

Μικρές αλλαγές που έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία της οικογένειάς σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συμβουλές Για Γονείς

Η υγιεινή διατροφή δεν αποτελεί τον μοναδικό παράγοντα για καλύτερη υγεία. Υπάρχουν καθημερινές οικογενειακές συνήθειες που οφείλετε να υιοθετήσετε ώστε να βελτιώσετε την σωματική και ψυχική υγεία των μικρών αλλά και των μεγάλων πρωταγωνιστών της ζωής σας. Δείτε τις πιο κάτω.

Παίξτε για λίγο. Αν και ο ελεύθερος χρόνος είναι πολύτιμος και συχνά οι κατ' οίκον εργασίες αλλά και οι εξωσχολικές δραστηριότητες δεν σας επιτρέπουν να παίξετε λίγο με τα μικρά σας προσπαθήστε να βρείτε έστω και 20 λεπτά χρόνο μαζί τους. Εφόσον τελειώσουν τα μαθήματά τους βγείτε για λίγο στην αυλή και παίξτε μαζί τους. Εάν έχετε περισσότερο χρόνο, όταν επιστρέψετε από το σχολείο σταματήστε για λίγο στο κοντινότερο πάρκο και χαλαρώστε μαζί.

Ανταμείψτε τα παιδιά με... παιχνίδι. Αρκετοί γονείς τάζουν λιχουδιές στα

παιδιά τους εφόσον τα τελευταία ήταν φρόνιμα και υπάκουα. Προσπαθήστε να μην επικροτείτε τα παιδιά με φαγητό. Καλύτερα επισκεφθείτε το κοντινότερο πάρκο και παίξτε μαζί παρά να προσφέρετε ως αντάλλαγμα ένα παγωτό ή μια σοκολάτα.

Κάντε μια βόλτα μετά το δείπνο. Εφόσον ο καιρός σας το επιτρέπει κάντε μια οικογενειακή βόλτα μετά το δείπνο. Αποφύγετε την τηλεόραση και επενδύστε σε ένα ευεργετικό για όλους περπάτημα. Άλλωστε δεν γυμνάζετε μόνο το σώμα αλλά έχετε την ευκαιρία να βρεθείτε για λίγο όλοι μαζί.

Κάντε «φίλο» σας το νερό. Το νερό αποτελεί κλειδί για την καλή υγεία του οργανισμού. Για αυτόν τον λόγο οφείλτε να δείξετε την αξία του και στα παιδιά σας. Στο καθημερινό τραπέζι κάντε το νερό «πρωταγωνιστή» των ποτών σας ενώ όταν βγαίνετε έξω φροντίστε να παραγγέλνετε νερό ώστε να γίνει συνήθεια και στα παιδιά σας.

Βρείτε δραστηριότητες για να περνάτε ευχάριστα το Σαββατοκύριακο σας. Το Σαββατοκύριακο μιας και τα παιδιά δεν έχουν σχολείο (και εφόσον δεν πηγαίνετε δουλειά) είναι μοναδική ευκαιρία για οικογενειακές δραστηριότητες. Κάντε πεζοπορία, βόλτες με το ποδήλατο ή άλλες δραστηριότητες που αγαπάτε. Κάντε την άσκηση απόλαυση για όλα τα μέλη της οικογένειας.

Τέλος, εάν σας το επιτρέπει ο οικογενειακός σας προϋπολογισμός **εγγραφείτε σε διάφορα προγράμματα γυμναστικής, πολεμικών τεχνών ή κηπουρικής** ώστε όλοι μαζί να αναπτύξετε υγιείς συνήθειες που θα σας κάνουν αφενός να αισθανθείτε πολύ καλύτερα και αφετέρου να σας δέσουν ως οικογένεια.

Πηγή: offsite.com.cy