

# 5 правил успешных родителей

юнисеф 

для каждого ребенка

забывать  
о своих  
ребенках

играть

разговаривать

обнимать

читать



# Больше двигаться: почему это так важно?

Движение — это жизнь. Регулярные совместные занятия спортом и подвижные игры на свежем воздухе помогут ребенку развить двигательные навыки, стать более выносливым, укрепить иммунитет и приучить себя к здоровому образу жизни. А еще это простой и доступный всем способ интересно провести время всей семьей.

Занятия командными видами спорта помогают не только найти друзей и освоить навыки общения в группе, но и дают возможность проявить свою индивидуальность, реализовать личные качества и способности. Они формируют культуру равенства в детском коллективе и устраняют барьеры и ограничения.

Пожалуй, не так важно, как именно ребенок занимается спортом: будь то тренировки, соревнования или подвижные игры; важно, чтобы такая возможность у него была регулярно и как можно чаще. Двигательная активность необходима для полноценного физического и умственного развития ребенка.



# Спорт — это тренировка для тела, ума и характера

Спорт и физкультура учат ребенка честности, справедливости, игре по правилам, терпению, самоуважению и уважению к другим, стойкости и выносливости. Если родители занимаются спортом вместе с детьми, это их сближает, укрепляет эмоциональные связи внутри семьи.

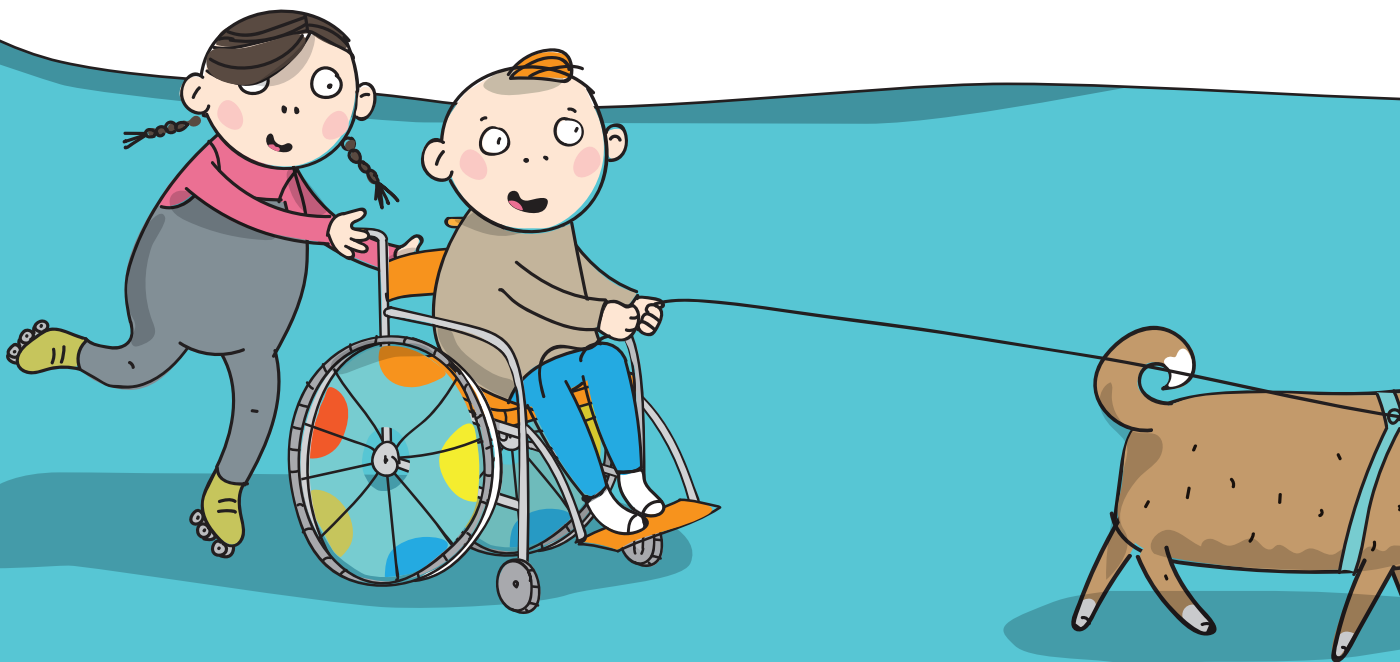


В наше время, когда экраны заменяют живое общение, физической активности становится все меньше, а количество детей с лишним весом постоянно растет, занятия спортом важны как никогда.



## Спорт делает нас счастливее

Во время физической активности синтезируются четыре «гормона счастья»: серотонин, дофамин, окситоцин и эндорфин. Вы словно раскручиваете турбину, которая запускает работу химической лаборатории; благодаря этому уровень вашей энергии растет, а настроение улучшается.



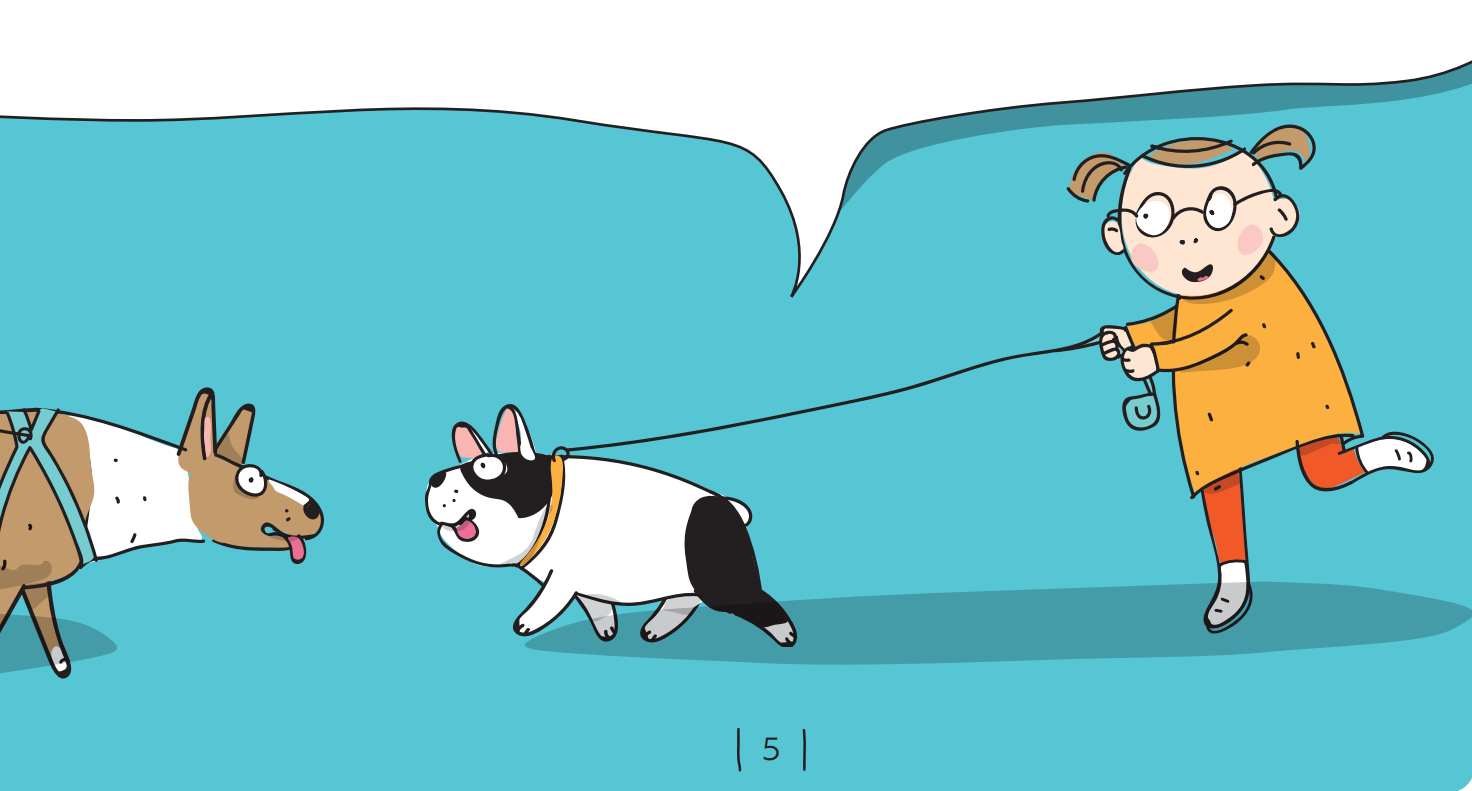
**Серотонин** отвечает за крепкий сон, хороший аппетит, нормальную терморегуляцию, способность обучаться и работу памяти.

Благодаря **окситоцину**, который иногда называют «гормоном любви» или «гормоном объятий», нам нравятся совместные игры и занятия. Даже игра с домашним питомцем может вызвать сильный прилив окситоцина.

**Эндорфин** — природное обезболивающее средство, он облегчает физический дискомфорт и вызывает ощущение эйфории.

И, наконец, **дофамин** помогает нам эффективно управлять вниманием и эмоциями, учиться и добиваться большего. Благодаря дофамину мы чувствуем удовольствие от достижений, это часть нашей награды за потраченные усилия.

И всё это совершенно бесплатно!  
Другими словами, если вы хотите, чтобы вы и члены вашей семьи были счастливы —  
больше двигайтесь!



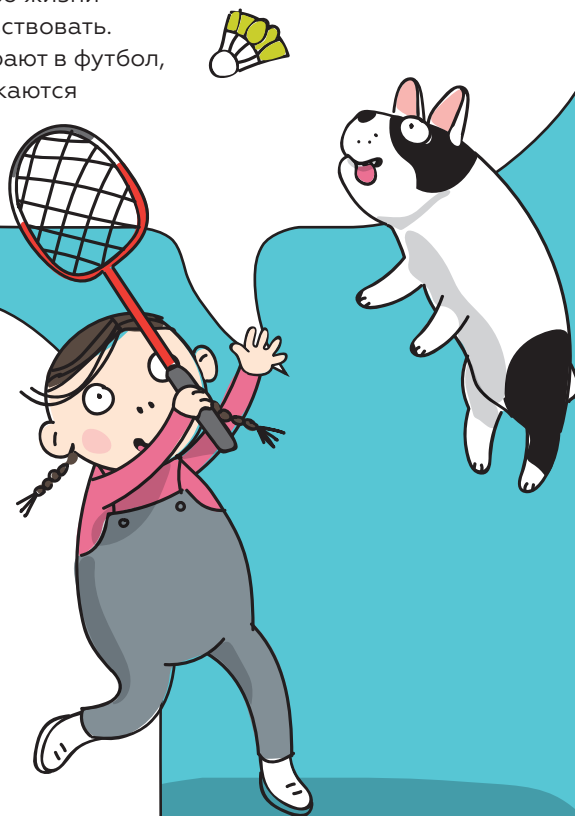
# Спорт объединяет

Спортом могут заниматься абсолютно все дети, независимо от физических или материальных возможностей. Будь то ребенок с особыми потребностями или в сложной жизненной ситуации, он может участвовать в спортивных занятиях наравне с другими детьми.

Спорт помогает убрать барьеры между детьми, в том числе языковые, ведь у спорта есть свой язык — язык участия, язык движения. Родители детей с инвалидностью и особенностями психофизического развития видят их достижения и убеждаются в том, что их дети смогут жить полноценной жизнью. Если вы родитель особенного ребенка, узнайте в социальном центре, какие спортивные секции есть недалеко от вас. Даже если ваш ребенок не станет чемпионом паралимпийских игр, вы поможете ему улучшить качество жизни — найти новых друзей, больше двигаться и лучше себя чувствовать. Спорт разрушает стереотипы: девочки замечательно играют в футбол, занимаются боксом и единоборствами, а мальчики увлекаются фигурным катанием.

## Спорт в удовольствие, а не в тягость

Поменяйте свое отношение к спорту. Физическая активность должна быть источником удовольствия, а не испытаний. Даже если школа ориентирует ребенка на достижение результатов в спорте, семейные занятия лучше организовать не как соревнования, а как способ хорошо провести время вместе с теми, кого вы любите. Если ребенок увидит, что вы получаете удовольствие от занятий спортом, он будет воспринимать физическую активность как естественную часть счастливой жизни семьи.



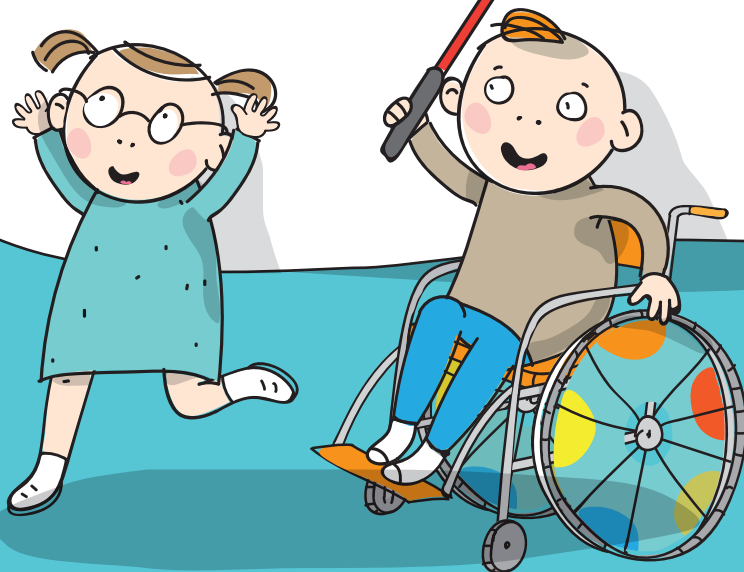
## Спорт как естественная активность

В первые годы жизни ребенок узнаёт все о мире, в котором живет, через жизнь семьи. Пример родителей становится призывом к действию. Если один из родителей убежден, что лучший способ провести время — полежать на диване, вряд ли ребенок полюбит физкультуру. До пяти лет ребенок активно развивается, формируются его привычки, и семейный уклад жизни влияет на это в самую первую очередь.

Любая двигательная активность помогает формировать здоровую привычку к физической активности, даже утренняя прогулка с собакой. Семьи, в которых есть собака, привыкают в целом больше двигаться, ведь им нужно выгуливать питомца несколько раз в день.

В Гомеле есть интересная инициатива ParaZal ([parazal.by](http://parazal.by)), где папы занимаются спортом с детьми в школьных спортзалах. Последние чаще всего не загружены в полную меру, а папам обычно не удается много времени проводить с детьми. Эта инициатива решает обе проблемы с огромной пользой для всех.

Важно дать ребенку альтернативу играм на планшете или телефоне, и чем интересней и веселее будет эта альтернатива, тем больше шансов, что вы выиграете соревнование за внимание ребенка.



# С чего начать?



## Семейные интересы и предпочтения

Если вы регулярно занимаетесь спортом — отлично! Вы хороший пример для окружающих вас людей. Возможно, вы даже могли бы расширить свое влияние через канал на ютьюбе? Если вы пока не погрузились со спортом, то это можно начать делать в любой день.





Здоровый образ жизни на 70% состоит из правильного питания и на 30% из физической активности. Ключевое правило — заменить время перед экранами умеренной или интенсивной физической нагрузкой и следить за достаточным количеством сна и правильным питанием.

Обратите внимание на то, что не каждый спорт связан с движением: шахматы и бильярд тоже относят к спортивным занятиям, но они не предполагают большой физической активности. При этом бальные танцы, трекинг или скалолазание в зале не считаются спортом в чистом виде, но они могут стать способом провести время всей семьей весело и с пользой.

Как выбрать спорт по душе? Учитывайте возраст, сезон, доступность спортивного инвентаря и состояние здоровья. Определите для себя, какую цель вы преследуете: улучшить или поддержать физическую форму, снизить вес, потренировать дыхание, выносливость или просто получить удовольствие от совместных занятий.



## Есть идеи?

**Йога** — отличный пример занятия для всей семьи. Многие спортивные центры предлагают семейную йогу и бэби-йогу. Занятия йогой помогают развить гибкость, укрепить мышцы и освоить дыхательные техники для успокоения и релаксации.

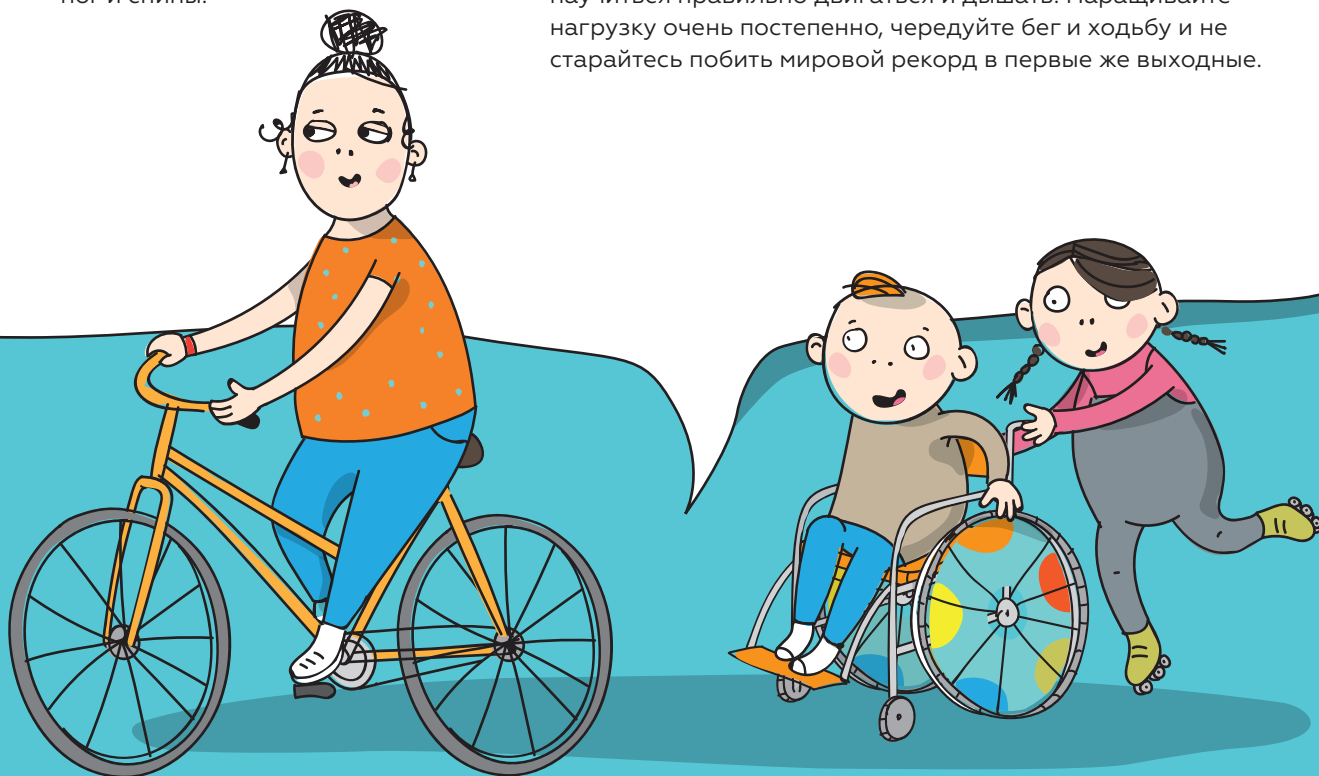
Большое преимущество йоги в том, что заниматься ей можно в любом месте и в любое время без каких-либо специальных приспособлений или инвентаря.

**Велосипедные прогулки** — отличная кардиотренировка для всех членов семьи в период с середины весны до середины осени. Во многих районах проложены велодорожки, можно кататься в парках и вдоль водоемов, исследовать новые территории. Сделайте воскресные прогулки на велосипедах семейной традицией, и они станут источником многих приятных моментов и воспоминаний, бонусом к физической активности.



**Фехтование** — очень интересный вид спорта и подходит для любого возраста и уровня физической подготовки. Конечно, для него требуется экипировка и опытный тренер, но результаты тренировок вас порадуют: хорошая осанка, концентрация, ловкость, крепкие мышцы рук, ног и спины.

**Бег или быстрая ходьба** доступны практически каждому. Даже если у вас совсем немного времени, выбирайте пешую прогулку вместо транспорта. Польза от этого многократная: во время совместной прогулки вы не только подвигаетесь, активно подышите воздухом, но и сможете поговорить с ребенком о том, что происходит в его жизни, или рассказать ему больше про мир вокруг. Если вы решите вместе бегать, вам, скорее всего, понадобятся беговые кроссовки и несколько уроков с инструктором, чтобы научиться правильно двигаться и дышать. Нарращивайте нагрузку очень постепенно, чередуйте бег и ходьбу и не старайтесь побить мировой рекорд в первые же выходные.



# Начать никогда не поздно

В выборе физической активности мы часто зависим от погоды. Иногда приходится заниматься в помещении, но для каждого сезона есть свои виды спорта: плавание в открытом водоеме летом; лыжи, санки и коньки зимой. Выбирая семейные занятия, ориентируйтесь также на возраст и физические возможности ребенка.

## От рождения до года

Стимулируйте активность ребенка несколько раз в день. Можно играть вместе на полу в подвижные игры, ползать за игрушками и друг за другом или наперегонки. Тех малышей, которые пока не так мобильны, нужно выкладывать на животик в общей сложности на 30 минут в день, чередуя упражнения со сном. Время в сидячем положении (в детском стульчике и др.) не должно превышать 1 час за раз. Нахождение перед экраном детям этого возраста не рекомендовано. Сон должен занимать 14–17 часов в сутки для детей в возрасте до трех месяцев и 12–16 часов для детей от трех месяцев до года.

## От года до 2 лет

Постарайтесь уделять разнообразной физической активности ребенка не менее 3 часов в день. Чередуйте ее интенсивность в течение дня от умеренной к более существенной. Если ребенок готов двигаться час и больше, не ограничивайте его. Экранное время для детей в возрасте одного года не рекомендовано, в два года все время, проведенное перед экраном, не должно составлять более одного часа в сутки. Продолжительность сна в этом возрасте от 11 до 14 часов в день.



## От 3 до 5 лет

Обеспечьте ребенку двигательную активность не менее трех часов в день, из которых один час уделяйте умеренной нагрузке, а остальное время более интенсивной. Чередуйте ее в течение дня с периодами отдыха и сна. В этом возрасте дети уже хорошо осваивают большинство движений, но для организованных занятий спортом еще рановато. Дети, начинающие серьезно заниматься спортом в этом возрасте, не получают никаких преимуществ в отношении будущих спортивных достижений. Свободная игра — лучшее занятие для детей трех-пяти лет. В сидячем положении не рекомендуется находиться больше одного часа. Суточное время сна составляет 10–13 часов.

## От 6 до 9 лет

Дети взрослеют; их зрение, внимание и двигательные навыки развиваются и усложняются. Они уже способны бросать предметы на определенное расстояние, могут следовать правилам и игровым стратегиям. В этом возрасте им доступны все виды спорта, как групповые так и индивидуальные. Иногда в этот период резкие скачки роста могут временно влиять на координацию движений ребенка.

## От 12 до 17 лет

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее часа разнообразной двигательной активности в день. Это может быть ходьба, регулярные занятия спортом, физкультура как в рамках школьного обучения так и разных семейных и общественных мероприятий. Физические упражнения, укрепляющие мышцы и суставы, должны быть не реже трех раз в неделю. Это обязательное условие для формирования здоровой костно-мышечной, сердечно-сосудистой системы и хорошего метаболизма. А в эмоциональной сфере — снижение тревожности и депрессивности, свойственных подростковому возрасту, формирование самоуважения и здоровой самооценки.



# О чем важно помнить?



Какую бы физическую активность вы ни выбрали для своей семьи, помните:

- ☑ следуйте правилам безопасности, используйте необходимый для этого инвентарь и оборудование (например, шлемы и защитные налокотники и наколенники для катания на роликах и скейтборде);
- ☑ возьмите уроки у профессиональных тренеров для освоения правильной и безопасной техники;
- ☑ начинайте и заканчивайте тренировку умеренной нагрузкой, делайте разминку до и после тренировки;
- ☑ пейте достаточно воды, особенно в жаркую погоду;
- ☑ пользуйтесь солнцезащитными кремами;
- ☑ научитесь оказывать первую помощь своему ребенку;
- ☑ соблюдайте правила дорожного движения во время занятий спортом;
- ☑ не допускайте рискованного поведения (например, выходить на лед на озере или реке);
- ☑ не поддерживайте потенциально опасные виды спорта или активности (например, плавать без присмотра взрослых);
- ☑ помните про то, что излишняя физическая нагрузка может быть опасна для здоровья.



# Распорядок дня

Чтобы следовать рекомендациям по ежедневному уровню физической активности, нужно пересмотреть распорядок дня ребенка и убедиться, что, кроме сна и сидячих занятий, у него есть время и возможность для легкой, средней и интенсивной физической активности.

Сидячий образ жизни, включающий езду в транспорте, длительное нахождение за партой, просмотр телепередач или пассивные игры на планшете/телефоне приводят к плохим последствиям для здоровья ребенка.

Количество времени, отведенного на сон, тоже очень важно; его недостаток напрямую связан с лишним весом и ожирением у детей и подростков, а также с различными психическими расстройствами. Хроническое недосыпание у детей в возрасте до семи лет провоцирует ожирение в подростковом возрасте.

Недостаток физической активности — главный фактор риска преждевременной смертности и избыточного веса. Более 15% школьников в Беларуси страдают от ожирения. Школьной физкультуры один-два раза в неделю недостаточно для того, чтобы обеспечить необходимую детям ежедневную физическую активность. Это становится важной задачей родителей — дать детям возможность

**больше двигаться!**



## Не откладывайте на завтра

Если вы еще не занимаетесь спортом, самое время начать. Это самый простой и доступный способ заботиться о здоровье, проводить качественное время с семьей, активировать «гормоны счастья» и жить полноценной жизнью. Для этого много возможностей в каждом городе и регионе: велодорожки, открытые спортплощадки, озера, реки, лыжные курорты и пр. Многочисленные парки приглашают бегать, кататься на велосипедах, заниматься йогой, играть в бадминтон и мяч.

Перефразируя высказывание Мартина Лютера Кинга, можно подытожить следующим:

"Бегайте каждый день. Не можете бегать, ходите. Не можете ходить, ползите. Главное —  
**больше двигайтесь.**"





Физические упражнения могут заменить множество лекарств,  
но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Анжело Моссо

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.



A large white speech bubble with a tail pointing to the bottom left, set against a teal background with a cloud on the right. The speech bubble contains 18 horizontal dotted lines for writing.

## 5 правил успешных родителей: играть, разговаривать, двигаться, обнимать и читать каждый день



Повышение ответственности родителей за воспитание детей, углубление взаимодействия между семьей и организациями, занимающимися воспитанием подрастающего поколения, тесно связаны с решением задачи педагогического просвещения родителей. Ключевой вопрос в этом процессе – повышение качества образования родителей и разработка механизмов и новых форм в работе с семьей. Кодекс Республики Беларусь об образовании содержит важнейшее утверждение – родитель является субъектом образовательного процесса.

Образовательная кампания Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и Министерства образования Республики Беларусь по поддержке ответственного родительства «5 правил успешных родителей: играть, разговаривать, двигаться, обнимать и читать каждый день» в Республике Беларусь нацелена на предоставление молодым и будущим родителям детей до 8 лет.

Основные задачи кампании:

- повысить информированность и понимание родителями ключевых ролей в успешном процессе воспитания и социального развития детей в возрасте до 8 лет;
- разработать и распространить практические рекомендации для родителей с целью улучшения качества ежедневного общения с детьми до 8 лет;
- повысить личную ответственность родителей, бабушек и дедушек, воспитателей, специалистов, лидеров общественного мнения и других за обеспечение прав детей раннего и дошкольного возраста на полноценное развитие в семье и раннее образование.

играть

обнимать

разговаривать

двигаться

читать

# 5 правил успешных родителей

[unicef.org/belarus/parenting\\_by](https://unicef.org/belarus/parenting_by)

юнисеф  для каждого ребенка



UNICEFinBelarus



unicef\_belarus



UNICEF\_BY



unicefinbelarus