

Το ξέρατε ότι

Τα παιδιά θα πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 5 μεγάλα ποτήρια ή 6 μικρά ποτήρια νερό καθημερινά;



Γιατί είναι τόσο σημαντικό να πίνουμε νερό;

Πίνοντας αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της μέρας διατηρούμε την καλή λειτουργία του σώματος, γεγονός που προάγει την καλή φυσική και πνευματική μας κατάσταση. Ειδικά ως προς τα παιδιά, τα βοηθά περισσότερο στις σχολικές τους επιδόσεις και τα κρατά υγιή. Το νερό είναι αναζωογονητικό και δροσερό, επομένως η καλύτερη επιλογή, ιδιαίτερα αν κάποιος διψά!



Η μελέτη IDEFICS ετοίμασε 5 φυλλάδια για την προαγωγή της υγείας σε παιδιά και εφήβους"

Αναζωογονήστε το παιδί σας με νερό!

Απολαύστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!

Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμάται ικανοποιητικά!

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!

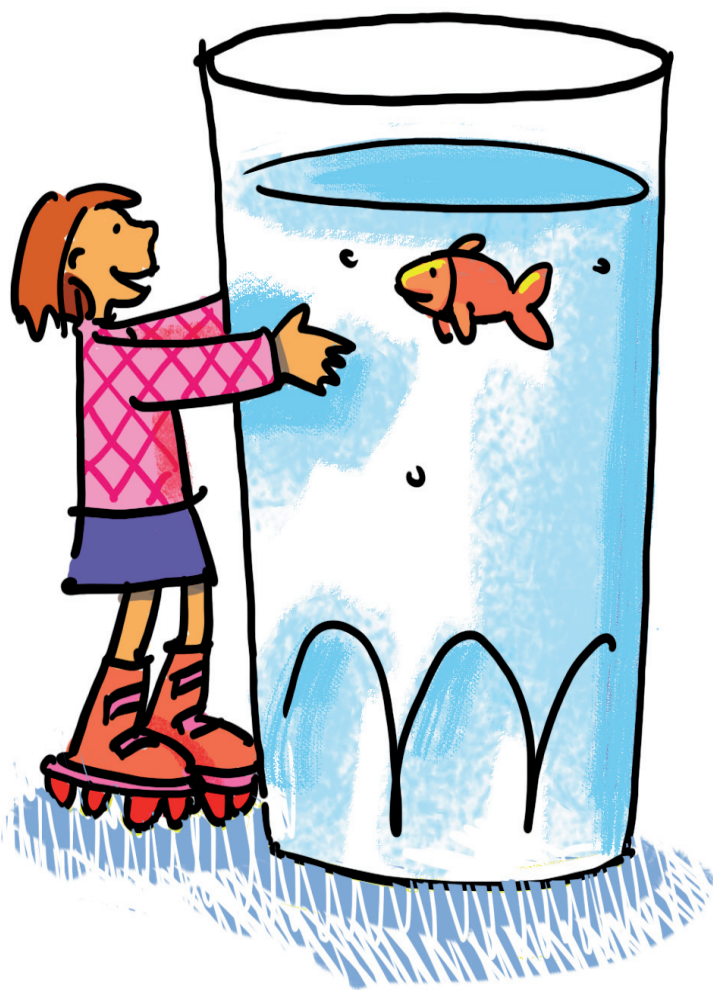
Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!

Αυτά τα φυλλάδια καθώς και άλλο υλικό ανευρίσκονται στην

Ιστοσελίδα www.ideficsstudy.eu

Υπεύθυνοι έκδοσης Δρ Μιχάλης Τορναρίτης και Δρ Χαράλαμπος Χατζηγεωργίου, Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»

Αναζωογονήστε ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΜΕ ΝΕΡΟ!



www.ideficsstudy.eu

μαθαίνοντας να ζω υγιεινά Ερευνητικό
και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»,
Σταυρού 56, 2035, Στρόβολος, Κύπρος



5 σημεία για να πίνει το παιδί σας νερό και να ακολουθεί ένα υγιή τρόπο ζωής



1. Μπορείτε να δείξετε στο παιδί σας ότι σας αρέσει να πίνετε νερό

Μπορείτε να είστε ένα μοντέλο για το παιδί σας πίνοντας νερό οποιαδήποτε στιγμή της μέρας και δείχνοντας ότι το απολαμβάνετε.



2. Μπορείτε να αφήσετε το παιδί σας να πίνει νερό όποτε θέλει και να θέσετε κανόνες για την κατανάλωση αναψυκτικών στο σπίτι



Μπορείτε να διαθέτετε πάντοτε πόσιμο νερό στο σπίτι και να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να πίνουν απεριόριστη ποσότητα. Μπορείτε να θέσετε κανόνες για την κατανάλωση ανθυγιεινών ποτών, όπως ένα αναψυκτικό τη βδομάδα, μόνο το σαββατοκύριακο ή σε πάρτι.

3. Μπορείτε να υιοθετήσετε καινούργιες συνήθειες

Μπορείτε να υιοθετήσετε συνήθειες όπως να πίνετε νερό μετά ή με κάθε γεύμα. Μ'αυτό τον τρόπο, το παιδί σας ήδη θα πίνει 3 ποτήρια τη μέρα!



4. Μπορείτε να κάνετε την κατανάλωση νερού εύκολη και ελκυστική για το παιδί σας

Μπορείτε να κάνετε εύκολη την κατανάλωση νερού διατηρώντας μια μπουκάλια νερό σε μέρος στο οποίο το παιδί σας έχει εύκολη πρόσβαση. Μπορείτε να βάζετε μια μπουκάλια στη σχολική τσάντα του παιδιού σας. Όταν πάτε σε ταξίδι ή εκδρομή μπορείτε να πάρετε μια μπουκάλια νερό για κάθε μέλος της οικογένειας.



5. Μαζί με το παιδί σας μπορείτε να δοκιμάσετε διαφορετικά είδη νερού

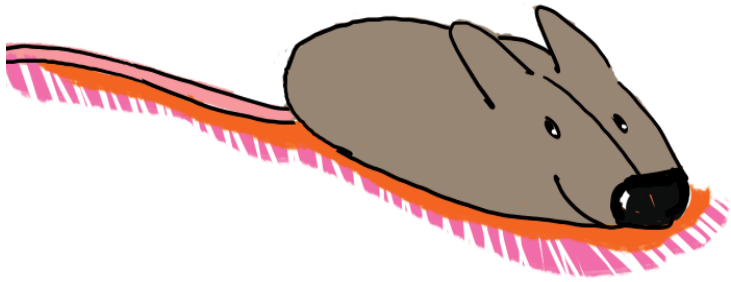
Μαζί με το παιδί σας μπορείτε να γευτείτε διαφορετικά είδη νερού: της βρύσης, εμφιαλωμένο, ανθρακούχο, μη ανθρακούχο... Μπορείτε επίσης, να δείξετε στο παιδί σας πως να φτιάχνει τσάι και να δοκιμάσετε διάφορες γεύσεις του.



Ξέρατε ότι

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν πρέπει να δαπανούν περισσότερό από μια ώρα την ημέρα σε βιντεοπαιχνίδια, τηλεόραση, ή υπολογιστή;

Τα παιδιά στη δημοτική εκπαίδευση δεν πρέπει να δαπανούν περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα σε ηλεκτρονικές δραστηριότητες;



Γιατί συνιστάται η μείωση του χρόνου μπροστά στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή σε 1-2 ώρες την ημέρα;

Αν μειωθεί αυτός ο χρόνος σε μια με δύο ώρες την ημέρα, είναι πιθανόν τα παιδιά να σημειώσουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο και λιγότερο πιθανόν να αναπτύξουν βίαιη συμπεριφορά.

Επίσης, θα καταφύγουν σε περισσότερο κοινωνικές και δραστήριες ασχολίες.



Η μελέτη IDEFICS ετοίμασε 5 φυλλάδια για την προαγωγή της υγείας σε παιδιά και εφήβους"

Αναζωογονήστε το παιδί σας με νερό!

Απολαύστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!

Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμάται ικανοποιητικά!

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!

Αυτά τα φυλλάδια καθώς και άλλο υλικό ανευρίσκονται στην

Ιστοσελίδα www.ideficsstudy.eu

Υπεύθυνοι έκδοσης Δρ Μιχάλης Τορναρίτης και Δρ Χαράλαμπος Χατζηγεωργίου, Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»

Απολαύστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!



www.ideficsstudy.eu

μαθαίνοντας να ζω υγιεινά Ερευνητικό
και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»,
Σταυρού 56, 2035, Στρόβολος, Κύπρος

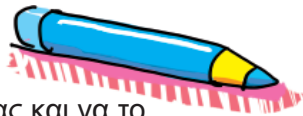


5 σημεία για να μειώσετε το χρόνο μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή



1. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα τηλεθέασης

Μπορείτε να κάνετε κανόνες για το πότε και για πόσο τα παιδιά μπορούν να βλέπουν τηλεόραση, όπως ποτέ να μη βλέπουν τηλεόραση πριν το σχολείο ή κάνοντας την κατοίκον τους εργασία. Μπορείτε να σχεδιάσετε ένα πλάνο το οποίο θα περιλαμβάνει και προγράμματα που αρέσουν στα παιδιά σας και να το ακολουθήσετε πιστά.



2. Εσείς και το παιδί σας να επιλέγετε ευχάριστες δραστηριότητες παρά να παρακολουθείτε τηλεόραση και να σερφάρετε στο διαδίκτυο...

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια λίστα από διασκεδαστικές εναλλακτικές δραστηριότητες που αντικαθιστούν τον τηλεοπτικό σας χρόνο, όπως για παράδειγμα κολύμπι... Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το παιδί σας προσφέροντάς του για αντάλλαγμα μια ώρα τηλεθέασης για κάθε ώρα που ξοδεύει σε φυσική δραστηριότητα.



3. Επιτρέψτε στα παιδιά σας να τρώνε μόνο υγιεινά φαγητά μπροστά στη τηλεόραση ή τον υπολογιστή

Μπορείτε να αποφύγετε την κατανάλωση ανθυγιεινού φαγητού επιτρέποντας στα παιδιά σας να τρώνε μόνο λαχανικά και φρούτα μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή. Γεύματα μπροστά στην τηλεόραση θα πρέπει να τα απαγορεύετε. Αντ' αυτού, μπορείτε να μετατρέψετε την ώρα του γεύματος σε μια ευχάριστη οικογενειακή δραστηριότητα.



4. Μπορείτε να μειώσετε τις τηλεοράσεις και τους υπολογιστές που έχετε σπίτι

Περισσότερες από μια τηλεόραση ή υπολογιστή δυσχεραίνουν την εφαρμογή προγράμματος. Τηλεοράσεις και υπολογιστές στα δωμάτια των παιδιών είναι ιδιαίτερα ζημιογόνα διότι είναι πολύ δυσκολότερο να ελέγξεις τον χρόνο παρακολούθησης και το περιεχόμενο παρακολούθησης, ενώ προωθούν την αποξένωση.



5. Μπορείτε να προσφέρετε στο παιδί σας ευχάριστες δραστηριότητες παρά να του επιτρέψετε να βρίσκεται αδρανής μπροστά από μια οθόνη.

Αν το παιδί σας έχει κάνει καλή δουλειά, όπως να μαζέψει τα παιχνίδια του, σας ζητάμε να αποφύγετε να το ανταμείψετε με τηλεοπτικό χρόνο. Αλλιώς ή τηλεόραση γίνεται ακόμη πιο σημαντική για το παιδί σας.



Το ξέρατε ότι

Παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται 11 με 13 ώρες ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας;
Παιδιά του δημοτικού σχολείου χρειάζονται περίπου 10 με 11 ώρες ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας;



Γιατί το παιδί σας χρειάζεται ικανοποιητικό χρόνο ύπνου;

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την υγεία και την ανάπτυξη ενός παιδιού. Επιπλέον, προάγει την παρατηρητικότητα, την επίδοση και την ευεξία. Παιδιά που κοιμούνται αρκετά είναι λιγότερο ευάλωτα σε προβλήματα συμπεριφοράς. Επομένως, είναι σημαντικό τα παιδιά να κοιμούνται ικανοποιητικά.



Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμάται



ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΑ!

Η μελέτη IDEFICS ετοίμασε 5 φυλλάδια για την προαγωγή της υγείας σε παιδιά και εφήβους*

Αναζωογονήστε το παιδί σας με νερό!

Απολαύστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!

Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμάται ικανοποιητικά!

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!

Αυτά τα φυλλάδια καθώς και άλλο υλικό ανευρίσκονται στην

Ιστοσελίδα www.ideficsstudy.eu

Υπεύθυνοι έκδοσης Δρ Μιχάλης Τορναρίτης και Δρ Χαράλαμπος Χατζηγεωργίου, Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»



www.ideficsstudy.eu

μαθαίνοντας να ζω υγιεινά Ερευνητικό
και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»,
Σταυρού 56, 2035, Στρόβολος, Κύπρος



5 τρόποι για να παίρνει το παιδί σας ικανοποιητικό ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας ώστε να προάγει τη φυσική και νοητική του υγεία



1. Μπορείτε να συνδυάσετε την ώρα του ύπνου με μια χαλαρωτική δραστηριότητα



Μπορείτε να αποφύγετε ενεργητικές δραστηριότητες, παρακολούθηση της τηλεόρασης ή απασχόληση με βίντεοπαιχνίδια ή υπολογιστή πριν πάτε για ύπνο. Αντ'αυτού, μπορείτε να συνδυάσετε μια χαλαρή δραστηριότητα μαζί με το παιδί σας την ώρα του ύπνου, όπως να διαβάσετε μια ιστορία.

2. Μπορείτε να δοκιμάσετε και να έχετε μια σταθερή ρουτίνα πριν τον ύπνο

Μπορείτε να θέσετε σταθερές ώρες για τον ύπνο και το ξύπνημα σας καθημερινά. Είναι επίσης σημαντικό να ξεκινήσετε μια ρουτίνα αρκετά νωρίς και να τηρείτε αυτή τη συνήθεια κάθε μέρα. Μπορείτε να φορέσετε τις πυτζάμες στο παιδί σας, να βουρτσίσετε δόντια μαζί του, να διαβάσετε μια μικρή ιστορία, να το βάλετε στο κρεβάτι, να πείτε καληνύχτα και να φύγετε απ'το δωμάτιο.



3. Μπορείτε να αποφύγετε το φαγητό αμέσως πριν τον ύπνο

Μπορείτε να αποφύγετε να δίνετε στο παιδί σας μεγάλα γεύματα και πολλά υγρά πριν να πάει για ύπνο. Μπορείτε επίσης να αποφύγετε την κατανάλωση φαγητών και υγρών που περιέχουν καφεΐνη (π.χ. σοκολάτα ή αναψυκτικά).



4. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα απλό υπνοδωμάτιο, το οποίο χρησιμεύει μόνο για ύπνο



Μπορείτε να κρατήσετε απλό το υπνοδωμάτιο και να απομακρύνετε όλα τα διεγερτικά μαραφέτια (παιχνίδια, τηλεοράσεις...) τα οποία προκαλούν το παιδί σας για παιχνίδι. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα καλό υπνοδωμάτιο που να είναι δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο. Μπορείτε να αποφύγετε τη χρήση του υπνοδωματίου του παιδιού σας ως χώρου τιμωρίας. Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά σας δεν θα δημιουργήσουν αρνητικά συναισθήματα για το υπνοδωμάτιο.



5. Μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να είναι δραστήρια κατά τη διάρκεια της μέρας.

Μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι φυσικά δραστήριο κατά τη διάρκεια της μέρας διότι αυτό προάγει τον καλό του ύπνο. Εν τούτοις, μπορείτε να δοκιμάσετε να αποφύγετε φυσικές δραστηριότητες πριν τον ύπνο διότι αυτό θα έχει το αντίθετο αποτέλεσμα.



Το ξέρατε ότι

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται τουλάχιστον 1 με 2 μερίδες φρούτου και 4 με 6 κουτάλια λαχανικών κάθε μέρα; Τα παιδιά του δημοτικού χρειάζονται 2 με 3 μερίδες φρούτου και 10 με 12 κουτάλια λαχανικών κάθε μέρα;



Γιατί είναι σημαντικό να τρώμε αρκετά φρούτα και λαχανικά καθημερινά;

Τα περισσότερα παιδιά τρώνε λιγότερα φρούτα και λαχανικά απ'ό,τι συνιστάται για καλή υγεία και έτσι παίρνουν λιγότερες βιταμίνες από ό,τι έπρεπε για να προφυλαχθούν από ασθένειες όπως καρδιοπάθειες και καρκίνους. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι νόστιμα και υπάρχει απίστευτη ποικιλία για να επιλέξει κανείς!



Η μελέτη IDEFICS ετοίμασε 5 φυλλάδια για την προαγωγή της υγείας σε παιδιά και εφήβους"

Αναζωογονήστε το παιδί σας με νερό!

Απολαύστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!

Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμάται ικανοποιητικά!

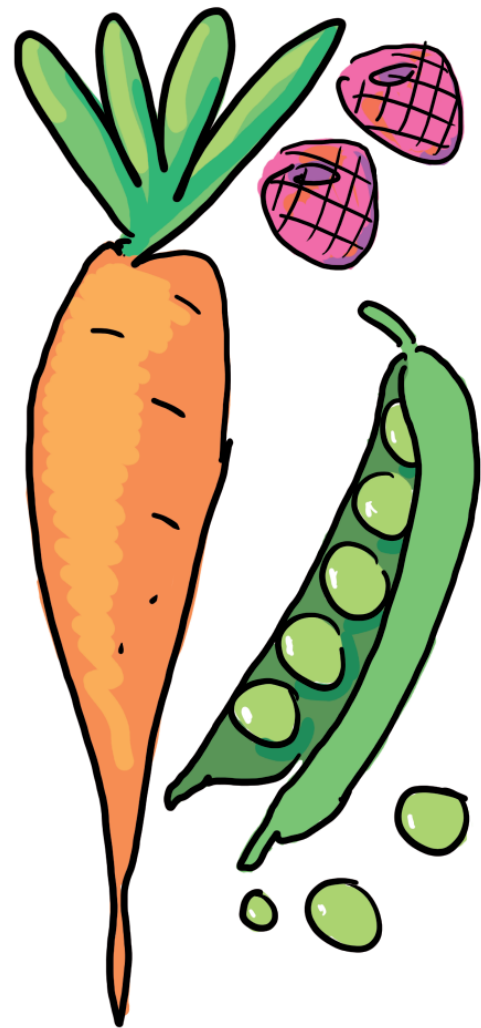
Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!

Αυτά τα φυλλάδια καθώς και άλλο υλικό ανευρίσκονται στην ιστοσελίδα www.ideficsstudy.eu

Υπεύθυνοι έκδοσης Δρ Μιχάλης Τορναρίτης και Δρ Χαράλαμπος Χατζηγεωργίου, Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!



www.ideficsstudy.eu
μαθαίνοντας να ζω υγιεινά Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού», Σταυρού 56, 2035, Στρόβολος, Κύπρος



5 σημεία για να τρώει το παιδί σας περισσότερα φρούτα κατά τη μέρα και να διατηρεί μια καλύτερη διατροφή



1. Μπορείτε να περάσετε κάποιο χρόνο με το παιδί σας τρώγοντας φρούτα και λαχανικά

Μπορείτε να τρώτε φρούτα και λαχανικά μαζί με τα παιδιά σας. Η δική σας ευχαρίστηση να τρώτε φρούτα και λαχανικά θα παρακινήσει και τους άλλους. Τα περισσότερα παιδιά αγαπούν να πλένουν και να ετοιμάζουν φρούτα και λαχανικά που θα μοιραστούν με τους γονείς τους.



2. Μπορείτε να δώσετε στο παιδί σας φρούτα και λαχανικά έτοιμα και καθαρισμένα

Αν τα φρούτα και τα λαχανικά είναι καθαρισμένα, κομμένα και σερβιρισμένα, τα παιδιά θα τα φάνε πιο εύκολα.



3. Μπορεί να χρειαστεί να σερβίρετε φρούτα και λαχανικά σε διάφορες περιστάσεις για να τα δεχτεί το παιδί σας

Τα παιδιά συχνά χρειάζονται 10 ή περισσότερες φορές να δουν ένα φαγητό πριν να το δοκιμάσουν και χρειάζονται τουλάχιστον 2 μπουκιές μέχρι να τους αρέσει. Μπορείτε να ρωτήσετε τα παιδιά σας σε διαφορετικές περιστάσεις και χωρίς πίεση να δοκιμάσουν κάποιο φρούτο ή λαχανικό.



4. Αν το παιδί σας ζητήσει ένα μπισκότο, μπορείτε να του δώσετε φρούτο ή λαχανικό για σνακ

Μπορείτε εύκολα να δώσετε καθαρισμένα φρούτα και κομμένα λαχανικά στα παιδιά σας ως δεκατιανό ή απογευματινό σνακ στο σπίτι ή στο σχολείο. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά σας να πάρουν την ποσότητα λαχανικών και φρούτων που χρειάζονται κάθε μέρα και να μειώσουν την κατανάλωση ανθυγιεινών σνακ.



5. Μπορείτε να δοκιμάσετε μια πλούσια ποικιλία φρούτων και λαχανικών και να την τηρείτε όποτε είναι δυνατόν

Μπορείτε να αγοράσετε φρούτα και λαχανικά σε μια ευρεία ποικιλία χρωμάτων και μπορείτε να καθιερώσετε συνήθειες όπως να συμπεριλαμβάνετε φρούτα και λαχανικά σε κάθε σας γεύμα: μπορείτε να προσθέσετε λαχανικά στις αγαπημένες οικογενειακές σας συνταγές και να τρώτε φρούτα ως επιδόρπιο.



Ξέρατε ότι

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται τουλάχιστον 2 ώρες φυσική δραστηριότητα καθημερινά; Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου χρειάζονται τουλάχιστον μια ώρα φυσικής δραστηριότητας καθημερινά; Η φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει ενέργειες που προκαλούν αύξηση των χτύπων της καρδιάς και των αναπνοών όπως μια χαλαρή βόλτα με το ποδήλατο, έντονο παιχνίδι στο πάρκο, κολύμπι ή ποδόσφαιρο.



Γιατί είναι τόσο σημαντική η φυσική άσκηση;

Η φυσική δραστηριότητα, σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Μερικά από τα πολλά πλεονεκτήματα είναι: αναπτύσσουν γερά κόκαλα, μύες και πνεύμονες, ευλυγισία, ισορροπία και ικανότητα συντονισμού, γνωριμία με νέους φίλους, μείωση του στρες, ευτυχία και ευεξία.



Η μελέτη IDEFICS ετοίμασε 5 φυλλάδια για την προαγωγή της υγείας σε παιδιά και εφήβους"

Αναζωογονήστε το παιδί σας με νερό!

Απολαύστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!

Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμάται ικανοποιητικά!

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!

Αυτά τα φυλλάδια καθώς και άλλο υλικό ανευρίσκονται στην ιστοσελίδα www.ideficsstudy.eu

Υπεύθυνοι έκδοσης Δρ Μιχάλης Τορναρίτης και Δρ Χαράλαμπος Χατζηγεωργίου, Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!



www.ideficsstudy.eu
μαθαίνοντας να ζω υγιεινά Ερευνητικό
και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»,
Σταυρού 56, 2035, Στρόβολος, Κύπρος



5 τρόποι να κάνετε τα παιδιά σας υγιή και πιο δραστήρια



1. Μπορείτε να περνάτε χρόνο μαζί με το παιδί σας και να είστε ένας δραστήριος γονιός

Αν τα παιδιά σας, σας βλέπουν να απολαμβάνετε τη φυσική άσκηση και να διασκεδάσετε, θα τα παρακινήσει να είναι κι αυτά πιο δραστήρια:

μπορείτε να παίξετε μαζί τους έξω από το σπίτι, να πάτε για κολύμπι ή για ποδηλασία μαζί τους...



2. Εσείς και το παιδί σας μπορείτε να δοκιμάσετε να είστε δραστήριοι με όποιο τρόπο μπορείτε

Τα παιδιά λατρεύουν το παιχνίδι με τη μαμά και τον μπαμπά, αλλά πέραν αυτού μπορείτε να εντάξετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα κάποια φυσική άσκηση: μπορείτε να περπατάτε ή να ποδηλατείτε με τα παιδιά σας προς και από το σχολείο ή μέχρι τα τοπικά μαγαζιά και να τα ενθαρρύνετε να σας βοηθούν με καθημερινές εργασίες όπως να πέρνετε το σκύλο περίπατο ή να πλένετε το αυτοκίνητο.



3. Μπορείτε να ενεργοποιείτε και να ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι δραστήριο



Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τα παιδιά σας να είναι δραστήρια ενθαρρύνοντας και ωθώντας τα να λάβουν μέρος σε οργανωμένα αθλήματα, να γίνουν μέλη σε αθλητικές λέσχες, νεανικές οργανώσεις ή απλώς να τα ενθαρρύνετε να παίξουν εκτός σπιτιού με φίλους και συγγενείς.

4. Μπορείτε να μειώσετε τον χρόνο ξεκούρασης και να τον αντικαταστήσετε με δραστηριότητες



Παρά να παρακολουθούν τηλεόραση, να παίζουν βιντεοπαιχνίδια ή να σερφάρουν στο δίκτυο, τα παιδιά σας μπορούν να είναι δραστήρια: παίζοντας μαζί σας διάφορα παιχνίδια με φρίσμπι, μπάλα και σχοινάκι.

5. Μπορείτε να υποστηρίξετε και να ενθαρρύνετε τις επιλογές του παιδιού σας για φυσική άσκηση

Κάποια παιδιά αρέσκονται στα ομαδικά αθλήματα ενώ άλλα προτιμούν λιγότερο ομαδικές δραστηριότητες, όπως ποδηλασία. Όποια και να ναι η επιλογή μπορείτε να τα επαινέσετε για τις προσπάθειές τους. Αν τα παιδιά έχουν κάνει καλή δουλειά, όπως να μαζέψουν τα παιχνίδια τους, μπορείτε να τα ανταμείψετε προσφέροντάς τους μια διασκεδαστική φυσική δραστηριότητα, όπως το κολύμπι.

