

Ustvarite rutino

Od gospodinjstva do domačih nalog, vse je mogoče opraviti, če ima vaša družina rutino, ki ji je enostavno slediti in ustvari prosti čas za skupno zabavo.



Naj bo preprosta

Rutina daje otrokom pomemben občutek varnosti.

- Pripravite urnik, ki vsebuje vse – obroke, domače naloge, čas za igro in spanje.
- Tako mlajši otroci, kot tudi najstniki lahko pomagajo pri pripravi svojega urnika. Če bodo vključeni, se bodo urnika tudi držali.
- Mlajšim otrokom pomagajte pri sestavi urnika, tako, da jih vodite skozi vsako aktivnost korak po korak.

Rezervirajte prostor tudi za zabavo

- Pomemben del otrokovega razvoja predstavljata tudi čas za igro in vodene aktivnosti.
- Čas za igro, tako zunaj kot notri, je dobra priložnost, da se vaš otrok nauči novih veščin ali poskusi novo igro oziroma športno aktivnost.
- Preživite čas s svojim najstnikom tako, da greste skupaj teči ali se loviti.

Naučite jih zdravih navad

- V svoji družini spodbujajte zdrave navade. Te so lahko umivanje zob pred spanjem, redno umivanje rok in jutranje česanje las.
- Pred spanjem si vzemite čas za sprostitev. Red pri odhodu v posteljo, bo vašemu otroku pomagal do dobrega spanca.

Rutine so dobre tudi za starše!

Ko je vaš vsakdan poln obveznosti, vam rutina lahko pomaga pri boljši organizaciji in sprostitvi. Družini lahko pomaga tudi pri hitrem in učinkovitem opravljanju vsakodnevnih opravil, pri čemer ostane več časa za zabavne dejavnosti.

V svojo rutino vključite tudi čas, ki ga boste z družino preživeli skupaj.

Vzemite si čas in otroku pred spanjem povejte pravljico, skupaj pa pojejte tudi obroke.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

