінець. Це покращує кровообіг у шкірі голови і сприяє здоровому росту волосся.



22. Стригти нігті.

Підказка: поясніть дитині, що під нігтями можуть збиратися шкідливі бактерії.

Діти часто мають звичку брати пальці до рота. Тому важливо, щоб їхні нігті були чистими і доглянутими. Коли ваша дитина трохи підросте, ви можете навчити її, як правильно стригти нігті. Поясніть їй, що під брудними нігтями скупчуються мікроби, які можуть потрапляти в організм через подряпини або рот. Через це дитина може захворіти.

До того часу, поки дитина піде в школу, ви повинні привчити її піклуватися про своє здоров'я. Крім цього, вона повинна розвинути в собі ще кілька корисних звичок.

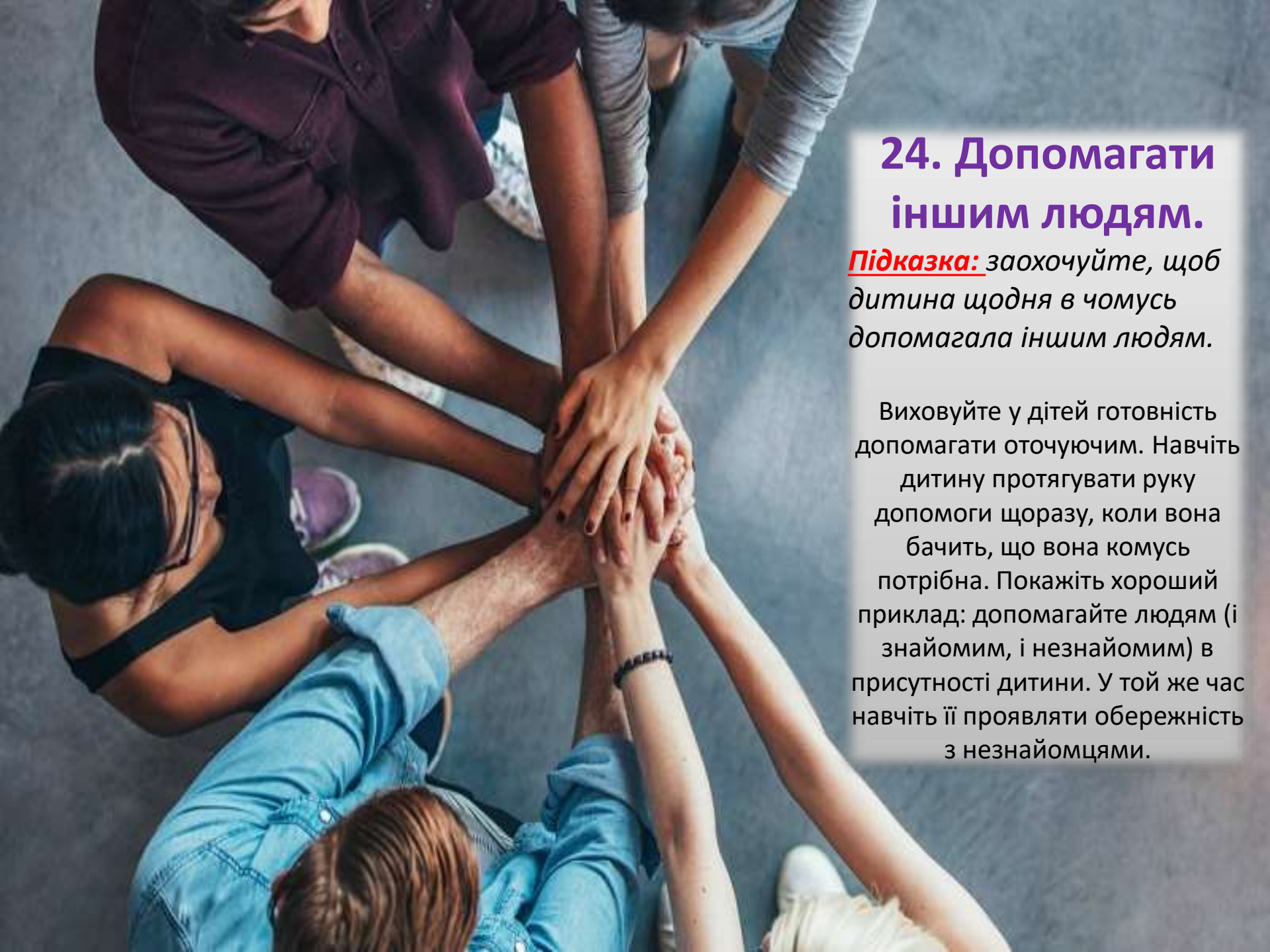


23. Говорити «будь ласка», «дякую» і «вибачте».

Підказка: *вживайте ці слова якомога частіше в присутності дитини.*

Навчіть дитину «чарівних» слів - «будь ласка», «дякую» і «вибачте». Це допоможе їй знайти вирішення багатьох проблем. Якщо дитина буде ввічливо спілкуватися з оточуючими, вона буде користуватися загальною повагою. Використовуйте ці слова в спілкуванні з дитиною - і з часом вона сама почне їх використовувати.





24. Допомогати іншим людям.

Підказка: заохочуйте, щоб дитина щодня в чомусь допомагала іншим людям.

Виховуйте у дітей готовність допомагати оточуючим. Навчіть дитину протягувати руку допомоги щоразу, коли вона бачить, що вона комусь потрібна. Покажіть хороший приклад: допомагайте людям (і знайомим, і незнайомим) в присутності дитини. У той же час навчіть її проявляти обережність з незнайомцями.

25. Мислити ПОЗИТИВНО.

Підказка: випромінюють
оптимізм.

Діти дуже чутливі. Будь-яка дрібниця, коли все йде не так, як треба, бентежить їх. У таких ситуаціях дуже важливо говорити з дитиною. Ви повинні знати, що відчуває ваша дитина. У дитини не повинно бути будь-яких негативних внутрішніх діалогів. Не вдавайтеся до безпідставної похвали, натомість не забувайте хвалити дитину за її реальні, нехай навіть невеликі, досягнення. Ви можете допомогти їй розвинути почуття власної гідності, запевнивши її в власних здібностях, унікальних якостях і переконавши у своїй безумовній любові. Розвивайте своє позитивне мислення, яке буде допомагати вам у важких ситуаціях і яке дитина зможе перейняти у вас.





26. Проводьте час з друзями.

Підказка: виходьте на дитячий майданчик і спілкуйтеся з іншими молодими батьками, поки ваші діти грають.

Кажуть, що дружба з дитинства - найміцніша. Діти безкорисливі і заводять друзів без будь-яких егоїстичних мотивів. Друзі відіграють важливу роль в соціальному розвитку дитини. Вона вчиться спілкуватися, співпрацювати, вирішувати проблеми разом з друзями.

У підлітковому і зрілому віці друзі стають підтримкою для дитини. Тому з раннього віку заохочуйте дитину заводити друзів і проводити з ними вільний час.

27. Не відмовлятися від сніданку.

Підказка: подбайте про те, щоб сніданок дитини був поживним і здоровим.

Сніданок дуже важливий і для дітей, і для дорослих. Він стимулює роботу мозку, обмін речовин та інші функції організму. Сніданок - запорука енергії протягом дня. Вибирайте для сніданку продукти, багаті клітковиною (наприклад, вівсянку або пластівці) - вони знижують ризик цукрового діабету і серцево-судинних захворювань. Щоденне вживання сніданку принесе дитині користь у майбутньому. Розкажіть їй про те, що відмова від сніданку може призвести до ожиріння.



28. Правильно поводитися за столом.

Підказка: привчайте дитину користуватися столовими приборами якомога раніше.

З певного віку діти намагаються їсти без сторонньої допомоги. Але, якщо дитина ще не вміє користуватися ложкою і виделкою, вона буде тільки створювати безлад. Навчіть дитину користуватися столовими приборами. Ставтеся до неї як до дорослого і показуйте, як правильно тримати ложку і виделку.



29. Регулярно займатися фізичними вправами.

Підказка: приділяйте фізичним вправам як мінімум 40 хвилин щодня.

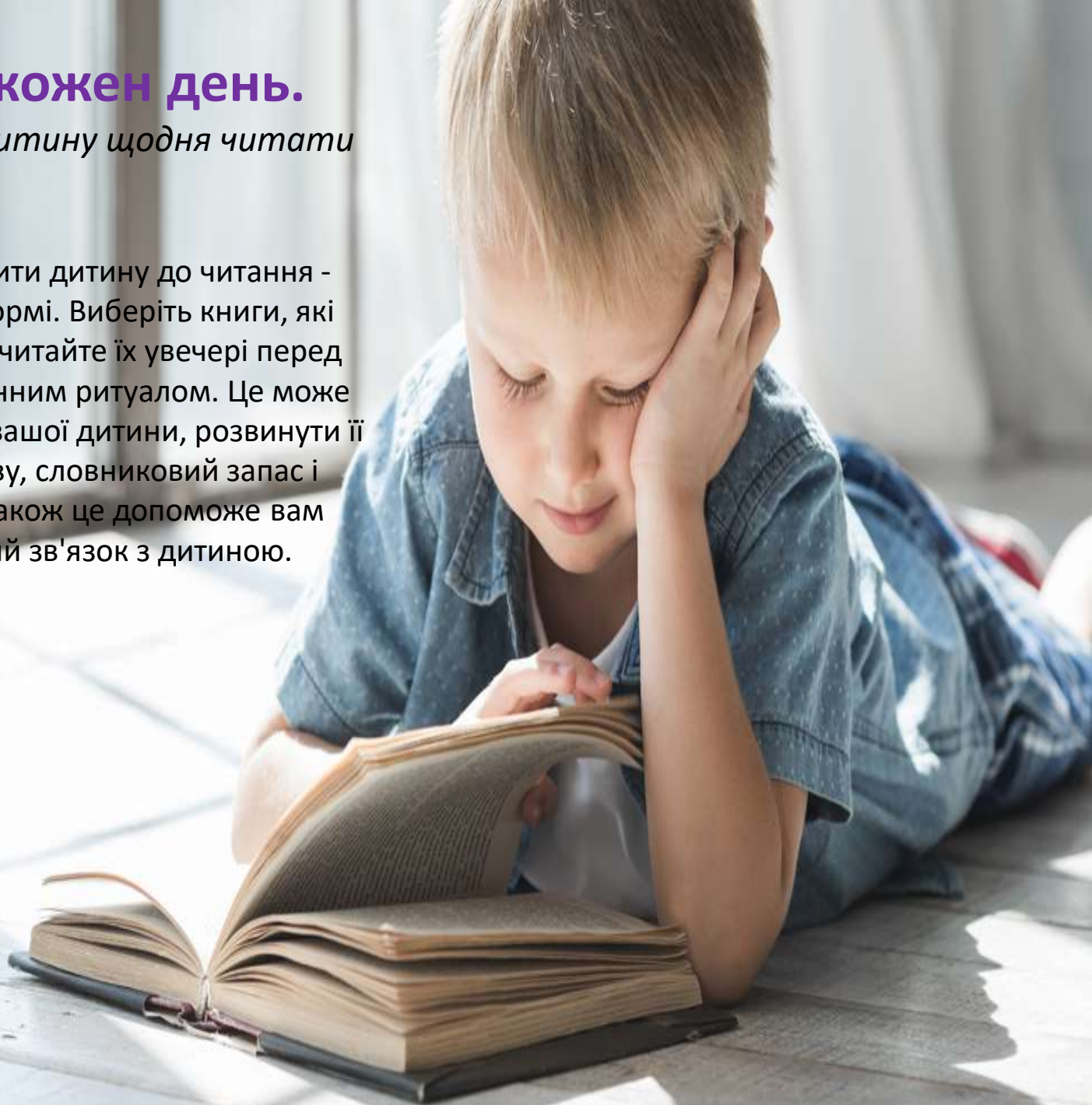
Діти повинні проявляти фізичну активність, займаючись тим, що їм подобається, будь то спорт, зарядка або рухливі ігри. Якщо це стане у дитини звичкою, це буде сприяти її розвитку в усіх сенсах. Вона буде рости здоровою і сильною і, ймовірно, залишиться фізично активною в більш зрілому віці. Якщо дитині не подобається спорт, знайдіть їй інше заняття. Рано чи пізно, вона знайде те, що їй до душі.



30. Читати кожен день.

Підказка: привчіть дитину щодня читати перед сном.

Кращий спосіб привчити дитину до читання - робити це в ігровій формі. Виберіть книги, які подобаються дитині, і читайте їх увечері перед сном. Зробіть це щоденним ритуалом. Це може підвищити самооцінку вашої дитини, розвинути її навички читання, уяву, словниковий запас і творчий потенціал. Також це допоможе вам зміцнити емоційний зв'язок з дитиною.





31. Цінувати час.

Підказка: *заохочуйте пунктуальність дитини.*

Всім нам відома фраза: «Час - гроші». Всі ми знаємо ціну часу і грошей. Дітей потрібно вчити правильно розпоряджатися своїм часом, дотримуватися розпорядку дня і бути пунктуальними. Поясніть дитині необхідність приходити в школу вчасно, тому що за запізнення вона може бути покарана. Ви можете сходити всією сім'єю в кіно або на концерт. Покажіть дитині, що на подібні заходи теж потрібно приходити вчасно. Коли дитина виросте, вона збереже звичку робити все вчасно.



32. Лягати спати вчасно.

Підказка: встановіть дитині традиційний ритуал відходу до сну.

Сон особливо важливий для зростаючого організму. З раннього віку привчайте дитину рано лягати і рано вставати. Протягом дня школяр повинен бути сповнений енергії, а для цього він повинен спати достатньо часу.

Вкладайте дитину спати раніше і самі лягайте раніше теж. Якщо ви будете поруч, дитина відчує себе в безпеці.

Лягайте спати щодня в один і той же час. Це стане прикладом для дитини, і вона сама буде дотримуватися такого ж розпорядку.

Не дозволяйте дитині спати довше, ніж їй необхідно. При необхідності можна дозволити їй трохи подрімати вдень.



33. Приймати свої невдачі.

Підказка: підтримуйте дитину в моменти невдач.

Якщо у дитини щось не вийшло, підтримайте її. Це заохотить її здійснювати спроби знову і знову. Розкажіть дитині, що життя складається зі злетів і падінь і що всі невдачі тимчасові. Успіх у всіх справах залежить від прикладених зусиль.



34. Працювати старанно.

Підказка: поясніть дитині, що все в житті дається наполегливою працею.

Розкажіть дитині, як важливо в житті старанно працювати. Нехай вона зробить звичкою докладати максимум зусиль до всього, за що вона береться - будь то читання, письмо або будь-яка інша робота. Нехай дитина засвоїть, що успіх не залежить тільки від удачі - для нього потрібно старанно працювати. Ви можете навести дитині власний приклад, розповівши, як важко ви працюєте, щоб заробити на життя.

35. Не палити, не вживати алкоголь і наркотики.

Підказка: дотримуйтесь цієї поради самі - і дитина братиме з вас приклад.

Шкідливі звички, такі як куріння чи алкоголізм, зазвичай запозичуються з сім'ї. Переконайтеся, що ви повністю в курсі життя вашої дитини, знаєте про її недоліки і в достатній мірі її підтримуєте. Ігнорування і брак спілкування роблять дитину вразливою до зовнішнього впливу.

Розкажіть дитині про шкідливі звички і навчіть їх уникати. Застерігайте дитину від поганого впливу однолітків. Але перш за все вам слід показувати дитині хороший приклад.

Ви можете вчити дитину дисципліни. Але те, чи буде дитина її дотримуватися, залежить від того, який приклад ви їй подаєте в повсякденному житті. Покажіть їй правильний шлях і підтримуйте її, що б не трапалося.



Алкоголь?
Наркотики?
Паління?



Ні!



Обери
ЖИТТЯ!





Бережіть
своїх дітей!