


Заголовок: Фізична активність та користування медіа? Це можливо!


За допомогою цих десяти порад ви зможете швидко й легко збалансувати для своєї дитини сидіння на місці та фізичну активність, з медіаресурсами ТА без них.



Нехай дитина сідає за три гігантські кроки від екрана. Так краще для очей! Відстань до телевізора, звісно, має бути значно більшою, ніж до смартфона чи планшета.

1. Дотримуйтеся відстані до екрана

Краще оберіть поставу, що вимагає фізичного навантаження. Сидіти на підлозі краще, ніж сидіти на дивані. Табурет вимагає ще більшого фізичного навантаження. Але найкращий варіант – користування медіа стоячи.




Сядьте та почитайте книжку, пограйте в рухливі ігри чи станцюйте під музику з YouTube. Через 20 хвилин придумайте «завдання на спостереження». Наприклад: ти бачиш птахів на дереві? Або: автомобілі яких кольорів ти можеш помітити?

2. Змініть поставу

3. Чергуйте активності

Під час користування медіа намагайтеся розігрувати події, що описуються, наприклад, у книжках та подкастах. Імітуйте події виразом свого обличчя, рухами рук та ніг, супроводжуючи їх смішними та захоплюючими звуками.




4. Долучайтеся до того, що ви читаєте, бачите та чуєте

Після фільму або гри нехай дитина повністю згорнеться калачиком, а потім повністю витягнеться. Разом досліджуйте, як це – відчутти себе маленьким і великим. Увімкніть веселу музику та з'ясуйте, до яких рухів вона спонукає.

5. Вигадуйте нові рухи

6. Займайтеся активною діяльністю

Від раннього віку діти потребують щоденної фізичної активності. Вашій дитині більше 3-х років? Тоді рекомендується щонайменше одна година інтенсивних вправ (від помірних до енергійних). Це може бути лазіння, біг або їзда на велосипеді. До цього також можна віднести спільні походи по магазинах, прибирання сходів чи миття вікон.




Разом розіграйте сценку з прочитаного в книзі. Зліпіть або намалюйте головних героїв. Або ж пограйте у «стоп-танок» під музику з титрів до фільму. Таким чином, ви чергуєте види діяльності та поєднуєте рух з медіа.

7. Поєднуйте користування медіа з фізичною активністю

8. Виходьте разом на вулицю

За будь-якої погоди вирушайте в дорогу. Відправляйтеся на пошуки скарбів по сусідству, придумайте фотозавдання чи пошукайте разом (в інтернеті), які рослини і тварини зустрічаються у вашій місцевості.



Не менш важливо, ніж достатня фізична активність, не сидіти на місці занадто довго. Не залишайте дитину в дитячому стільчику, візочку чи автокріслі більше ніж на годину.

9. Не сидіть на місці занадто довго

10. Показуйте гарний приклад

Якщо ви, батьки, багато користуєтеся медіа сидячи, то ваша дитина, скоріш за все, буде наслідувати вас. Тому чергуйте час з медіаресурсами та без них, а також рухи, сидіння та стояння. І поговоріть про це з дитиною. Наприклад, запитайте, що вона думає про ваше користування медіаресурсами.

