

Pravidelnosť a režim dieťaťa

Aktivita NENE – Môj režim a zvyky každý deň bola zameraná na terénnu edukáciu rodičov o tom, aký význam má správne nastavený denný režim a zdravé návyky dieťaťa už od útleho veku. Cieľom bolo priblížiť rodičom, že pravidelnosť a každodenné zvyky majú zásadný vplyv nielen na fyzické zdravie dieťaťa, ale aj na jeho psychickú pohodu, pocit istoty a celkový vývin. S rodičmi sme viedli otvorené rozhovory o bežnom dni dieťaťa – o vstávaní, stravovaní, hygiene, oddychu, spánku aj o trávení voľného času.

Súčasťou aktivity bola aj praktická podpora rodičov, ktorá pomáhala prepojiť získané informácie s reálnym životom. Účastníkom boli rozdane konkrétne pomôcky, ako zubná pasta, zubná kefka a čaj, ktoré slúžili ako motivácia aj ako nástroj na okamžité zavedenie odporúčaných návykov do praxe. Rodičia mali taktiež priestor podeliť sa o svoje skúsenosti, pýtať sa na konkrétne situácie a spoločne hľadať jednoduché a reálne riešenia.

Takéto aktivity prinášajú:

- podporu zdravých návykov
- praktické rady využiteľné v každodennom živote
- prevenciu zdravotných a výchovných problémov
- posilnenie rodičovských kompetencií a istoty

