

8 najważniejszych zasad jak wspierać rozwój dziecka

(opracował mgr inż. Robert Tempka)

Rodzice często zastanawiają się, na co powinni pozwalać swoim dzieciom, a na co nie. Jak zmusić dziecko do jedzenia warzyw i owoców? Z tym wszystkim poradzisz sobie za pomocą mojego krótkiego poradnika, jak wychować zdrowe i szczęśliwe dziecko.



Doświadczony Nauczyciel
Matematyka i fizyka
Limit miejsc !!!
kont. 531 690 714

1. Bądź dobrym wzorem!, Najważniejsze są przykłady, bo do żadnej innej szkoły dzieci nie będą chodzić!

To najważniejsza rada, jakiej musisz przestrzegać. Nie oczekuj, że Twoje dziecko będzie lubić zdrowe jedzenie, jeśli Ty sam wciąż najchętniej będziesz jeść fast foody. To samo odnosi się do tego, co robisz w wolnym czasie.

2. Ćwiczenia

Dzieci potrzebują zajęcia! Nawet, jeśli wciąż są w kołysce, muszą się ruszać i ćwiczyć. To pozwoli im rozwinąć mięśnie i pomoże zasnąć wieczorem. A kiedy one śpią, Ty też spisz.

Im starsze się stają, tym bardziej pociąga je telewizor i komputer. Dlatego nasza pierwsza rada brzmi: bądź dla nich dobrym wzorem i próbuj prowadzić bardziej aktywne życie.

Kiedy dziecko będzie już wystarczająco duże, pójdzie do szkoły, a jego zdolności poznawcze będą odpowiednio rozwinięte, możesz pozwolić mu na **uprawianie sportów drużynowych**. To, poza potrzebą ruchu fizycznego, zaspokoi jego potrzebę kontaktów społecznych.

3. Kieszonkowe

Chociaż wydaje się, że może ono zepsuć dziecko, wcale tak nie jest. Kieszonkowe pomoże dziecku poznać wartość przedmiotów i zrozumieć, że nie zawsze może mieć wszystko. I to na zasadzie zabawy.

Kieszonkowe nie musi być związane z systemem nagród i kar, ale **mieć określoną wysokość i częstotliwość** - najpierw raz na tydzień, a później raz na miesiąc. **Odpowiedni moment** na przydzielenie kieszonkowego to rozpoczęcie nauki szkolnej.