

7 простых шагов к здоровому образ жизни ребёнка: неделя действий

Дорогие родители!

Формирование здоровых привычек у ребёнка не должно сопровождаться капризами и спорами. Перед вами практический 7-дневный план, созданный для того, чтобы мягко встроить элементы ЗОЖ в привычный ритм семьи — без стресса и принуждения.

Какой результат вас ждёт по истечении 7 шагов?

- **Улучшение качества сна и лёгкий подъем:** Ограничение экранов перед сном и понятные вечерние ритуалы помогут ребёнку быстрее засыпать и просыпаться более отдохнувшим.
- **Естественная гидратация и здоровый аппетит:** Появление чистой воды и овощных перекусов в доступе без принуждения заложит основы правильного пищевого поведения.
- **Снижение цифровой зависимости и эмоциональной возбудимости:** Замена гаджетов перед сном на совместное чтение и прогулки заметно снизит уровень вечерней капризности.
- **Укрепление эмоциональной связи и доверия:** Доверительные разговоры и совместная активность помогут вам лучше чувствовать потребности ребёнка, а ему — ощутить вашу поддержку.

План действий по дням

День	Название шага	Практическое действие	Критерий успеха
День 1	☐ Водный старт	Поставьте на рабочий стол ребёнка красивую бутылку с чистой водой.	Ребёнок отпил из бутылки хотя бы 3–4 раза за день.
День 2	☐ Овощная порция	Нарежьте соломкой морковь, огурец или перец и положите на видное место.	Ребёнок съел хотя бы 2 кусочка свежих овощей.
День 3	☐ ♂ Вечерний шаг	Выйдите на совместную пешую прогулку на 30 минут сразу после	Прошли не менее 3000 шагов или

День	Название шага	Практическое действие	Критерий успеха
		ужина.	прогулялись 30 минут.
День 4	☐☐ Цифровой забор	Уберите все гаджеты и экраны за 1 час до сна в другую комнату.	Последний час перед сном прошёл без экранов.
День 5	☐ Ритуал сна	Уложите ребёнка спать в фиксированное время (до 22:00) с чтением книги.	Ребёнок уснул в пределах 30 минут после укладывания.
День 6	☐ Активный выходной	Организуйте 1 час подвижных игр на улице (велосипед, мяч, салки).	Ребёнок активно двигался на свежем воздухе от 60 минут.
День 7	☐ Тёплый разговор	Уделите 15 минут доверительной беседе «глаза в глаза» без упреков и заучивания.	Ребёнок сам поделился хотя бы одной эмоцией или историей.

Чего лучше избегать:

- **Сладких напитков:** соки и газировка дадут лишний сахар и сбивают аппетит.
- **Экранов во время еды:** фоновый просмотр мультфильмов нарушает чувство насыщения.
- **Насильного доедания:** ухудшает пищевую саморегуляцию ребёнка.

Начните с одного шага — и увидите результат уже к выходным!