

# Фізична активність



Щоб добре тримати рівновагу та координацію

Рухатися щоб



Розважитися і випустити пар



Почуватися добре



Бути у формі



Ходити



Танцювати



Гратися

Корисні поради



Займатися садівництвом

А ви, яка ваша думка та що ви можете порадити?

# Харчування



Спробувати



Розвинути 5 почуттів



відчутти



Мати енергію

Їсти щоб:



ділитися



Пропонувати, а не примушувати

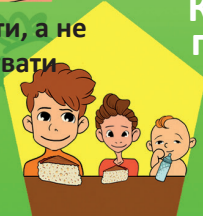


Готувати різноманітні страви

Корисні поради



Пити воду



Робити порції відповідного розміру  
що відповідає віку дитини

заохочувати до дружнього  
спілкування

А ви, яка ваша думка та що ви можете порадити?

# Екрани



Бути спокійним

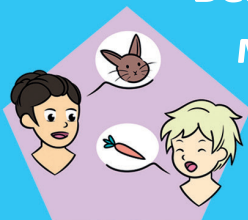


Уявляти



Проводити разом час

Без екрана  
можна



Спілкуюватися

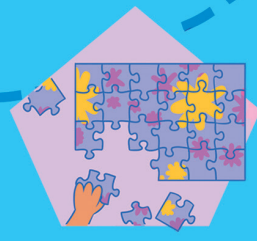


займатися  
діяльністю



Читати

Корисні  
поради



Пропонувати інше  
заняття



Гратися



обговорити

А ви, яка ваша думка та що ви можете порадити?

# Сон



Бути  
здоровим



Рости



Вчитися та  
запам'ятовувати



Давати відпочинок  
своєму тілу і своїй  
голові



Керувати своїми  
почуттями

## Щоб спати

### Порада: розпізнавати ознаки втоми



Позіхання



Дитина нервує



сльози ради



Дитина заплющує  
очі



Дитина тре очі

### Інші корисні поради:



Температура між 18  
та 20 градусами



Рух протягом  
дня



прочитати  
книгу



без екранів,  
без газованої води



Виспатися

## А ви, яка ваша думка та що ви можете порадити?