



Ghid pentru părinți privind rezultatele examinării în vederea înscrierii la școală

Această broșură aparține:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

CUPRINS

Vaccinuri pentru sugari, copii și adolescenți	4
Funcția motorie a corpului	6
Funcția motorie fină și scrisul	8
Mâna stângă dominantă	10
Funcția motorie vizuală	11
Numere și înțelegerea cantităților	13
Limbajul	15
Multilingvismul/creșterea cu două sau mai multe limbi	19
Nutriție	22
Dispozitivele cu ecran (televizor, tablete, smartphone)	25
Sănătatea dinților	28
Sfaturi generale pentru a crește sănătos	30

Caseta tehnică

Editor

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

În colaborare cu

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

Design și ilustrații

Kreativ plus GmbH Stuttgart
www.kreativplus.com

Stimați părinți,

În penultimul an de grădiniță, în Baden-Württemberg toți copiii sunt consultați de către asistentele/asistenții socio-medicali din cadrul autorității din domeniul sănătății în cadrul examenului medical în vederea înscrierii la școală (ESU).

Acest consult al copiilor cu vârste între patru și cinci ani include toate aspectele dezvoltării copilului. Analizăm auzul și vederea, dezvoltarea limbajului, abilitățile motorii brute și fine, memoria și înțelegerea sarcinilor, precum și competențele matematice de bază. Totodată, consultăm dosarul medical și carnetul de vaccinări și vă stăm la dispoziție pentru eventualele întrebări.

În această broșură găsiți informații și sfaturi despre modul în care îl puteți sprijini pe copilul dumneavoastră acasă în dezvoltarea sa, sub formă de jocuri. Sunt deosebit de importante exercițiile pe care le puteți face cu copilul dumneavoastră în domeniile de stimulare stabilite.

Dacă aveți întrebări, vă puteți adresa medicului sau asistentei/asistentului socio-medical(e) sau ne puteți contacta telefonic pentru consultanță.

Serviciul dumneavoastră pentru sănătatea copiilor și tinerilor

VACCINURI PENTRU SUGARI, COPII ȘI ADOLESCENȚI

Vaccinurile se numără printre cele mai eficiente și cele mai importante măsuri de prevenție în medicină. Scopul vaccinului este de a proteja sugarii, copiii și adolescenții de o boală. Atunci când aproape toate persoanele sunt vaccinate, există posibilitatea de a eradica un agent patogen.



Vaccinurile recomandate de Comisia Permanentă pentru Vaccinuri (STIKO) pentru Germania sunt efectuate de către medicii de familie sau medicii pediatri și costurile sunt suportate în general de Casele de asigurări de sănătate. În Baden-Württemberg se recomandă, în plus, vaccinuri împotriva encefalitei provocate de căpușe (FSME) și vaccinul antigripal pentru toți copiii (situație din sept. 2019).

În cadrul examenului medical în vederea înscrierii la școală se verifică existența tuturor vaccinurilor în cazul copilului dumneavoastră. Vă rugăm să asigurați în continuare protecție integrală cu ajutorul vaccinurilor. În acest sens puteți beneficia de consiliere din partea medicului dumneavoastră pediatru sau din partea autorității pentru sănătate.

Pentru mai multe informații privind calendarul actual al vaccinurilor, vă rugăm să consultați

- Autoritatea federală centrală pentru educație pentru sănătate
www.impfen-info.de
- Institutul Robert-Koch
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html

FUNCȚIA MOTORIE A CORPULUI

Funcția motorie a corpului se referă la procesele de mișcare motorii majore, brute precum alergarea, mersul, cățărutul, statul în șezut etc. Aceasta include, de asemenea, dexteritatea, menținerea echilibrului și capacitatea de coordonare.



Mișcarea înseamnă explorarea mediului; aceasta antrenează simțurile și are un efect pozitiv asupra dezvoltării generale a copilului dumneavoastră: Încrederea în sine și concentrarea cresc, stresul și agresiunile scad, este stimulată dezvoltarea cognitivă (inclusiv dezvoltarea limbajului). Așadar, asigurați copilului dumneavoastră cât mai multă mișcare.

Ministerul Federal al Sănătății recomandă un timp de mișcare de 180 minute/zi și mai mult pentru copiii de grădiniță. Cel puțin o oră din acest timp de mișcare ar trebui petrecută în aer liber, de exemplu, la locul de joacă.

Cum puteți exersa aceasta cu copilul dumneavoastră în viața de zi cu zi?

- Multă mișcare: Mers pe jos, alergat, fugit, sărit, cățărat, salturi, mersul pe vârfuri, mers pe călcâie, stat într-un picior, sărit într-un picior, balansat,
- Mersul pe jos la grădiniță sau la școală
- Gimnastică, înot, mers pe trotinetă, role și pe bicicletă
- Dat în leagăn, mișcare și bătut din palme pe muzică, jocuri cu mingea, sărit coarda, jocuri de sărituri, precum șotron, jonglat cu bucăți de pânză și mingi

Ce jocuri sunt adecvate în acest sens?

- Răsucitul elasticelor, de-a v-ați ascunselea, Twister® usw.

Mai multe informații sunt disponibile pe

- ➔ Autoritatea federală centrală pentru educație pentru sănătate www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/
- ➔ Recomandări naționale pentru mișcare și stimularea mișcării https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

FUNCȚIA MOTORIE FINĂ ȘI SCRISUL

Funcția motorie fină denumește toate abilitățile de mișcare fină, cum ar fi, de exemplu, scrisul, încheiatul nasturilor și se referă în acest caz mai ales la abilitățile motorii ale mâinii și degetelor.



O bună dezvoltare a funcției motorii fine este importantă pentru a putea aplica procesele de mișcare cu îndemânare și în mod țintit. Pentru scris la școală, mobilitatea și îndemânarea degetelor sunt foarte importante.

Ținerea corectă a unui creion este baza pentru a deprinde mai ușor scrisul. Cu prinderea în 3 puncte, degetele și creionul sunt cele mai mobile când articulația superioară a mâinii se sprijină pe ele.

În general, copilul decide cel târziu în ultimul an de grădiniță cu care mână scrie și desenează (mâna dominantă).

Cum puteți exersa aceasta cu copilul dumneavoastră în viața de zi cu zi?

- Construit, lucru manual, croșetat, decupat
- Mișcări de rotație, colorat, desenat
- Tăiatul fructelor, tăiatul pâinii, mâncatul cu cuțitul și furculița
- Înșiratul perlelor, mărgelilor, țesut
- jocul cu materiale mici

Ce jocuri sunt adecvate în acest sens?

- Maroco, jocuri de pescuit, Blinde Kuh (Vaca oarbă), Tast-Domino, jocuri cu bile colorate, jocuri de construit și de introdus diferite obiecte

Mai multe informații sunt disponibile pe

→ Autoritatea federală centrală pentru educație pentru sănătate

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

MÂNA STÂNGĂ DOMINANTĂ



Copiii stângaci trebuie stimulați să își folosească mâna stângă.

Cum puteți exersa aceasta cu copilul dumneavoastră în viața de zi cu zi?

- Foaia sau caietul trebuie să fie înclinată către dreapta, într-un unghi de aproximativ 30°.
- Poziția mâinii trebuie să fie similară în oglindă cu poziția unui dreptaci.
- Fiți atenți la rechizitele pentru stângaci (de ex., stilou, foarfece).
- La luminarea locului de activitate trebuie să vă asigurați că lumina cade din dreapta pe suprafața de scriere.

Mai multe informații sunt disponibile pe

- ➔ Autoritatea federală centrală pentru educație pentru sănătate
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/links-handigkeit/>

FUNCȚIA MOTORIE VIZUALĂ

Funcția motorie vizuală înseamnă recunoașterea și redarea formelor, precum și diferențierea optică a acestora.

Pentru pregătirea pentru școală este importantă recunoașterea unor diferențe optice minime în cazul formelor și semnelor. Diferențierea și reproducerea prin desen reprezintă condițiile fundamentale pentru a putea scrie clar literele și în final pentru a le putea citi cu siguranță.

Cum puteți exersa aceasta cu copilul dumneavoastră în viața de zi cu zi?

- Capacitatea de a se orienta cu privire la propriul corp: Cap, picioare, abdomen
- Capacitatea de a se orienta în încăpere: dreapta-stânga, sus-jos, față-spate, etc.
- Sortarea la punerea mesei sau în gospodărie, de ex., sortarea vaselor după dimensiuni, a șosetelor după model
- Asocierea capacelor cu sticlele/borcanele potrivite
- Completarea rândurilor cu tipare, de exemplu:



- Reproducerea prin desen a simbolurilor, de exemplu:



- Identificarea diferențelor, de exemplu:



Ce jocuri sunt adecvate în acest sens?

- Memory, cutii/caiete Mini-Lük©, puzzle, imagini pentru căutare, domino etc.

Mai multe informații sunt disponibile pe

→ Autoritatea federală centrală pentru educație pentru sănătate

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

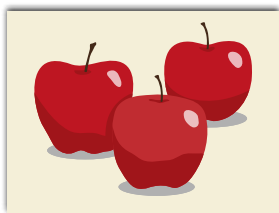
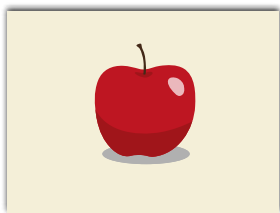
NUMERE ȘI ÎNȚELEGEREA CANTITĂȚILOR

Copiii experimentează matematica de mici în viața de zi cu zi. În interacțiunea cu mediul lor dezvoltă capacitatea de recunoaștere a cantităților și învață numerele. Aceste competențe matematice de bază constituie baza pentru folosirea numerelor și pentru școlă.

Cum puteți exersa aceasta cu copilul dumneavoastră în viața de zi cu zi?

- Recunoașterea numerelor: Numerele caselor, mărimile încălțărilor, numerele de telefon
- Exersarea numerelor:
 - La punerea mesei: Numărarea tacâmurilor, a farfuriilor, a paharelor, etc.
 - În timpul deplasării: Numărarea mașinilor, a bicicletelor, a becurilor de iluminat stradal, a stâlpilor, etc.
 - Numărat cu glas tare în timp ce sare coarda, lovește mingea, se dă în leagăn, sare, etc.
 - Numărarea pașilor la mersul înainte și înapoi

- Ordonarea, sortarea și denumirea materialelor din natura vie și neînsuflețită în funcție de proprietăți, de exemplu mai mare – mai mic, mai multe – mai puține,
- Formarea spontană a unor cantități mai mici, de exemplu, pe farfurie, pe cuburi, la cumpărături, la plimbare, etc.



Ce jocuri sunt adecvate în acest sens?

- Jocuri cu bile colorate, jocul de-a magazinul, jocuri cu zaruri, jocuri de cărți, etc.
- Jocuri de societate precum Nu te supăra frate, UNO®, Halligalli®, Patru câștigă, Domino, Cinci pe un rând, Cvartet



LIMBAJUL

*Limbajul înseamnă a comunica,
Limbajul înseamnă a înțelege,
Limbajul înseamnă a gândi.*

.....



Evoluția competențelor lingvistice are o importanță enormă pentru întreaga dezvoltare a copilului. În special, dezvoltarea limbajului este importantă pentru învățarea ulterioară a cititului și scrisului și astfel pentru succesul învățării.

Cum puteți exersa aceasta cu copilul dumneavoastră în viața de zi cu zi?

- Vocabular, înțelegerea limbajului, gramatică
 - Urmărirea împreună a cărților cu imagini, de ex., cărți cu imagini ascunse
 - Citirea poveștilor, povestirea apoi de către copii și formularea întrebărilor despre poveste
 - Facilitarea relatărilor copilului despre experiențele sale și stimularea vorbirii prin întrebări
 - În cazul în care copilul nu spune corect ceva, puteți repeta propoziția în mod corect, fără a atrage atenția asupra greșelii
 - Alocarea unor mici sarcini

- Învățarea pe de rost a poeziilor, rime cu numere, nume
 - Cântat cu copilul
- Articulare/pronunție

Musculatura puternică a gurii și a limbii reprezintă baza pentru formarea sunetelor și pentru o pronunție bună

 - Exercițiile în acest sens sunt: Simularea unor grimase în fața oglinzii (îmbufnare, buze care scot sunete), băut cu un pai subțire, umflatul baloanelor, suflatul vatei cu un pai de băut, baloane de săpun, gargară („R”)
 - Stimularea funcției motorii a gurii: alimente solide pentru a mușca și a mesteca
-  Suptul degetelor și suzetele pot afecta formarea sunetelor.
- Perceperea și diferențierea tonurilor și sunetelor
 - Jocuri de rime și de cântat
 - Stimularea ascultării: Ghicirea zgomotelor din viața de zi cu zi, joc de memorie auditivă (se umplu 2 doze mici cu diferite materiale și se agită)
-  Televizorul și jocurile pe computer/pe telefonul mobil nu înlocuiesc conversația cu copilul dumneavoastră!

Ce jocuri sunt adecvate în acest sens?

Telefonul fără fir

Jucători: cel puțin 4 persoane

Jucătorii se așază în cerc. O persoană începe și șoptește persoanei de lângă el un cuvânt (o pereche de rime, o propoziție, etc.) la ureche. Această persoană șoptește persoanei de alături la ureche ceea ce a auzit, etc. Ultima persoană din rundă spune cu glas tare ce a înțeles.

Pregătirea geamantanului

Jucători: cel puțin 2 persoane

Jucătorii numesc pe rând obiecte pe care le pun în geamantan. Fiecare jucător trebuie să repete obiectele menționate anterior.

Exemplu:

1. Persoana: „Eu fac o călătorie în America și îmi pun în geamantan o periuță de dinți.”
2. Persoana: „Eu fac o călătorie în America și îmi pun în geamantan o periuță de dinți și un tricou.”
3. Persoana: „Eu fac o călătorie în America și îmi pun în geamantan o periuță de dinți, un tricou și o carte”, etc.

Cuvinte greu de rostit

- 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

Născocirea poveștilor

Jucători: cel puțin 2 persoane

Jucătorii născocesc împreună o poveste. Începutul este stabilit deja, de exemplu: „A fost o dată într-o noapte întunecoasă și furtunoasă un vapor care naviga pe mijlocul mării. Pe vapor se aflau...”. Un copil trebuie să continue cu doar una, două propoziții, apoi următorul, etc.

Ghicește cântecele

Material: Scaun, eventual instrument

Cântați mai des cântece cu copilul dumneavoastră. Dacă sunteți sigur că acesta cunoaște bine cântecele, puteți juca următorul joc: Toți se așază pe pardoseală în cerc, un scaun se află în mijloc. Alegeți un cântec și cântați sau fredonați începutul fără text. Primul care poate spune sau cânta primul vers se poate așeza pe scaun. Apoi urmează următorul cântec.

MULTILINGVISMUL/CREȘTEREA CU DOUĂ SAU MAI MULTE LIMBI

Cunoașterea mai multor limbi reprezintă un avantaj în lumea noastră. Copiii pot învăța bine diferite limbi simultan. La vârsta preșcolară acest lucru se poate face fără efort, sub formă de joc. O condiție în acest sens este contactul regulat și intensiv cu limba.

Vorbiți cu copilul dumneavoastră în limba pe care o stăpâniți cel mai bine, pentru a oferi un bun exemplu lingvistic copilului dumneavoastră și pentru a-l sprijini în dobândirea cunoștințelor lingvistice. Condiția de bază pentru a învăța alte limbi este vorbirea corectă a limbii materne.



Este important

- O persoană – o limbă
- Nu amestecați limba germană cu limba dumneavoastră maternă. Utilizați doar o singură limbă în aceeași propoziție.
- Asigurați în viața de zi cu zi interacțiunea regulată și contactul cu oamenii care vorbesc corect limba germană.
- Frecventarea regulată a grădiniței.
- Înscrierea la asociații și alte oferte – copilul dumneavoastră profită de schimbul intensiv de informații cu copiii și adulții vorbitori de limba germană.
- Arătați apreciere față de limba germană și de limba dumneavoastră maternă.
- Vorbiți limba dumneavoastră maternă. Stimulați-o inclusiv prin citire cu glas tare, rime și jocuri de limbă, dar și prin cântece.
- Este posibil ca la început copilul dumneavoastră să amestece limbile utilizate. Aceasta este o evoluție normală.

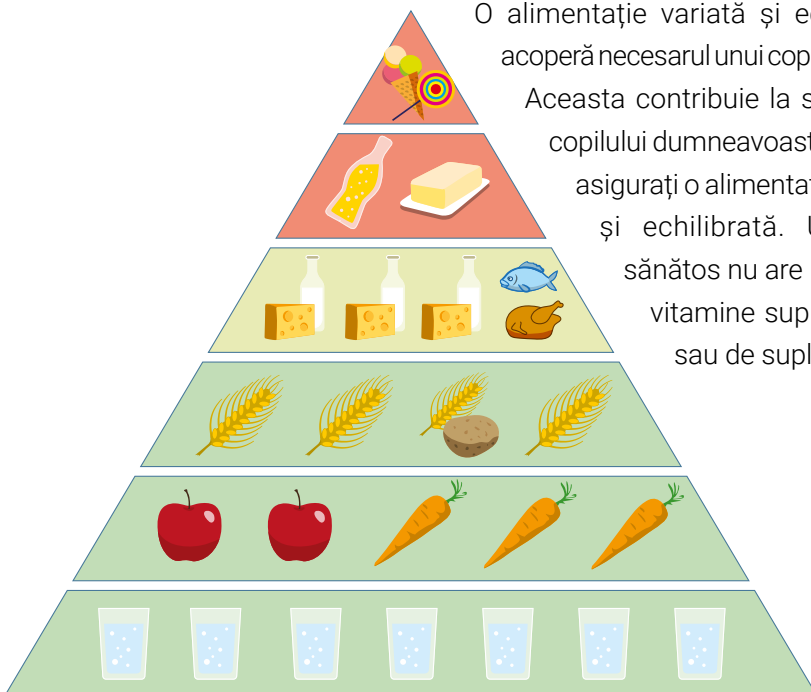
Mai multe informații sunt disponibile pe

- Broșuri informative, inclusiv în diferite limbi, publicate de Ministerul culturii BW pe www.km-bw.de/,Lde/Startseite/Service/Publikationen
- Deutscher Bundesverband für Logopädie (Asociația Federală Germană de Logopedie). Aici găsiți informații pe tema învățării limbii, a rolului părinților în învățarea limbii, sfaturi pentru a face față multilingvismului. Acolo există și material informativ în diferite limbi. www.dbl-ev.de
- Scrisoare pentru părinți: Cum învață copilul meu două limbi (în 18 limbi). <https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- Materiale pentru stimularea limbajului de la Fundația Baden-Württemberg www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/
- Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder (Jocuri de limbaj pentru copii); 2005 Editura Ravensburger

NUTRIȚIE

Pentru o bună dezvoltare fizică și psihică a copilului dumneavoastră este nevoie de o alimentație sănătoasă, echilibrată.

Ce ar trebui să mănânce și să bea copiii?



O alimentație variată și echilibrată acoperă necesarul unui copil sănătos.

Aceasta contribuie la sănătatea copilului dumneavoastră, dacă îi asigurați o alimentație variată și echilibrată. Un copil sănătos nu are nevoie de vitamine suplimentare sau de suplimente.

O alimentație sănătoasă trebuie să cuprindă:

- din abundență: băuturi neîndulcite, legume, fructe, cereale, cartofi, leguminoase
- moderat: produse de origine animală, precum carne, mezeluri, lactate, ouă
- în cantitate redusă: zahăr, dulciuri și gustări cu grăsimi

Produsele speciale, precum alimentele pentru copii și produsele semi-preparate sunt inutile pentru alimentația copiilor și deseori nu sunt sănătoase.

Copiii trebuie să bea suficient (la vârsta de 4 - 6 ani cca. 900 ml). Se recomandă apa potabilă sau apa minerală, ceai neîndulcit sau sucuri foarte diluate (3 părți apă + 1 parte suc). Evitați băuturile care conțin zahăr, precum cola, limonade sau Ice Tea și chiar și produsele light sau zero zahăr.

Cât de mult ar trebui să mănânce copiii?

Copiii sănătoși mănâncă atât cât au nevoie. Respectați semnalele copilului care arată când îi este foame sau când este sătul. Mâncatul nu este o performanță a copiilor care trebuie pusă în evidență în mod special. Alimentele nu trebuie utilizate nici ca recompensă, nici ca pedeapsă.

Părinții sunt modele pentru copiii lor

Implicați copilul la pregătirea meselor, dacă este posibil și mâncați cât de des posibil împreună în familie. Astfel copiii învață ce este în mâncare, pot alege hrana și exersează comportamentul social

adecvat la masă. Dacă veți crea o atmosferă plăcută în timpul meselor împreună (fără a utiliza dispozitive), pregătiți calea pentru un comportament sănătos la masă al copiilor dumneavoastră.

Cum puteți aplica aceasta cu copilul dumneavoastră în viața de zi cu zi?

- Copiii au nevoie de mese regulate (de ex., 3 mese principale, 1 – 2 gustări între mese). Deoarece: Cine nu primește hrană în mod regulat, recurge mai rapid la chipsuri, dulciuri, gustări și fastfood.
- Un mic-dejun nutritiv îi ajută pe copii să se concentreze mai bine.
- Aspectul mâncării este important: Copiii mănâncă unele alimente cu mai multă plăcere dacă sunt deja pregătite și aranjate. Bucăți de mere, felii de castravete, fășii de morcovi, etc.
- Dulciuri cu moderație. Interzicerea este inutilă și face ca mâncatul dulciurilor să fie cu adevărat incitant.

Mai multe informații sunt disponibile pe

- Centrul de nutriție al landului Baden-Württemberg
www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Societatea Germană de Nutriție)
www.dge.de

DISPOZITIVELE CU ECRAN (TELEVIZOR, TABLETE, SMARTPHONE)

Copiii interacționează în prezent foarte de timpuriu cu dispozitive tehnice de toate tipurile: Televizorul, radioul, smartphone-ul, tableta, computerul sunt comune.

Însă pentru copilul dumneavoastră este foarte important să se cunoască și să cunoască lumea în timpul jocului cu copiii de vârsta lui, în natură și în viața de zi cu zi de acasă. La această vârstă se aplică următoarele: Jocuri de rol, Țopăitul și pictatul reprezintă, de asemenea, o formă de învățare!

În general regulile sunt că timpul de mișcare este mai important decât timpul petrecut pe dispozitive, smartphone-ul nu este un „babysitter” și locul televizorului, computerului și al consolei de jocuri nu este în camera copilului.

Folosirea rezonabilă a dispozitivelor cu ecran

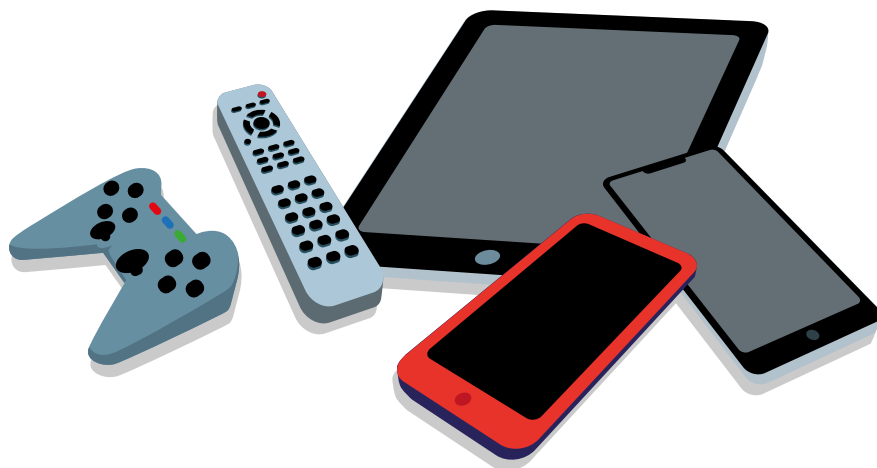
- Dumneavoastră sunteți exemplul – copiii se ghidează după comportamentul dumneavoastră
- Alegeți împreună emisiuni, asigurați-vă că este un conținut corespunzător vârstei
- Utilizați împreună internetul
- Discutați despre experiențele trăite și despre cele văzute
- Nu utilizați dispozitivele cu ecran ca recompensă, pedeapsă sau pentru liniștire

Regulile clare sunt importante:

- Discutați cu copilul dumneavoastră regulile clare pentru utilizarea dispozitivelor și asigurați-vă că acestea sunt respectate. Acestea trebuie adaptate în mod constant la dezvoltarea copilului dumneavoastră.
- Se recomandă evitarea dispozitivelor cu ecran la copiii sub trei ani.
- Pentru copiii de grădiniță regula este: Max. 30 minute pe zi, respectiv patru ore pe săptămână.
- Evitați dispozitivele cu ecran înainte de culcare.
- Utilizați aplicații pentru controlul/limitarea timpului petrecut pe telefonul mobil sau tabletă.

Mai multe informații sunt disponibile pe

- Sfaturi privind interacțiunile media ale copiilor de grădiniță,
Centrul Regional pentru Media
[www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/
Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf](http://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf)



SĂNĂTATEA DINȚILOR

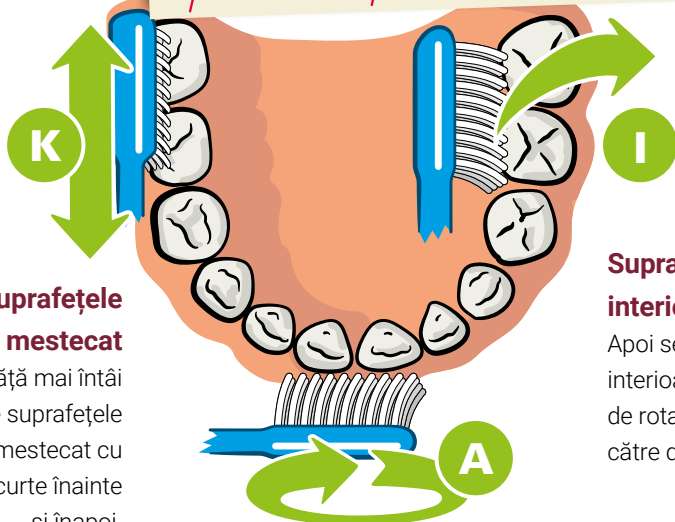
Dinții sănătoși și o gingie sănătoasă reprezintă condițiile pentru o creștere și o viață sănătoasă, deoarece dinții sunt necesari pentru a mușca și a mesteca, pentru formarea sunetelor și pentru a vorbi. Aceștia au un rol important și pentru un aspect plăcut.

Reguli importante pentru dinți sănătoși:



- Spălatul pe dinți dimineața și seara după masă. Și la ciclul primar de școală copilul dumneavoastră are nevoie de sprijin la îngrijirea zilnică a dinților.
- Reduceți cât mai mult consumul de alimente și băuturi care conțin zahăr.
- Utilizați fluoruri (pastă de dinți care conține fluor, săruri cu fluor, etc.)
- Mergeți la stomatolog de două ori pe an; acolo dinții sunt examinați și puteți solicita sfaturi cu privire la toate întrebările.

Spălatul pe dinți cu KAI



Suprafețele pentru mestecat

Se curăță mai întâi toate suprafețele pentru mestecat cu mișcări scurte înainte și înapoi.

Suprafețele interioare

Apoi se curăță suprafețele interioare cu mici mișcări de rotație de la gingie către dinte.

Suprafețele exterioare

Apoi se curăță suprafețele exterioare cu mișcări circulare. Dinții sunt așezați unii peste ceilalți și se curăță din partea de mijloc către dreapta și către stânga.

Sursa: Autoritatea federală centrală pentru educație pentru sănătate (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de | Versiunea: Iunie 2019

Mai multe informații sunt disponibile pe

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V.
www.daj.de
- Biroul de informații pentru profilaxia cariilor
www.kariesvorbeugung.de

SFATURI GENERALE PENTRU A CREȘTE SĂNĂTOS

Zi de zi

Copiii se simt siguri și în siguranță atunci când ziua se desfășoară în funcție de anumite structuri fixe. Obiceiurile fixe, precum micul-dejun împreună, cititul seara și alte obiceiuri din familie contribuie la acest sentiment.

Eu și tu

Copiii au nevoie de sentimentul „Sunt aici doar pentru tine”. Copiii vor să fie luați în serios. Ei deseori văd lucrurile cu ochi de copil.

„Nu” înseamnă „nu”

Viața de zi cu zi în familie decurge mai ușor atunci când comunicați în mod regulat cu copiii dumneavoastră. Copiii învață multe lucruri despre conviețuire atunci când pot stabili reguli împreună cu adulții și toți respectă regulile stabilite. Dacă îl lăudați sau îl criticați pe copilul dumneavoastră, îl ajutați dacă faceți referire la un anumit comportament al copilului și nu faceți afirmații generale. Doar dacă un copil poate înțelege pentru ce a fost lăudat sau criticat mai exact, are posibilitatea de a-și adapta comportamentul.



Alocarea sarcinilor

Este util pentru copii să afle de timpuriu că ei nu doar există, ci că sunt membri importanți și apreciați ai familiei, care contribuie la viața împreună. O astfel de contribuție ar putea fi, de exemplu, să pună masa pentru micul dejun la sfârșit de săptămână. Copiii le place să își asume răspunderea și se bucură atunci când li se încredințează o sarcină. Sarcinile pe care le pot prelua copiii dumneavoastră variază în funcție de vârsta și dezvoltarea fiecăruia.

Permiterea manifestării sentimentelor și luarea în serios a sentimentelor

Aceasta este condiția prealabilă pentru a deveni conștient de sentimentele sale și pentru a respecta totodată sentimentele celorlalți.

„Asta pot singur!”

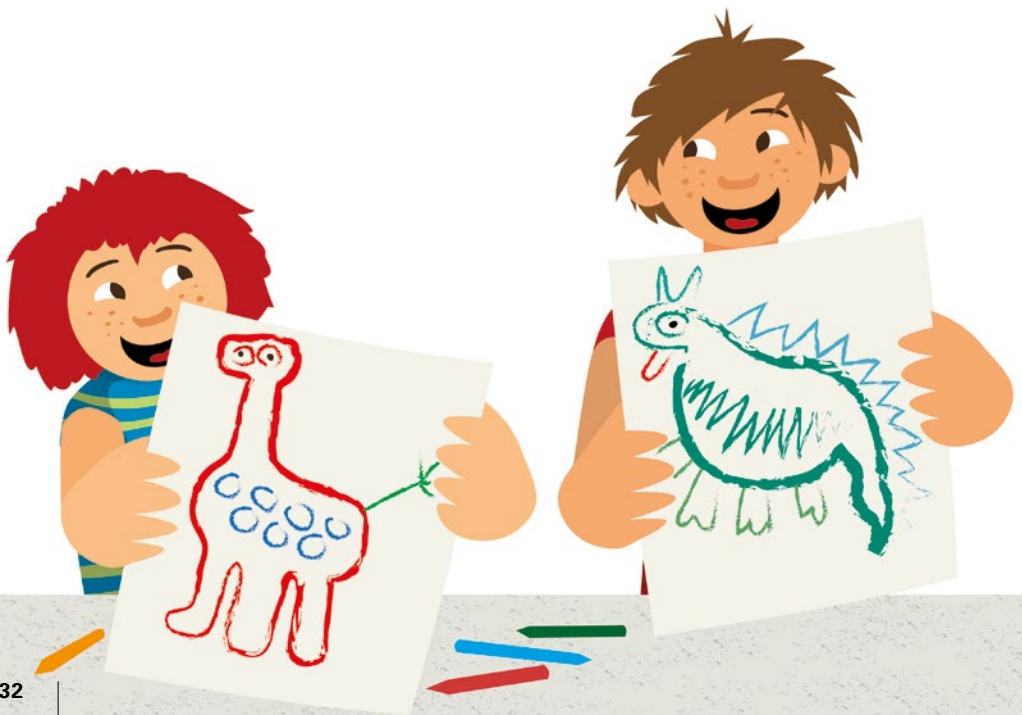
Stimulați independența, permițând copilului dumneavoastră să facă cât mai multe lucruri singur și să încerce cât mai multe lucruri. Acceptați totodată atunci când face greșeli și arătați-i modul în care se poate învăța din greșeli.

Certurile și împăcarea

Stimulați capacitatea de gestionare a conflictelor prin permiterea unor certuri și dispute, prin perceperea și acceptarea diferitelor nevoi.

Fantezie și creativitate

Încurajându-vă copilul în activitatea și acțiunile sale și evitând măsurarea rezultatului obținut, stimulați fantezia și creativitatea copilului dumneavoastră.





Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

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

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart