

ZADBAJ O SIEBIE - DBAJ O DZIECKO!

- Jedz zdrowo - zdrowe nawyki żywieniowe pozwalają na zmniejszenie ryzyka otyłości, ale również innych chorób współistniejących. To Ty masz wpływ na żywienie siebie i Twoich dzieci.
- Dbaj o kondycję psychiczną - zdrowe ciało to połowa sukcesu, kolejną część stanowi równowaga psychiczna, która w połączeniu ze zdrowiem fizycznym daje gwarancję powodzenia. O kondycję psychiczną należy dbać już od najmłodszych lat. Daj dziecku przestrzeń na doświadczanie wszystkich emocji. Jeśli masz wątpliwości, skorzystaj z pomocy specjalistów, to żaden wstyd! To odwaga i Twoja duża świadomość!
- Zadbaj o sen - jesteś śpiochem czy rannym ptaszkiem? Sen umożliwia prawidłowy rozwój. To czas, kiedy Twoje ciało i umysł się regenerują. To również ważny czas dla rozwoju dzieci.
- Dbaj o zainteresowania i pasje - ludzie pełni pasji żyją pełniej. Rozwijaj własne zainteresowania, nawet te małe i wydające się bez znaczenia. Być może zdołasz w ten sposób także w dziecku rozbudzić zainteresowania i dasz przykład, jak pozytywnie wykorzystywać czas wolny.



ZACHOWAJ
TRZEŚWI
UMYSŁ

NIE CZAS
NA NUDĘ!

TROSKLIWI DOROŚLI CZAS NA DZIAŁANIE

Ulotka dla rodziców nr 2

WYDAWCA
SPIDR
STOWARZYSZENIE RODZICÓW