

Будьте здоровы

То, что следует говорить:

- “Вот это да, ты потеешь! Это значит, что твое тело хорошо работает.” Поощряйте своего ребенка, давая ему положительные отзывы о его физической подготовке.
- “А ты можешь найти спелый помидор?” Привлекайте детей в продуктовом магазине или на рынке помогать вам сделать правильный выбор продуктов для вашей семьи. Дети будут с большей вероятностью есть то, что они выбирали сами.
- “Это время отхода ко сну. Какую историю ты хочешь услышать этим вечером?” Дети нуждаются в установленной процедуре и повторяемости, особенно когда речь идет о хорошем ночном сне. Книжки и ритуалы, такие как чтение, помогают детям подготовиться ко сну. Чтение им вслух расслабляет.

Прочтите обо всем этом:

Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise (Five Kids & a Monkey, Series One), автор: Nina Riccio

Сетевой журнал ChopChop: www.chopchopmag.com

Goodnight Moon авторы: Margaret Wise Brown и Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

Будьте здоровы

То, что следует говорить:

- “Вот это да, ты потеешь! Это значит, что твое тело хорошо работает.” Поощряйте своего ребенка, давая ему положительные отзывы о его физической подготовке.
- “А ты можешь найти спелый помидор?” Привлекайте детей в продуктовом магазине или на рынке помогать вам сделать правильный выбор продуктов для вашей семьи. Дети будут с большей вероятностью есть то, что они выбирали сами.
- “Это время отхода ко сну. Какую историю ты хочешь услышать этим вечером?” Дети нуждаются в установленной процедуре и повторяемости, особенно когда речь идет о хорошем ночном сне. Книжки и ритуалы, такие как чтение, помогают детям подготовиться ко сну. Чтение им вслух расслабляет.

Прочтите обо всем этом:

Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise (Five Kids & a Monkey, Series One), автор: Nina Riccio

Сетевой журнал ChopChop: www.chopchopmag.com

Goodnight Moon авторы: Margaret Wise Brown и Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigliani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET