



## JAK PŘIVÉST DĚTI K POHYBU v 21. STOLETÍ

1. Nezdůrazňujeme dětem, že se musí hýbat, že je to v jejich zájmu. Musíme se připravit na vzdor. Navzdory občasnému vzdoru vytrvejte a projevte pevnou vůli.
2. Vybírejte společné pohybové aktivity – prospějete svému zdraví i zdraví svých dětí.
3. Vyberte aktivitu, která baví i Vás. Dítě pozná, když ani Vás aktivita nebaví, volte takové činnosti, které jsou pro Vás přijatelné.
4. Chodte do lesa, objevujte. Využijte možnosti objevovat zvířátka a jejich stopy, stromy, keře a další zajímavosti, které les nabízí.
5. Využijte nabídek profesionálů, kteří se věnují sportovním aktivitám s dětmi (kroužky, příměstské tábory aj.)
6. Zapomeňte na výtahy. Chodte s dětmi po schodech. Jednoduchá věta „Kdo bude nahoře první“ vaše děti skvěle namotivuje k chůzi.
7. Všeho s mírou. Brzděte děti v jejich počátečním nadšení. Nesmí se hned první den uštvat, aby je vše bolelo. Příště už byste je nemuseli přesvědčit k další akci.
8. Nevymlouvejte se na počasí. Sníh ani déšť není překážkou, ty vadí spíše dospělým. Dítě v pláštěnce může objevovat nové zážitky a vůbec mu to nebude vadit.
9. Zaparkujte co nejdál. Jednoduchý a efektivní způsob, jak zvýšit denní počet kroků. Zaparkovat auto na druhém konci parkoviště před nákupem je dobrý způsob jak i děti donutit se více hýbat.
10. Podporujte děti v tom, co je baví a co jim jde. Každé dítě je jinak nadané a je důležité je podporovat v tom, co jim jde a co je baví. K takové aktivitě se bude dítě vždy rádo vracet.