

# ԱԿՏԻՎ ԽԱՂ

Խորհուրդներ ընտանիքների համար Վաղ մանկական առողջության և լավության ազգային կենտրոնից (National Center on Early Childhood Health and Wellness)

## Առողջ սովորությունները վաղ են սկսում

Ակտիվության լավ սովորությունները վաղ են սկսում ձեր երեխայի կյանքում: Սկսած մանկական փուլից, կարող եք օգնել, որ ձեր երեխան զարգացնի ցկյանս առողջ խաղի սովորություններ: Ձեր երեխան ձեզանից է սովորում, ուստի մինչ օգնում եք, որ ակտիվ լինի, փորձեք նույն ակտիվությունները կատարել:

### Խաղի պահը կարող է ակտիվ պահ լինել

#### Ձեր նորածնի համար

- Ձեր մանկիկը ակտիվ պահեք փորի վրա պառկեցնելու պահերով և ճոճանակից կամ ճոճաթռչից դուրս ժամանակ անցկացնել տալով: Այդպիսով նրան կտաք ահագին առիթ ձգվելու, հասնելու, քացի տալու, որպեսզի հասնի սողալու կամ նստելու նման կարևոր հանգրվանների:
- Խուսափեք ձեր մանկան սեղյակում հեռուստացույց դնելուց: Ինչքան ավելի ԴՈՒՔ խոսեք և խաղաք ձեր մանկիկի հետ, այնքան ավելի նա կարող է առողջ մեծանալ:

#### Ձեր փոքր երեխայի համար

- Ֆիզիկական ակտիվությունն անհրաժեշտ է նույնիսկ շատ ակտիվ փոքր երեխաներին: Շարունակեք շարժվել միասին պարելով, ցատկելով և քայլելով:
- Փորձեք ցուցասարքին հատկացված ժամերը պահել օրը երկու ժամից նվազ: Դրսում և ներսում ահագին ակտիվ խաղեր ունեցող երեխաները ավելի հավանական է, որ առողջ և ակտիվ մնան մեծանալիս:

#### Ձեր նախադպրոցականի համար

- Օգնեք, որ ձեր երեխան մնա ակտիվ և միաժամանակ սովորի՝ դրսում ժամանակ անցկացնելով:
- Փորձեք հեռուստացույցի, վիդեոխաղերի և համակարգիչի ժամանակը պահել օրը 2 ժամից նվազ: Օրը 2 ժամից ավելի հեռուստացույց դիտող երեխաները շատ հավանական է, որ ավելաքաշ լինեն մեծանալիս:

#### Ձեզ և ձեր ընտանիքի համար

- Երբ ժամանակ անցկացնեք ակտիվ վիճակում, ձեր երեխան առողջ սովորություններ կսովորի ձեզանից:
- Հաստատեք խաղի, ճաշի և քնի սովորություններ, որպեսզի ավելի հեշտությամբ տնօրինեք առօրյա կյանքը:
- Խոսեք ձեր երեխայի մանկաբույժի, վաղ խնամքի և կրթության անձնակազմի և ուրիշ ծնողների հետ, խաղի պահը ակտիվ պահ դարձնելու գաղափարներ ձեռք բերելու համար:

