



Poradnik dla rodziców na temat wyników badania dojrzałości szkolnej

Ten zeszyt należy do:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

SPIS TREŚCI

Szczepienia dla niemowląt, dzieci i młodzieży	4
Zdolności motoryczne	6
Motoryka mała i pisanie	9
Leworęczność	11
Koordinacja oko-ręka	12
Pojmowanie liczb i ilości	14
Język	16
Wielojęzyczność/rozwój w dwóch lub więcej językach	20
Odżywianie	22
Urządzenia ekranowe (telewizor, tablet, smartfon)	25
Zdrowe zęby	27
Ogólne wskazówki dotyczące zdrowego rozwoju	29

Stopka redakcyjna

Wydawca

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg
Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart
poststelle@sm.bwl.de, lga@sm.bwl.de, www.sozialministerium-bw.de

We współpracy z

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
Gesundheitsämter des Landes Baden-Württemberg

Projekt i ilustracje

Kreativ plus GmbH Stuttgart
www.kreativplus.com

Szanowni Rodzice,

W przedostatnim roku przedszkolnym wszystkie dzieci w Badenii-Wirtembergii są badane przez asystentów medycyny społecznej urzędu ds. zdrowia w ramach badania dojrzałości szkolnej (ESU).

Badanie przeznaczone dla dzieci w wieku od czterech do sześciu lat obejmuje wszystkie obszary rozwoju dziecka. Badamy słuch i wzrok, rozwój mowy, motorykę małą i dużą, pamięć i rozumienie zadań oraz podstawowe umiejętności matematyczne. Ponadto sprawdzimy książeczkę zdrowia dziecka oraz książeczkę szczepień, a także chętnie odpowiemy na Państwa pytania.

W niniejszej broszurze znajdą Państwo informacje i wskazówki, w jaki sposób mogą Państwo wspierać rozwój swojego dziecka w domu w formie zabawy. Szczególnie ważne są ćwiczenia, które mogą Państwo wykonywać ze swoim dzieckiem w zidentyfikowanych obszarach wymagających wsparcia.

W przypadku jakichkolwiek pytań mogą się Państwo skontaktować telefonicznie z lekarzem lub asystentem medycyny społecznej przeprowadzającym badanie, który chętnie udzieli Państwu porad.

Urząd ds. zdrowia dzieci i młodzieży

SZCZEPIENIA DLA NIEMOWLĄT, DZIECI I MŁODZIEŻY

Szczepienia to jeden z najskuteczniejszych i najważniejszych środków prewencyjnych w medycynie. Celem szczepienia jest ochrona niemowląt, dzieci i młodzieży przed chorobą. Jeśli prawie wszystkie dzieci zostaną zaszczepione, możliwe jest wyeliminowanie patogenów.



Szczepienia zalecane przez stałą Komisją ds. Szczepień (STIKO) w Niemczech wykonywane są przez lekarzy rodzinnych lub pediatrów, a ich koszt jest zazwyczaj pokrywany przez kasy chorych. W Badenii-Wirtembergii dodatkowo rekomendowane są szczepienia dla dzieci przeciwko FSME (kleszczowe zapalenie mózgu) i grypie (stan na wrzesień 2019).

W ramach ESU sprawdzono kompletność szczepienia Twojego dziecka. Prosimy upewnić się, czy dziecko jest w pełni zaszczepione. W przypadku wątpliwości prosimy zwrócić się do lekarza pediatry lub urzędu ds. zdrowia.

**Więcej informacji oraz aktualny kalendarz
szczepień można znaleźć na**

- Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej
www.impfen-info.de
- Instytut Roberta Kocha
[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/
impfen_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html)

ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE

Zdolności motoryczne odnoszą się do dużych ruchów motorycznych, takich jak bieganie, chodzenie, wspinanie się, siedzenie itp. Obejmuje to również zręczność, zachowanie równowagi i zdolności koordynacyjne.



Ruch oznacza kontakt z otaczającym nas światem. Pozwala rozwijać zmysły i ma pozytywny wpływ na ogólny rozwój dziecka: Zwiększa pewność siebie i koncentrację, zmniejsza stres i agresję, wspiera rozwój umiejętności kognitywnych (m.in. rozwój mowy). Dlatego zapewniajcie swoim dzieciom jak najwięcej aktywności fizycznej.

Zgodnie z rekomendacjami Federalnego Ministerstwa Zdrowia powinniśmy ruszać się 180 minut dziennie, a dzieci w wieku przedszkolnym jeszcze więcej. Co najmniej godzina ruchu powinna odbywać się na świeżym powietrzu, np. na placu zabawa.

Jakie ćwiczenia wykonywać z dzieckiem w życiu codziennym?

- Dużo ruchu: Chodzenie, bieganie, ściganie się, podskakiwanie, wspinanie się, skakanie, chodzenie na palcach, chodzenie na piętach, stanie na jednej nodze, podskakiwanie na jednej nodze, utrzymywanie równowagi
- Chodzenie do przedszkola lub szkoły na piechotę
- Gimnastyka, pływanie, jazda na hulajnodze, rolkach i rowerze
- Kołysanie się, poruszanie się i klaskanie w rytm muzyki, gra w piłkę, skakanie na skakance, skakanie w formie zabawy, np. gra w klasy, żonglowanie chustami i piłeczkami

Jakie gry warto wybrać?

- Guma do skakania, zabawa w chowanego, Twister® itp.

Więcej informacji

- Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/
- Krajowe rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej i wspierania aktywności
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

MOTORYKA MAŁA I PISANIE

Motoryka mała obejmuje wszystkie małe umiejętności motoryczne, tj. pisanie, zapinanie guzików i odnosi się przede wszystkim do koordynacji ręki i palców.



3-punktowy uchwyt

Dobrze rozwinięte umiejętności motoryki małej są ważne, by precyzyjnie i celowo wykonywać sekwencje ruchowe. Ruchomość i zręczność palców są bardzo ważne podczas pisania w szkole.

Prawidłowe trzymanie długopisu to podstawa do łatwiejszej nauki pisania. 3-punktowy uchwyt umożliwia zachowanie elastyczności palców i długopisu pod obciążeniem nadgarstka.

Zasadniczo dziecko najpóźniej w ostatniej klasie przedszkola decyduje, którą ręką będzie pisać i malować (ręka dominująca).

Jakie ćwiczenia wykonywać z dzieckiem w życiu codziennym?

- Majsterkowanie, robótki ręczne, wyrabianie, wycinanie
- Szlaczki, kolorowanie, malowanie
- Krojenie owoców, smarowanie kromki chleba, jedzenie nożem i widelcem
- Nawlekanie koralików, koraliki do prasowania, tkanie
- Zabawa małymi przedmiotami

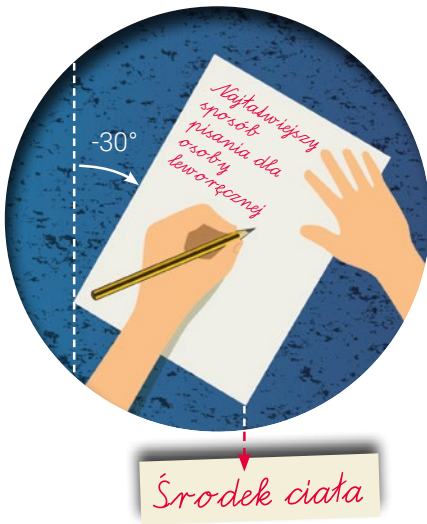
Jakie gry warto wybrać?

- Mikado, zabawa w łowienie ryb, ciuciubabka, domino, kulki do gry, budowanie i układanie

Więcej informacji

- Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

LEWORĘCZNOŚĆ



zici leworęczne należy zachęcać do pracy nad zręcznością lewej ręki.

Jak można wspierać swoje dziecko w życiu codziennym?

- Kartka lub zeszyt powinny być przechylone w prawo pod kątem 30°.
- Pozycja dłoni powinna być lustrzanym odbiciem pozycji osoby praworęcznej.
- Wybieraj przybory szkolne dla osób leworęcznych (np. pióro, nożyczki).
- Wybierając oświetlenie miejsca pracy, upewnij się, że światło pada na powierzchnię do pisania z prawej strony.

Więcej informacji

- ➔ Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/>

KOORDYNACJA

Koordinacja oko-ręka to umiejętność rozpoznawania i odtwarzania kształtów, a także ich optyczne rozróżnianie.

Przygotowując się do szkoły, ważna jest umiejętność rozpoznawania niewielkich różnic wizualnych w kształtach i postaciach. Rozróżnianie i kopiowanie to podstawowa umiejętność, pozwalająca wyraźnie pisać litery, a następnie pewnie je odczytywać.

Jakie ćwiczenia wykonywać z dzieckiem w życiu codziennym?

- Umiejętność rozpoznawania części ciała: głowa, nogi, brzuch
- Orientacja w pomieszczeniu: prawo-lewo, góra-dół, przód-tył ...
- Umiejętność sortowania podczas nakrywania do stołu lub prac domowych, np. naczynia według rozmiaru, skarpetki według wzoru
- Dopasowywanie nakrętek do butelek/słoików
- Uzupelnianie sekwencji wzorów, na przykład:



- Kopiowanie znaków, na przykład:



- Rozpoznawanie różnic, na przykład:



Jakie gry warto wybrać?

- Memory, pudełka/książeczki Mini-Lük®, puzzle, znajdowanie różnic na obrazkach, domino itp.

Więcej informacji

- Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

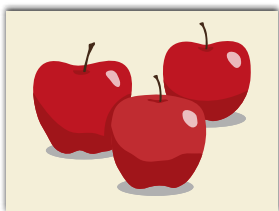
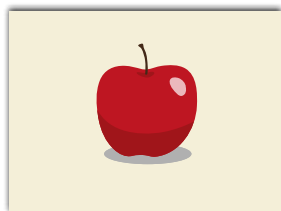
POJMOWANIE LICZB I ILOŚCI

Dzieci spotykają się z matematyką od najmłodszych lat podczas wykonywania codziennych czynności. W kontakcie z otaczającym światem rozwijają pojmowanie ilości i uczą się rozpoznawania liczb. Te podstawowe umiejętności matematyczne stanowią podstawę pojmowania liczb i liczenia w szkole.

Jakie ćwiczenia wykonywać z dzieckiem w życiu codziennym?

- Rozpoznawanie liczb: Numery domów, rozmiary butów, numery telefonów
- Nauka liczenia:
 - Podczas nakrywania do stołu: liczenie sztućców, talerzy, szklanek itp.
 - W drodze: liczenie samochodów, rowerów, lamp ulicznych, słupków itp.
 - Głośne liczenie podczas skakania na skakance, odbijania piłki, huśtania się, skakania itp.
 - Liczenie kroków podczas chodzenia do przodu i do tyłu

- Przyporządkowanie, sortowanie i nazywanie materiałów z przyrody żywej i nieożywionej według ich właściwości, np. większe – mniejsze, więcej – mniej
- Spontaniczne dostrzeżenie mniejszych ilości, np. na talerzu, na kostkach, podczas zakupów, podczas spacerów...



Jakie gry warto wybrać?

- Kulki do gry, zabawa w sklep, gry w kości, gry karciane itp.
- Gry towarzyskie, np. chińczyk, UNO®, Halligalli®, Czwórki, domino, Gomoku, kwartet



JĘZYK

*Język to porozumiewanie się
Język to rozumienie
Język to myślenie*

Rozwój umiejętności językowych ma ogromne znaczenie dla ogólnego rozwoju dziecka. Rozwój mowy jest szczególnie ważny podczas późniejszej nauki czytania i pisania, a tym samym dla sukcesu w nauce.

Jakie ćwiczenia wykonywać z dzieckiem w życiu codziennym?

- Słownictwo, rozumienie mowy, gramatyka
 - Wspólne oglądanie książek z obrazkami, np. wyszukiwanek
 - Czytanie na głos historyjek, opowiadanie ich przez dziecko i zadawanie pytań
 - Zachęcanie dziecka do opowiadania o tym, czego doświadczyło i do zadawania pytań
 - Jeśli dziecko mówi niepoprawnie, możesz powtórzyć zdanie w poprawny sposób bez wskazywania błędów
 - Dawanie krótkich poleceń
 - Uczenie na pamięć wierszy, wyliczanek, nazw
 - Śpiewanie z dzieckiem

- Artykulacja/wymowa

Rozwinięte mięśnie ust i języka stanowią podstawę wydawania dźwięków i dobrej wymowy

- Ćwiczenia: Robienie min przed lustrem (wydęcie warg, układanie ust w trąbkę), picie przez cienką słomkę, dmuchanie balonów, przedmuchiwanie kawałków waty przez słomkę, dmuchanie baniek mydlanych, płukanie („R”)
- Rozwijanie zdolności motorycznych ust: pokarm stały do gryzienia i żucia



Ssanie kciuka i smoczka mogą mieć negatywny wpływ na artykulację.

- Postrzeganie i rozróżnianie tonów i dźwięków

- Rymowanki i śpiewanie
- Zachęcanie do słuchania: rozpoznawanie odgłosów dnia codziennego, zapamiętywanie dźwięków (napętnij 2 małe słoiki różnymi materiałami i potrząsaj nimi)



Telewizja i gry na komputerze/telefonie komórkowym nie zastąpią rozmowy z dzieckiem!

Jakie gry warto wybrać?

Głuchy telefon

Liczba graczy: od 4 osób

Gracze siedzą w kręgu. Jedna osoba zaczyna i szepcze słowo (rymowanekę, zdanie) do ucha drugiej osoby. Ta osoba szepcze to, co usłyszała, do ucha kolejnej osoby itd. Ostatnia osoba mówi na głos to, co usłyszała.

Pakowanie walizki

Liczba graczy: od 2 osób

Gracze wymieniają po kolei przedmioty, które pakują do walizki. Każdy gracz musi powtórzyć wymienione wcześniej przedmioty.

Przykład:

1. Osoba: „Wybieram się w podróż do Ameryki i pakuję szczoteczkę do zębów do walizki”.
2. Osoba: „Wybieram się w podróż do Ameryki i pakuję szczoteczkę do zębów i koszulkę do walizki”.
3. Osoba: „Wybieram się w podróż do Ameryki i pakuję szczoteczkę do zębów, koszulkę i książkę do walizki” itd.

Lamańce językowe

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid
- Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz
- Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre Klappern schlapper klangen

Wymyślanie historyjek

Liczba graczy: od 2 osób

Wszyscy gracze wymyślają wspólnie historyjkę. Wstęp jest podany, np. „Pewnej ciemnej i burzliwej nocy pośrodku morza płynął statek. Na statku znajdowali się...” Dziecko dopowiada kolejne jedno lub dwa zdanie, następnie kolejna osoba itd.

Zgadywanie piosenek

Materiał: Krzesło, ewentualnie instrument

Śpiewaj znane piosenki z dzieckiem. Gdy będziesz miał(a) pewność, że dziecko dobrze zna teksty piosenek, możesz zagrać w następującą grę: wszyscy siedzą w kręgu na podłodze z krzesłem pośrodku. Wybierz piosenkę zaśpiewaj lub zagraj jej początek bez tekstu. Kto pierwszy powie lub zaśpiewa pierwszą linijkę, siada na krześle. Następnie kolejna piosenka.

WIELOJĘZYCZNOŚĆ / ROZWÓJ W DWÓCH LUB WIĘCEJ JĘZYKACH

Umiejętność posługiwania się kilkoma językami jest zaletą w obecnym świecie. Dzieci potrafią jednocześnie opanować kilka języków. W wieku przedszkolnym można to zrobić bez wysiłku w formie zabawy. Warunkiem jest jednak regularny i intensywny kontakt z językiem.

Rozmawiaj z dzieckiem w języku, który znasz najlepiej, aby Twoje dziecko miało dobry wzór językowy i dzięki Twojej pomocy rozwijało umiejętności językowe. Dobra znajomość języka ojczystego to podstawa do nauki innych języków.

Ważne jest

- Jedna osoba – jeden język
- Nie łącz języka niemieckiego z językiem ojczystym. W jednym zdaniu używaj jednego języka.



- Staraj się utrzymywać codzienne kontakty z osobami, które mówią poprawnie po niemiecku.
- Regularna obecność w przedszkolu.
- Odwiedzanie klubików i inne oferty – Twoje dziecko skorzysta z intensywnego kontaktu z niemieckojęzycznymi dziećmi i dorosłymi.
- Traktuj z szacunkiem język niemiecki i swój język ojczysty.
- Mów w swoim języku ojczystym. Zachęcaj do jego nauki poprzez czytanie, rymowanki, gry językowe i piosenki.
- Twoje dziecko może początkowo mylić oba języki.
- Jest to normalny etap rozwoju.

Więcej informacji

- ➔ Ulotki, również w różnych językach, Ministerstwa Edukacji BW pod adresem www.km-bw.de/Lde/Startseite/Service/Publikationen
- ➔ Niemieckie Federalne Stowarzyszenie Logopedii. Tutaj znajdziesz informacje na temat akwizycji języka, roli rodziców w rozwoju umiejętności językowych, sposobu postępowania w przypadku wielojęzyczności. Dostępne są tam również materiały informacyjne w różnych językach. www.dbl-ev.de
- ➔ List do rodziców: Jak uczyć dziecko dwóch języków (w 18 językach). <https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- ➔ Materiały w zakresie wsparcia językowego Fundacji Badenii-Wirtembergii – www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/
- ➔ Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder; Wydawnictwo Ravensburger 2005

ODŻYWANIE

Zdrowa i zbilansowana dieta odgrywa ważną rolę w dobrym rozwoju fizycznym i umysłowym Twojego dziecka.

Co powinny jeść i pić dzieci?



Zróżnicowana i zbilansowana dieta odpowiada potrzebom żywieniowym zdrowego dziecka. Przyczynia się do zachowania zdrowia Twojego dziecka, o ile otrzymuje zrównoważony i zbilansowany pokarm. Zdrowe dziecko nie potrzebuje dodatkowych substancji lub suplementów diety.

Zdrowa dieta powinna obejmować:

- dużo niesłodzonych napojów, warzywa, owoce, zboża, ziemniaki, rośliny strączkowe
- umiarkowaną ilość produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, wędliny, kielbasa, produkty mleczne, jaja
- niewielką ilość cukru, słodyczy i tłustych przekąsek

Produkty specjalne, takie jak żywność dla dzieci i produkty gotowe, są zbędne i często niezdrowe dla dzieci.

Dzieci powinny pić odpowiednią ilość napojów (ok. 900 ml w wieku od 4 do 6 lat). Należy podawać wodę z kranu lub mineralną, niesłodzoną herbatę lub mocno rozcieńczone soki (3 części wody na 1 część soku). Należy unikać napojów słodzonych, takich jak cola, lemoniada lub mrożona herbata, również produktów light lub zero.

Ile dzieci powinny jeść?

Zdrowe dzieci jedzą tyle, ile potrzebują. Szanuj sygnały głodu i sytości dziecka. Jedzenie nie jest czynnością, która zasługuje na szczególną uwagę. Nie traktuj jedzenia jako kary lub nagrody.

Rodzice są wzorami do naśladowania dla dzieci

W miarę możliwości angażuj dziecko w proces przygotowywania posiłków i staraj się jak najczęściej wspólnie siadać do stołu. W ten sposób dzieci uczą się, co znajduje się w ich posiłkach, mogą wybierać jedzenie i uczyć się prawidłowego zachowania przy stole. Jeśli dbasz o przyjemną atmosferę podczas wspólnych posiłków (bez

użycia mediów), torujesz drogę do zdrowych nawyków żywieniowych u swoich dzieci.

Jak ćwiczenia wykonywać ze swoim dzieckiem w życiu codziennym?

- Dzieci potrzebują regularnych posiłków (np. 3 główne posiłki, 1 do 2 przekąsek). Gdyż: osoby, które nie jadają regularnych posiłków, częściej sięgają po chipsy, słodczy, przekąski i fast foody.
- Pełnowartościowe śniadanie ułatwia koncentrację dziecka.
- Jemy oczami: dzieci chętniej jedzą potrawy, które są ładnie przygotowane i podane. Kawałki jabłka, plasterki ogórka, marchewka w słupkach itp.
- Słodczy z umiarem. Zakaz nie ma sensu i sprawia, że jedzenie słodczy staje się bardzo atrakcyjne.

Więcej informacji

- Krajowe Centrum Żywienia Badenii-Wirtembergii
www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi
- Niemieckie Towarzystwo Żywienia
www.dge.de

URZĄDZENIA EKRAKOWE (TELEWIZOR, TABLET, SMARTFON)

W dzisiejszych czasach dzieci bardzo szybko poznają różne urządzenia elektroniczne: telewizor, radio, smartfon, tablet, komputer to chleb powszedni.

Dla dziecka jednak bardzo ważne jest, by poznawało siebie oraz świat w aktywny sposób poprzez zabawę z rówieśnikami, na łonie natury i podczas codziennego życia domowego. W tym wieku obowiązują zasada: odtwarzanie ról, skakanie i malowanie to również nauka!

Zasadą jest, że czas aktywności fizycznej jest ważniejszy niż czas przed ekranem, smartfon nie zastępuje „niani”, a telewizor, komputer i konsola do gier nie są elementem wyposażenia pokoju dziecięcego.

Rozsądny kontakt z urządzeniami elektronicznymi

- Jesteś wzorem do naśladowania – dzieci naśladową Twoje zachowanie
- Wspólnie wybierajcie programy, dobierając treści odpowiednie do wieku
- Wspólnie korzystajcie z Internetu

- Rozmawiajcie o tym, czego doświadczyliście lub co widzieliście
- Nie należy traktować urządzeń elektronicznych jako nagrody, kary lub środka do uspokojenia

Ważne są jasne zasady:

- Należy omówić z dzieckiem jasne zasady korzystania z urządzeń i przestrzegać ich. Należy je dostosowywać do rozwoju dziecka.
- Lepiej unikać urządzeń elektronicznych do trzeciego roku życia.
- W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym obowiązuje zasada: maksymalnie 30 minut dziennie lub cztery godziny tygodniowo.
- Nie korzystać z urządzeń elektronicznych przed spaniem.
- Korzystaj z aplikacji do kontroli/ograniczenia czasu na telefonie lub tablecie.



Więcej informacji

- ➔ Wskazówki dotyczące mediów w życiu dzieci w wieku przedszkolnym, Krajowe Centrum ds. Mediów www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf

ZDROWE ZĘBY

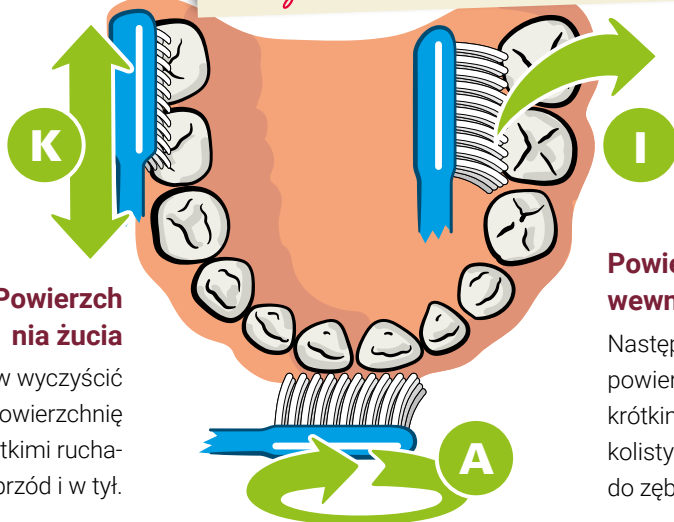
Zdrowe zęby i dziąsła to podstawowy element zdrowego rozwoju i życia, gdyż zęby są potrzebne do gryzienia i żucia, artykulacji i mowy. Stanowią również element ładnego wyglądu.

Ważne zasady dotyczące zdrowych zębów:



- Zęby należy myć rano i wieczorem po jedzeniu. Również w szkole podstawowej dziecko potrzebuje wsparcia w zakresie codziennej higieny jamy ustnej.
- Ograniczyć do minimum spożywanie słodkich przekąsek i napojów.
- Używać fluoru (pasta do zębów z fluorem, sól fluorkowa itp.)
- Dwa razy do roku iść do dentysty. Sprawdzi on stan zębów i odpowie na wszystkie pytania.

Mycie zębów z KAJ



Powierzchnia zucia

Najpierw wyczyścić całą powierzchnię zucia krótkimi ruchami w przód i w tył.

Powierzchnia wewnętrzna

Następnie wyczyścić powierzchnie wewnętrzne krótkimi ruchami kolistymi od dziąseł do zębów.

Powierzchnia zewnętrzna

Następnie wyczyścić powierzchnie zewnętrzne ruchami kolistymi. Zęby znajdują się jeden obok drugiego i należy je szczotkować od środka do prawej i lewej strony.

Źródło: Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de | Stan: czerwiec 2019

Więcej informacji

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V.
www.daj.de
- Centrum Informacji Zapobiegania Próchnicy
www.kariesvorbeugung.de

OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZDROWEGO ROZWOJU

Dzień po dniu

Dzieci mają poczucie bezpieczeństwa i pewności, gdy dzień upływa według ustalonych schematów. Przyczyniają się do tego codzienne rytuały, takie jak wspólne śniadanie, czytanie przed snaniem i inne przyzwyczajenia rodzinne.

Ja i Ty

Dzieci potrzebują poczucia „jestem tylko dla ciebie”. Dzieci chcą być traktowane poważnie. Często widzą świat dziecięcymi oczami.

Nie znaczy nie

Codzienne życie rodzinne jest łatwiejsze, jeśli Ty i Twoje dzieci regularnie ze sobą rozmawiacie. Dzieci uczą się funkcjonowania w grupie, gdy mogą ustalać zasady razem z dorosłymi i trzymać się wszystkich postanowień. Gdy chwalisz lub krytykujesz dziecko, pomóż mu, wskazując konkretne zachowania, a nie używając ogólnych stwierdzeń. Gdy dziecko zrozumie, za co jest chwalone lub krytykowane, może zmienić swoje zachowanie.



Przydzielanie zadań

Warto, by dzieci od najmłodszych lat uczyły się, że nie istnieją same sobie, lecz są ważnym i szanowanym członkiem rodziny, który wnosi wkład w codzienne życie. Takim wkładem może być np. nakrycie stołu do śniadania w weekend. Dzieci lubią mieć poczucie odpowiedzialności i cieszą się z powierzonych obowiązków. Zadanie, które może wykonywać Twoje dziecko, zależą od jego wieku i stopnia rozwoju.

Wyrażanie uczuć i traktowanie ich poważnie

Jest to warunek tego, by Twoje dziecko było świadome swoich uczuć i szanowało uczucia innych.

„Sam/a to zrobię!”

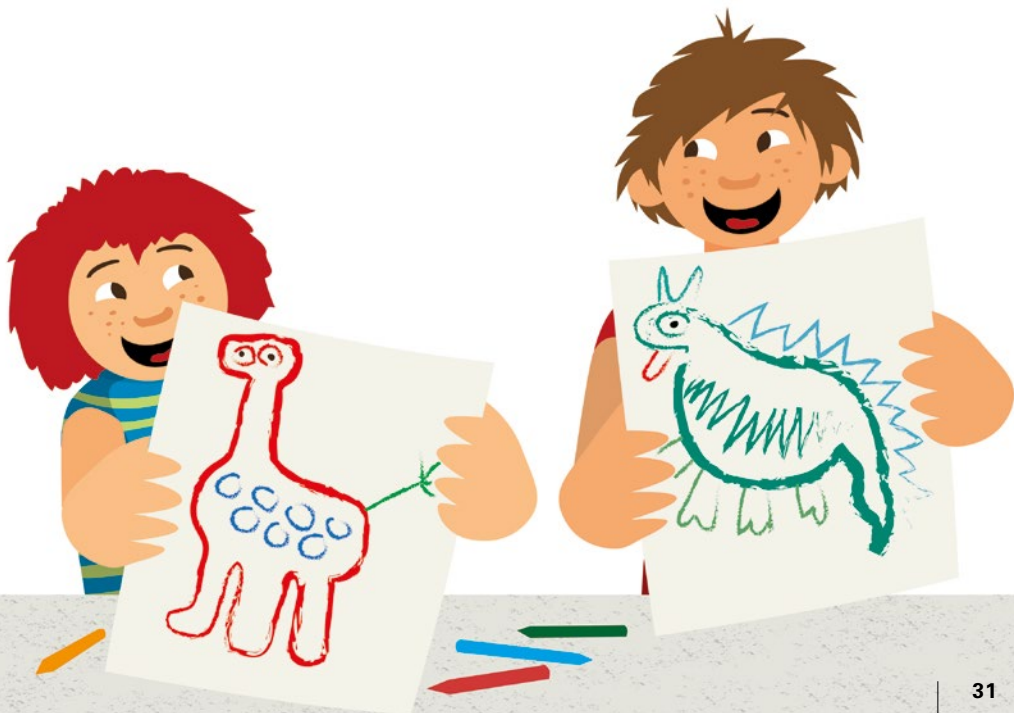
Wspieraj poczucie niezależności, pozwalając dziecku robić jak najwięcej samodzielnie i próbować własnych sił. Akceptuj błędy i wskaż drogę, jak mogą się na nich uczyć.

Kłótnie i pojednania

Rozwój umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych poprzez dopuszczanie kłótni i sporów, dostrzeganie i akceptowanie różnych potrzeb.

Wyobraźnia i kreatywność

Zachęcanie dziecka do działania bez skupiania się na osiągniętych wynikach pobudza wyobraźnię i kreatywność dziecka.





Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg**

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart