

## 5 συνήθειες του καλοκαιριού που πρέπει να κόψουν τα παιδιά πριν πάνε σχολείο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε ένα

μήνα τα παιδιά θα επιστρέψουν στο σχολείο με την καλοκαιρινή ραστώνη να αποτελεί παρελθόν.

Η προσαρμογή δεν είναι εύκολη για κανέναν, ειδικά για τα παιδιά που για περίπου

τρεις μήνες υιοθέτησαν άλλες συνήθειες που πρέπει όμως να αλλάξουν. Ποιες είναι αυτές; Γνώριμες σε όλους τους γονείς.

#### 1. Ύπνος χωρίς πρόγραμμα, ειδικά ο βραδινός

Είναι ίσως η μεγαλύτερη ικανοποίηση των παιδιών να ξέρουν ότι μπορούν να κοιμηθούν και να ξυπνήσουν ότι ώρα θέλουν. Ακόμα και όσοι γονείς τηρούν στις διακοπές ένα στοιχειώδες πρόγραμμα ύπνου, υποκύπτουν συχνά στις παραινέσεις φίλων, παππούδων ακόμα και των ίδιων των παιδιών και τα αφήνουν να ...ξενυχτίσουν. Όμως, σύμφωνα με τους ειδικούς, καθώς πλησιάζει ο καιρός για το σχολείο, τα παιδιά πρέπει να επανέλθουν σε μία καθημερινότητα με πρόγραμμα, αρχής γενομένης από τον ύπνο.

#### 2. Παράλειψη πρωινού

Εξίσου καλοκαιρινή συνήθεια είναι η παράλειψη του πρωινού. Αρκετά παιδιά το αποφεύγουν, λέγοντας ότι θα φάνε αργότερα ενώ άλλα τρώνε απευθείας μεσημεριανό (!) καθώς ξυπνάνε πολύ αργά.

Το πρωινό όμως είναι το πρώτο και το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας για μικρούς και μεγάλους. Προτιμήστε να φτιάξετε κάτι στο παιδί σας και αποφύγετε να πάρετε κάτι έτοιμο από έξω. Ένα σωστό πρωινό για ένα παιδί, μπορεί να περιλαμβάνει ένα ποτήρι γάλα ή γιαούρτι, φρέσκο χυμό, μία φέτα ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα και λίγο βούτυρο, φρούτα, ένα κομμάτι σπιτικό κέικ ή ό,τι άλλο μπορεί να έχετε φτιάξει! Εντάξτε το εκ νέου στην καθημερινότητα του παιδιού σας.

#### 3. Καθόλου διάβασμα

Οι επιστημονικές απόψεις δίστανται. Εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν ότι τα παιδιά πρέπει να αποφορτίζονται πλήρως το καλοκαίρι και αυτό συνεπάγεται όχι διάβασμα ή επαναλήψεις. Στον αντίποδα, άλλοι εκπαιδευτικοί τονίζουν ότι πρέπει να υπάρχει μία σταθερή επαφή των παιδιών με το διάβασμα, έστω και μία ώρα την ημέρα, προκειμένου να βελτιωθούν οι επιδόσεις τους. Αν υιοθετείτε την τελευταία άποψη, φροντίστε σιγά σιγά το παιδί σας να ξεκινήσει τις επαναλήψεις παρά τις αντιρρήσεις του.

#### 4. Πολύ χρόνος μπροστά στην τηλεόραση και στις πάσης φύσεως οθόνες

Πρέπει να το παραδεχτείτε. Το καλοκαίρι δεν είναι μόνο τα παιδιά πιο χαλαρά αλλά και εσείς. Ετσι, οι ώρες που περνούν μπροστά στην οθόνη της τηλεόρασης, του τάμπλετ, του υπολογιστή, του κινητού, είναι σαφώς περισσότερες από κάθε άλλη περίοδο.

Οι ειδικοί συνιστούν επιστροφή στην καθημερινότητα. Όχι τάμπλετ στο ταβερνάκι ( αν είστε διακοπές ή πρόκειται να φύγετε οσονούπω) και λιγότερη, σταδιακά, τηλεόραση. Είπαμε, πρέπει να επανέλθουμε όλοι σε ρυθμούς φθινοπώρου αλλά με το μαλακό.

#### 5. Πρόχειρο και άστατο φαγητό

Λίγο οι διακοπές, λίγο η αλλαγή προγράμματος του ύπνου, λίγο η χαλαρή διάθεση

και οι βόλτες, όλα αυτά μαζί αρκούν για να φέρουν τα πάνω κάτω στις διατροφικές μας συνήθειες. Άλλωστε ποιο παιδί μπορεί να αντισταθεί σε ένα και δύο και τρία παγωτά, στο σουβλάκι, στην πίτσα, στις τηγανιτές πατάτες, στις μακαρονάδες; Υποθέτουμε ελάχιστα. Αν λοιπόν έχετε επιστρέψει στο σπίτι, προσπαθήστε να υπάρχει ένα σταθερό πρόγραμμα φαγητού με όσο το δυνατόν λιγότερες παρασπονδίες.

Η επάνοδος δεν είναι εύκολη για κανέναν. Γι' αυτό φροντίζουμε να γίνει ομαλά και χωρίς πίεση.

**Πηγή:** [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)