

COM MANTENIR UN COR SA

Cos i cor

Escolta't

Ajuda el teu fill/a a identificar les necessitats del seu cos i a donar-hi resposta.

Carrega les piles dormint

El teu fill/a té una jornada llarga i exigent. Assegura't que descansa les hores recomanades segons l'edat (6-8 anys: 11-12 hores al dia / 8-10 anys: 10-11 hores al dia / 10-12 anys: 9-10 hores al dia), i recorda-li la importància de les rutines abans d'anar a dormir.

No oblidis la teva higiene

El teu fill/a està experimentant un canvi físic important. Aprofita per ajudar-lo a consolidar els hàbits d'higiene corporal i de cura dental.

Alimentació

L'esmorzar et dóna energia per començar bé el dia

Assegura't que el teu fill/a pren un esmorzar equilibrat abans de sortir de casa. S'ha demostrat que hi ha una relació entre l'esmorzar abans d'anar a l'escola i la capacitat d'atenció dels alumnes.

Menja 5 cops al dia (i, com a mínim, un en família)

Assegura't que el teu fill/a pren cinc àpats al dia i dóna importància al fet de compartir menjars en família; s'ha demostrat que té efectes beneficiosos en el comportament alimentari dels fills/es.

Menja fruita i verdura cada dia

Recorda la fórmula 5 al dia: no és tan difícil.

Un exemple:

Una poma per esmorzar o a mig matí, una macedònia per les postres a l'hora de dinar o de sopar i/o un plàtan en el berenar.

Una mica d'amanida per acompanyar el dinar i una crema de verdures per al sopar.

Activitat física

Mou-te en el teu dia a dia

Promociona que el teu fill/a tingui una actitud activa en les accions que fa cada dia. Pensa que ets un exemple a seguir, intenta també activar la teva vida.

Limita les hores davant la pantalla

Pacta amb el teu fill/a l'ús racional de la tecnologia i evita una exposició a la pantalla superior a dues hores/dia. Un ús excessiu de la pantalla el pot conduir cap al sedentarisme, l'obesitat i la disminució del rendiment intel·lectual.

Corre, salta i balla

Intenta que el teu fill/a acumuli, com a mínim, 60 minuts d'activitat física al dia (d'intensitat moderada o vigorosa) i que es diverteixi practicant exercici o esport.

Gestió emocional

Posa't al seu lloc

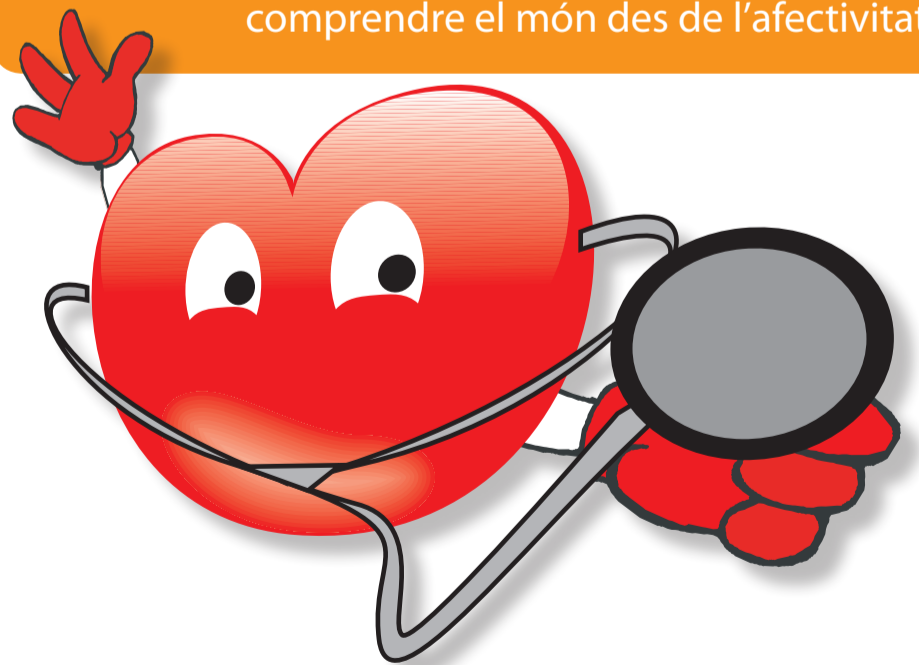
Afavoreix les interaccions socials, és el moment òptim perquè el teu fill/a desenvolupi habilitats de relació i socialització.

Aprèn a enfrontar els teus reptes

Ensenya al teu fill/a a veure els obstacles com a oportunitats d'aprenentatge. Sigues un model d'optimisme.

Expressa com et sents

Ofereix al teu fill/a possibilitats perquè et comuniqui les seves motivacions i necessitats. Ajuda-li a comprendre el món des de l'afectivitat.



Programa
de Salut
Integral

Segueix el Cardio a
www.fundacionshe.org



Foundation
for Science, Health
and Education