

KIDZ-BOX.

25 igara i savjeta za zadovoljstvo pri kretanju i zdravu ishranu.

INFORMACIJE ZA RODITELJE



Dragi roditelji,

Djeca su po prirodi aktivna i potrebno im je kretanje. Igranje, jurcanje, učenje i razvoj međusobno su usko povezani. Za sve to potreban je odgovarajući energetski naboj. Vaše dijete ostaje u formi u dječjem vrtiću, školi i u slobodnom vremenu zahvaljujući dovoljnom kretanju i raznovrsnoj prehrani. Učilo «Kidz-Box» pruža Vam podršku pri tome, i to nizom poticajnih ideja. Jer samo onaj tko se kao dijete rado kreće i raznovrsno hrani, taj će to i ubuduće činiti.

Roditelji kao uzori

Osim u dječjem vrtiću, školi i sportskom klubu velika odgovornost leži prije svega na roditeljskom domu. Djeca se najčešće poistovjećuju s roditeljima, oni su im uzor pri jelu i fizičkim aktivnostima. Ono što djeca rade i doživljavaju s roditeljima odsudno utječe na čitav njihov kasniji život.



Zajedničke aktivnosti, zdrava prehrana i dovoljan unos tekućine

- povećavaju kvalitetu života djece,
- čine tijelo jačim i otpornijim,
- pomažu pri održavanju zdrave tjelesne težine,
- potiču zdravlje srca i krvnih žila,
- jačaju mišiće i štite tijelo,
- jačaju kosti (smanjujući rizik od osteoporoze u starosti),
- potiču duhovne aktivnosti i
- mogu smanjiti ili spriječiti strahove i depresiju.



Aktivan stil života zahtijeva dovoljno slobodnog vremena i odmora. Zato:

- Isključite ekran.
- Slabo se kreće tko gleda televiziju ili igra kompjuterske igrice. A tko pri tome još i nešto gricka ili jede, taj živi dvostruko nezdravije – jer ne posvećuje dovoljno pažnje prehrani, pa mu se može desiti da se prejede.
- Predugo ili prečesto gledanje televizije ili emisija koje ne odgovaraju dječjem uzrastu može dijete učiniti agresivnim. Zato bi roditelji trebali dosljedno da ograničavaju vrijeme u kojem djeca gledaju televiziju – ili igraju kompjuterske igrice. Djeca u predškolskoj dobi smjela bi najviše sat vremena dnevno provoditi pred televizorom ili kompjuterskim ekranom.

Naspavajte se da budete čili i zdravi

I nedostatak sna uzrokuje gojaznost. Zdrav i aktivan organizam treba dovoljno sna, kako bi se tijekom noći odmorio od dnevnih napora. Zato je dovoljno sna veoma važno za zdravlje. Nije svoj djeci potrebna ista količina sna, ali ipak bi trebalo da spavaju dovoljno dugo kako bi tijekom dana bili u formi.

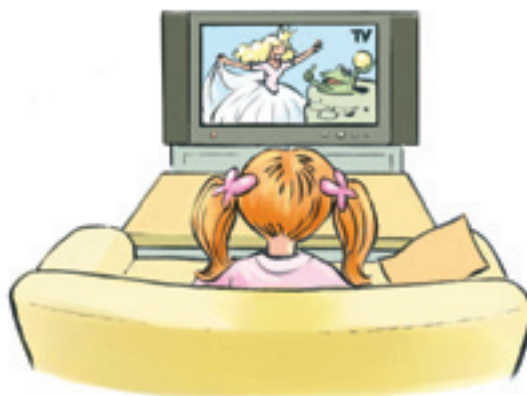
U slučaju da ne spavaju dovoljno dugo, djeca postaju konstantno umorna, iscrpljena, loše raspoložena i/ili ne mogu se dobro koncentrirati.



Premalo fizičkih aktivnosti, loša prehrana, učestalo konzumiranje medija i/ ili nedostatak sna ne ostaju bez negativnih posljedica

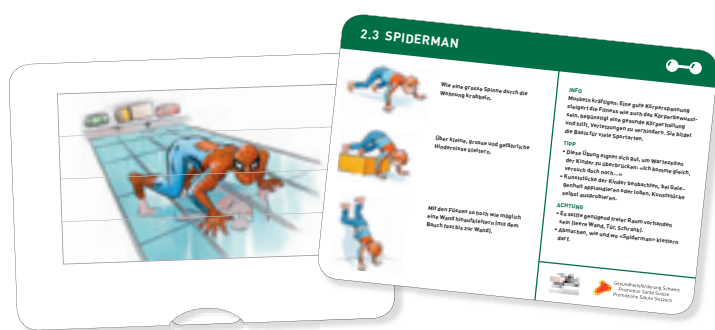
Djeca u današnje vrijeme imaju, nažalost, sve manje prilike da se izive. Zbog tehniziranja suvremenog života i prometa prebacuju se igranje i fizičke aktivnosti sa svježeg zraka u zatvorene prostore. Stan ili kuća često pružaju ograničene mogućnosti kretanja. U svakodnevici preovlađuju pasivne aktivnosti u sjedećem položaju, jer za njih nije potrebno mnogo mjesta i nisu bučne. Danas je sve teže zdravo se hraniti. Često nemamo dovoljno vremena, a zavodljive reklame stvaraju kod djece sklonost ka «brzoj» i masnoj hrani i zaslađenim napicima. Pasivan stil života u kombinaciji sa nezdravom prehranom rezultira negativnim posljedicama već u dječjoj dobi:

- Gojaznost
- Povećan rizik oboljevanja od kardiovaskularnih bolesti (primjerice od visokog krvnog tlaka/ pritiska)
- Povećan rizik oboljevanja od šećerne bolesti
- Bolovi u leđima i nepravilno držanje
- Nespretnost i nedostatak snage čak i u svakodnevnim situacijama (na primjer u uličnom prometu)
- Slabija građa kostiju, što kasnije ima za posljedicu učestalije oboljevanje od osteoporoze
- Problemi sa koncentracijom i eventualno pogoršanje uspjeha u školi



Kidz-Box

Vaše dijete će donijeti kući šarene karte sa zabavnim zadacima i sadržajnim porukama za cijelu obitelj. U dječjem vrtiću se kroz igru upoznalo sa kartama. Veoma je važno da podržavate svoje dijete pri pametnom izboru tjelesnih aktivnosti, namirnica i napitaka. Na poleđini karata naći ćete važna obavještenja s tim u vezi.



Podržavajte svoje dijete

- Pridajte zadacima izniman značaj, jer ipak se radi o zdravlju vašeg djeteta.
- Stavite aktualnu kartu na vidno mjesto (na primjer na vrata frižidera pomoću magneta).
- Potaknite svoje dijete da vam pokaže akrobatsku bravuru koju je naučilo.
- Pridružite mu se pri obavljanju zadataka. Kretanje i zdrava prehrana sa čitavom obitelji predstavljaju ogromno zadovoljstvo.

Koji materijal vam je potreban za aktivnosti sa kartama

Tek na nekoliko karata traži se poseban materijal, a većinom aktivnosti navedenih na kartama možete se bez po muke baviti u svom stanu. Bilo bi, naravno, super kad bi vašem djetetu stajao na raspolaganju sljedeći pribor:

- Lopta za tupkanje, hvatanje i dodavanje (može i meka lopta)
- Loptica (na primjer teniska loptica)
- Uže za preskakivanje
- Nekoliko balona

Sumnje

Moje dijete je već dovoljno aktivno. Svaka čast, samo i dalje tako. Još bolje je ako se dijete igra vani. Dijete u predškolskoj dobi potrebno je da se kreću nekoliko sati dnevno.

Moje dijete ne jede mnogo toga. Djeca još ne znaju šta je zdravo i zato je vaša zadaća da ih usmjerite. Djeca će se lakše navići na neobičajene namirnice kada ih im svakodnevno servirate, kada je sasvim normalno da ih svako probne i kada roditelji prednjače dobrim primjerom.

Moje dijete se igra vani. Baš je dobro što vaše dijete ima mogućnosti da se igra napolju. Možda ćete u kartama ipak naći još pokoju duhovitu ideju. Ili se njima možete koristiti kišnim danima.

Moje dijete ne uživa u vježbama. U dječjem vrtiću je vaše dijete zasigurno uživalo u igri sa vršnjacima. Kod kuće mu je teže da se motivira. Radost pri igri može se pobuditi blagonaklonim stavom roditelja i malim poticajem s njihove strane. Ukoliko baš nemate vremena da vježbate sa djetetom, neka to radi s braćom, sestrama ili prijateljima.

Nama se vježbe ne sviđaju. Preduvjeti, mišljenja i želje mogu biti krajnje raznoliki. Ali sve vježbe se mogu po želji izmijeniti i usavršiti. Pri tome mogu karte poslužiti kao polazna ideja; bitno je da vaše dijete otkrije i zadrži zadovoljstvo pri tjelesnim aktivnostima.

Mi roditelji nemamo vremena za to. U aktivnostima sa kartama može se uživati također sa bakom i djedom ili prijateljima, a isto tako u obiteljima koje tijekom dana čuvaju djecu ili u cjelodnevničkim dječjim vrtićima.

