

5 Kegiatan sehari-hari yang Baik untuk Mengawali Hari



Bu, bagaimana sih suasana pagi hari di rumah Ibu? Apakah si Kecil dan seluruh anggota keluarga mengawali pagi hari dengan tenang? Atau mungkin suasana rumah Ibu di pagi hari lebih menyerupai kapal pecah dan diiringi teriakan-teriakan Ibu atau tangis si Kecil? Aktivitas di pagi hari memang pembuka kegiatan sehari-hari keluarga, karenanya tentu akan lebih baik jika diawali dengan suasana yang nyaman dan gembira, bukan? Berikut ini adalah beberapa tips kegiatan sehari-hari yang bisa Ibu coba agar ibu dan keluarga bisa mengawali hari dengan baik.

1. Mulai dari malam sebelumnya

Ya, yang satu ini adalah kunci menghadapi rutinitas pagi yang kondusif bagi kegiatan keluarga sehari-hari. Biasakan si Kecil untuk menyiapkan segala keperluannya di malam sebelumnya, termasuk tugas sekolah yang sudah diselesaikan, perlengkapan dan buku-buku sekolah, seragam dan lain sebagainya. Cara ini akan memangkas banyak waktu yang mungkin dihabiskan si Kecil jika ia baru menyiapkan segalanya di pagi hari. Tips yang satu ini juga berlaku untuk Ibu, lho. Sebaiknya Ibu sudah menyiapkan menu sarapan dan bekal serta bahan-bahan yang akan diperlukan sejak malam sebelumnya.

2. Pastikan si Kecil tidur cukup

Si Kecil yang cukup tidur tentu lebih mudah dibangunkan kesokan paginya dibandingkan anak yang masih mengantuk akibat kurang tidur, bukan? Selain itu, tidur cukup juga akan membuat suasana hati si Kecil lebih baik di pagi hari dan bersemangat untuk memulai harinya.

3. Bangun lebih dulu dari si Kecil

Ibu sebaiknya bangun setidaknya 15-30 menit lebih dulu dari si Kecil, tergantung apa saja yang perlu Ibu lakukan di pagi hari. Idealnya Ibu sudah segar dan siap sebelum membangunkan si Kecil. Keuntungan lainnya, Ibu bisa *me time* sejenak, menikmati suasana pagi hari sambil menyesap minuman hangat sebelum mulai membantu yang lain memulai kegiatan keluarga sehari-hari.

4. Olahraga singkat

Olahraga di pagi hari walau hanya sebentar ternyata banyak sekali manfaatnya bagi seluruh anggota keluarga. Olahraga dapat membantu untuk fokus dan meningkatkan percaya diri. Selain itu, ketika berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang dapat membuat kita merasa senang sehingga kita dapat mengawali hari dengan mood yang baik.

5. Sarapan

Mulai beraktivitas dengan keadaan perut yang kosong dapat membuat kita sulit berkonsentrasi, lesu dan bahkan menjadi pusing. Hal yang sama juga akan dialami si Kecil jika ia bersekolah tanpa menyantap sarapan terlebih dulu. Karenanya, pastikan untuk selalu mengawali hari dengan sarapan yang mengandung gizi seimbang ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-kegiatan-sehari-hari-yang-baik-untuk-mengawali-hari.html>