

Fiziksel aktivite



Denge ve koordinasyon

Hareket etmek



Eğlenin ve stresinizi



İyi hisset



Formda kalın



Yürü



Dans etmek



Oynat

İpuçları ve Tavsiyeler



Bahçe

Peki siz, ipuçlarınız ve fikirleriniz neler?

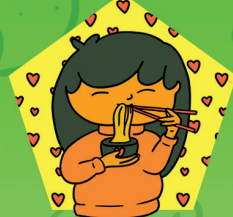
Yiyecek



Keşfet



5 duyuyu geliştirin



Tadını çıkarın



Enerjiniz olsun

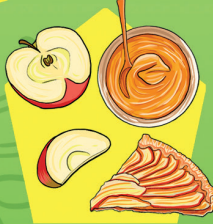
Şunun için
yiyin



Paylaş



Zorlamadan
teklif edin



Tarifleri çeşitlendirin

İpuçları ve Püf
Noktaları



Su iç



Bölmeleri çocukların
yaşına göre uyarlayın



Neşeliği teşvik
edin

Peki siz, ipuçlarınız ve fikirleriniz neler?

Ekranlar



sakin ol



Hayal edin

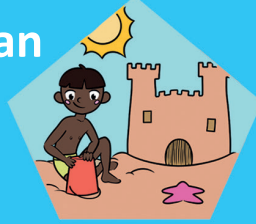


Zamanı paylaşın

için ekran
 olmadan



iletişim kurun

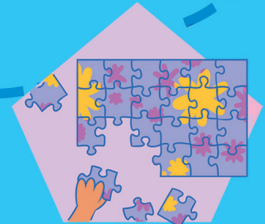


Açık havanın
tadını çıkarın



Oku

İpuçları ve Püf
Noktaları



Diğer faaliyetler
önerin



Oynat



Tartış

Peki siz, ipuçlarınız ve fikirleriniz neler?

Uyku



Duyularını yönetin



Sağlıklı olun



Büyüme



Öğrenin ve ezberleyin



Vücutunuzu ve başınızı dinlendirin

İçin uyku

tavsiye: yorgunluk belirtilerini tanıyın



Esnemek



Sıkıntı



Ağlamak



Çocuk gözlerini kapatır



Çocuk gözlerini ovuşturur

Diğer ipuçları:



18 ile 20 derece arası sıcaklık



Gün içinde hareket edin



Kitap okuyun



Ekran Yok,
Soda Yok



Yeterince uyuyun

Peki siz, ipuçlarınız ve fikirleriniz neler?