



راهنمای والدین

در مورد نتایج آزمایشات ورودی مدرسه

این جزوه متعلق است به:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

فهرست

4	واکسیناسیون برای نوزادان، کودکان و نوجوانان
6	مهارت‌های حرکتی بدن
8	مهارت‌های حرکتی ظریف و نوشتاری
10	چپ دستی
11	هماهنگی چشم و دست
13	درک اعداد و مقادیر
15	زبان
	چند زبانی/بزرگ شدن با دو
19	یا زبان‌های بیشتری
21	تغذیه
24	رسانه‌های دارای صفحه نمایش (تلویزیون، تبلت، گوشی هوشمند)
26	سلامت دندان
28	نکات کلی برای رشد سالم

چاپ
ناشر

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

با همکاری

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

طراحی و تصویرسازی‌ها

Kreativ plus GmbH Stuttgart, www.kreativplus.com

والدین عزیز،

در سال ماقبل آخر مهدکودک، همه کودکان در بدن-وورتمبرگ به عنوان بخشی از آزمایشان ورودی مدرسه (ESU) توسط دستیاران پزشکی اجتماعی اداره بهداشت عمومی معاینه می‌شوند.

این معاینه کودکان چهار تا پنج ساله و تمام زمینه‌های رشد کودک را در بر می‌گیرد. ما شنوایی و بینایی، رشد گفتار، مهارت‌های حرکتی بزرگ و ظریف، حافظه و درک وظیفه، و مهارت‌های ریاضی پایه را بررسی می‌کنیم. همچنین دفترچه مراقبت‌های پیشگیرانه و کتابچه واکسیناسیون را بررسی می‌کنیم و به سوالات شما پاسخ می‌گوییم.

در این بروشور، اطلاعات و نکاتی در مورد چگونگی حمایت از رشد بازیگوشانه کودک خود در خانه را خواهید یافت. تمریناتی که می‌توانید در زمینه‌های حمایتی مشخص شده با کودکان انجام دهید، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند.

اگر سؤال دیگری دارید، پزشک یا مددکار پزشکی اجتماعی معاینه‌کننده، همچنین به صورت تلفنی به شما مشاوره می‌دهند.

خدمات بهداشتی کودک و نوجوان شما

واکسیناسیون برای نوزادان، کودکان و نوجوانان

واکسیناسیون یکی از موثرترین و مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه در پزشکی است. هدف واکسیناسیون محافظت از نوزادان، کودکان و نوجوانان در برابر بیماری است. زمانی که تقریباً همه واکسینه شده باشند، می‌توان عوامل بیماری‌زا را ریشه‌کن کرد.



واکسیناسیون‌های توصیه شده توسط کمیسیون دائمی واکسیناسیون (STIKO) برای آلمان، توسط پزشکان عمومی یا متخصصان اطفال انجام شده و به طور کلی توسط شرکت‌های بیمه سلامت پرداخت می‌شوند. در بادن-وورتمبرگ، همچنین واکسیناسیون در برابر TBE و آنفولانزا برای همه کودکان توصیه می‌شود (از سپتامبر 2019).

به عنوان بخشی از ESU، کامل بودن واکسیناسیون فرزند شما بررسی شد. لطفاً به کسب اطمینان از محافظت کامل واکسیناسیون ادامه دهید. متخصص اطفال یا بخش بهداشت در این مورد به شما توصیه ارائه خواهند کرد.

اطلاعات بیشتر و تقویم فعلی واکسیناسیون را می‌توانید در اینجا

بیابید

← مرکز فدرال آموزش سلامت

www.impfen-info.de

← موسسه رابرت کخ

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/

[impfen_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html)

مهارت‌های حرکتی بدنی

مهارت‌های حرکتی بدنی به حرکات عضلانی درشت و بزرگ مانند دویدن، راه رفتن، کوهنوردی، نشستن و غیره اشاره کرده، همچنین شامل چالاکی، حفظ تعادل ایمن و مهارت‌های هماهنگی است.



حرکت به معنای تعامل با محیط است؛ حواس را تربیت می‌کند و بر رشد کلی کودک شما تاثیر مثبتی دارد: به واسطه آن اعتماد به نفس و تمرکز افزایش می‌یابد، استرس و پرخاشگری کاهش یافته و رشد شناختی (از جمله رشد زبانی) ارتقا پیدا می‌کند. بنابراین، تا حد امکان ورزش کردن را به کودکان پیشنهاد کنید.

وزارت بهداشت فدرال آلمان زمان فعالیت بدنی 180 دقیقه در روز و بیشتر را برای کودکان مهدکودکی توصیه می‌کند. حداقل یک ساعت از این زمان فعالیت بدنی باید در فضای باز، به طور مثال در زمین بازی انجام شود.

چگونه می‌توانید این کار را با فرزندتان در زندگی روزمره تمرین کنید؟

- جنب و جوش زیاد: راه رفتن، دویدن، مسابقه دادن، لی‌لی کردن، بالا رفتن، پریدن، نوک پا راه رفتن، راه رفتن روی پاشنه، ایستادن روی یک پا، لیلی کردن روی یک پا، حفظ تعادل
- پیاده روی تا مهد کودک یا مدرسه
- ژیمناستیک کردن، شنا کردن، بازی با اسکیت، اسکیت ریلی و دوچرخه سواری
- تاب خوردن، حرکت و کف زدن با موسیقی، توپ بازی کردن، طناب زدن، بازی‌های جهشی مانند بهشت و جهنم، شعبده بازی با دستمال و توپ

چه بازی‌هایی برای این کار مناسب هستند؟

- ریسمان تابیده لاستیکی، قایم با شک، تویستر © و غیره.

اطلاعات بیشتر در زیر

← مرکز فدرال آموزش بهداشت

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

← توصیه‌های ملی برای ارتقای ورزش و فعالیت بدنی

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

مهارت‌های حرکتی ظریف و نوشتاری

مهارت‌های حرکتی ظریف به تمام مهارت‌های حرکتی کوچک مانند نوشتن، فشار دادن دکمه و در اینجا در درجه اول به مهارت‌های حرکتی دست و انگشتان اشاره دارد.



گرفتن 3 نقطه‌ای

مهارت‌های حرکتی ظریف توسعه یافته برای انجام حرکات ماهرانه و هدفمند مهم هستند. انعطاف پذیری و مهارت انگشتان برای نوشتن در مدرسه بسیار مهم است.

دست گرفتن صحیح مداد اساسی برای یادگیری آسان‌تر نوشتار است. با گرفتن 3 نقطه‌ای، انگشتان و مداد بیشترین تحرک را با قرار دادن مچ دست خواهند داشت.

به عنوان یک قاعده، کودک حداکثر تا سال آخر مهد کودک در مورد اینکه از کدام دست برای نوشتن و نقاشی (دستی) استفاده کند، تصمیم‌گیری می‌کند.

چگونه می‌توانید این کار را با فرزندان در زندگی روزمره تمرین کنید؟

- درست کردن کارهای هنری، درست کردن صنایع دستی، ورزش دادن، برش دادن
- تمرینات نوسانی، رنگ آمیزی، نقاشی
- برش میوه، پهن کردن نان، خوردن با چاقو و چنگال
- رشته کردن مهره‌ها، زنجیر کردن مهره‌ها، بافندگی
- بازی با اشیای کوچکتر

چه بازی‌هایی برای این کار مناسب هستند؟

- میکادو، بازی‌های ماهیگیری، بازی گاو نابینا، دومینوهای لمسی، بازی‌های مهره‌ای، بازی‌های ساختمانی و میله‌ای

اطلاعات بیشتر در زیر

← مرکز فدرال آموزش بهداشت

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

چپ دستی

کودکان چپ دست را باید در چپ دستی تقویت کرد.



کیف می‌تواند دعم طفلك في ذلك چگونه می‌توانید از فرزند خود در زندگی روزمره حمایت کنید؟

- برگه یا دفترچه باید به صورت کج به سمت راست و با زاویه حدود 30 درجه متمایل شود.
- وضعیت دست باید تصویری آینه‌ای از وضعیت دست راست باشد.
- وسایل مدرسه (مانند خودکار، قیچی) مخصوص دانش آموزان چپ دست را تهیه کنید.
- هنگام روشن کردن محل کار دقت کنید که، نور از سمت راست روی سطح نوشته بیفتد.

اطلاعات بیشتر در زیر

← مرکز فدرال آموزش بهداشت

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

مهارت‌های هماهنگی دست و چشم

منظور از مهارت‌های هماهنگی دست و چشم، شناخت و تشخیص اشکال و تمایز بصری آنها درک می‌شوند.

به منظور آماده شدن برای مدرسه، تشخیص تفاوت‌های بصری کوچک در اشکال و شخصیت‌ها اهمیت دارد. تمایز و ردیابی شرط اساسی برای نوشتن واضح حروف و سپس خواندن با اطمینان آنها است.

چگونه می‌توانید این کار را با فرزندتان در زندگی روزمره تمرین کنید؟

- توانایی جهت یابی خود روی بدن: سر، پاها، کمر
- توانایی جهت یابی در فضا: راست-چپ، بالا-پایین، جلو-پشت ...
- مرتب سازی هنگام چیدن میز یا در خانه به عنوان مثال، چیدن ظروف با توجه به اندازه، جوراب با توجه به الگ
- تطابق دادن درب‌ها با بطری‌ها/لیوان‌های همسان
- تکمیل کردن سری‌های الگوی، مانند:



■ رنگ آمیزی نقاشی‌ها، مانند:



■ تشخیص تفاوت‌ها، مانند:



چه بازی‌هایی برای این کار مناسب هستند؟

■ حافظه، جعبه‌ها/کتاب‌های ©-لوک کوچک، پازل، جستجوی تصاویر، دومینو و غیره.

اطلاعات بیشتر در زیر

← مرکز فدرال آموزش بهداشت

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/
entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

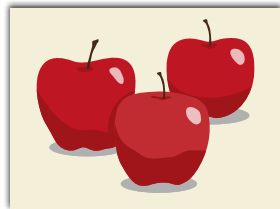
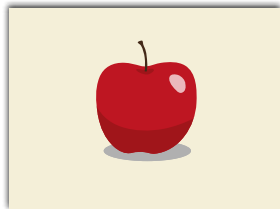
۱ اعداد و درک کمیت ها

کودکان از سنین پایین ریاضیات را در زندگی روزمره خود تجربه میکنند. همانطور که با محیط خود تعامل دارند، مفاهیم کمیت را توسعه داده و تشخیص اعداد را یاد میگیرند. اینها مهارتهای اساسی ریاضی پایه و اساس تعامل با اعداد و محاسبات در مدرسه را تشکیل میدهند.

چگونه می‌توانید این کار را با فرزندتان در زندگی روزمره تمرین کنید؟

- تشخیص اعداد: شماره‌های خانه، اندازه کفش، شماره تلفن
- تمرین شمارش:
- هنگام چیدن میز: شمارش کارد و چنگال، بشقاب، لیوان و غیره
- در مسیر: شمارش ماشین‌ها، دوچرخه‌ها، چراغ‌های خیابان، پست‌ها و غیره
- شمارش با صدای بلند هنگام پرش با طناب، بالا و پایین رفتن توپ، تاب خوردن، پرش و غیره.
- شمارش گام‌ها هنگام قدم زدن به جلو و عقب

- رده بندی، مرتب سازی و نامگذاری مواد طبیعی جاندار و بی جان با توجه به ویژگی‌هایی مانند بزرگتری - کوچکتری، زیاد - کم،
- درک در لحظه مقادیر کمتر، به عنوان مثال در بشقاب‌ها، روی تاس‌ها، هنگام خرید، در حین پیاده روی ...



چه بازی‌هایی برای این کار مناسب هستند؟

- بازی‌های مهره‌ای، بازی‌های فروشگاهی، بازی‌های تاس دار، بازی ورق و غیره.
- بازی‌های جمعی مانند لودو، Halligalli، ©UNO©، چهار برد، دومینو، پنج تا در یک ردیف، چهار بخشی



زبان فهم است،
زبان درک است،
زبان تفکر است.

برای رشد کلی کودک، رشد مهارت‌های زبانی از اهمیت بالایی برخوردار است. رشد زبانی بعدها به ویژه برای یادگیری خواندن و نوشتن و در نتیجه برای موفقیت یادگیری اهمیت دارد.

چگونه می‌توانید این کار را با فرزندتان در زندگی روزمره تمرین کنید؟

- واژگان، درک زبان، گرامر
- نگاه کردن به کتاب‌های مصور با یکدیگر، به طور مثال کتاب‌های اشیای پنهان
- خواندن داستان‌ها با صدای بلند، درخواست از آنها برای بازگو کردن و پرسیدن سوالات درباره داستان
- اجازه دهید کودک در مورد چیزی که تجربه نموده صحبت کند و با پرسیدن سوال او را به حرف زدن تشویق نمایید
- اگر کودک چیزی را به درستی نمی‌گوید، می‌توانید بدون اشاره به اشتباه، جمله را به درستی تکرار کنید
- دستورات کوچک بدهید
- حفظ اشعار، شمردن قافیه‌ها، اسامی
- با کودک آواز بخوانید

■ بیان/تلفظ

ماهچه‌های قوی دهان و زبان پایه‌ای برای صداسازی و تلفظ خوب هستند.


■ تمرین‌هایی برای این منظور عبارتند از: قیافه سازی در مقابل آینه

(آویزان کردن لب و لوچه، غرغر کردن)، نوشیدن با نی نازک، باد

کردن بادکنک، دمیدن پنبه جراحی با نی، دمیدن صابون، غرغر کردن

(«ر»)

■ تقویت مهارت‌های حرکتی دهان: غذای جامد برای گاز زدن و جویدن

■ مکیدن شست و پستانک می‌تواند در صداسازی اختلال ایجاد کند. 

■ درک و تشخیص صداها و آهنگ‌ها

■ بازی‌های قافیه و آواز

■ ترویج گوش دادن: حدس زدن صداهای روزمره، حافظه شنیداری (هر

کدام از 2 شیشه کوچک را با مواد مختلف پر کنید و تکان دهید)

■ تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری/تلفن همراه جایگزین صحبت کردن با 

کودک شما نمی‌شود!

چه بازی‌هایی برای این کار مناسب هستند؟

نامه بی صدا

بازیکنان: از 4 نفر

شرکای بازی به صورت دایره‌ای می‌نشینند. یک نفر شروع می‌کند و کلمه‌ای (یک دوبیتی قافیه‌دار، عبارت و ...) را در گوش فردی که کنارش می‌نشیند زمزمه می‌کند. این شخص چیزی را که شنیده، در گوش فردی که در کنارش نشسته و غیره زمزمه می‌کند. آخرین نفر در فاصله دور آنچه را که فهمیده، با صدای بلند می‌گوید.

بستن چمدان

بازیکنان: از 2 نفر

شرکای بازی به نوبت اقلام را برای قرار دادن در چمدان خود نام می‌برند. در حین انجام این کار، هر یک از شرکا باید مواردی را که تاکنون نام برده‌اند، تکرار کنند.

مثال:

1. فرد: «من به سفری به آمریکا می‌روم و در حال گذاشتن یک مسواک در چمدانم هستم.»
2. فرد: «من به سفری به آمریکا می‌روم و می‌خواهم یک مسواک و یک تی‌شرت در چمدانم ببندم.»
3. فرد: من به سفری به آمریکا می‌روم و در چمدانم یک مسواک، یک تی‌شرت و یک کتاب و غیره می‌بندم.

کلمه دارای تلفظ دشوار

- بین دو درخت آلو، دو پرستو جیک جیک می‌کنند
- کلمه آبی کلمه آبی باقی مانده و لباس عروس، لباس عروس می‌ماند
- فیش فریتز ماهی تازه می‌گیرد، فریتز ماهیگیر ماهی تازه
- مارهای زنگی تا زمانی که صدای خس‌خس‌هایشان شل و ول بشود، خس‌خس کردند

ساختن داستان‌ها

بازیکنان: از 2 نفر

داستانی با هم ساخته می‌شود. شروع مانند زیر ارائه می‌شود: «روزی روزگاری در شبی تاریک و طوفانی، یک کشتی در وسط دریا حرکت می‌کرد. در کشتی ... بود». از یک کودک خواسته می‌شود یک یا دو جمله و سپس جمله بعدی و غیره را تکرار کند.

حس زدن آهنگ

تجهیزات: صندلی، احتمالا یک ساز.

با فرزندتان بیشتر آهنگ بخوانید. در صورتی که مطمئن هستید کودک آهنگ‌ها را خوب می‌داند، می‌توانید بازی زیر را انجام دهید: همه به صورت دایره‌ای روی زمین می‌نشینند و یک صندلی در وسط قرار می‌گیرد. آهنگی را انتخاب کرده و شروع را بدون شعر بخوانید یا پخش کنید. اولین کسی که بتواند خط آغازین را بگوید یا بخواند باید روی صندلی بنشیند. حالا آهنگ بعدی به دنبالش می‌آید.

چند زبانه بودن / بزرگ شدن با دو یا چند زبان

دانستن چندین زبان در دنیای ما یک مزیت است. کودکان می‌توانند همزمان زبان‌های مختلف را به خوبی بیاموزند. در سنین پیش دبستانی، این مهارت را می‌توان بدون زحمت و به شیوه‌ای بازیگوشانه به دست آورد. لازمه این امر تماس منظم و فشرده زبانی است.

با فرزندتان به زبانی صحبت کنید که خودتان بهتر صحبت می‌کنید تا فرزندتان الگوی زبانی خوبی داشته باشد و به لطف کمک شما در فراگیری زبان خود مورد حمایت قرار گیرد. خوب صحبت کردن به زبان مادری اساس یادگیری زبان‌های دیگر است.

مهم است که

- یک نفر - یک زبان
- آلمانی و زبان مادری خود را با یکدیگر مخلوط نکنید. لطفاً فقط از یک زبان در جمله استفاده کنید.



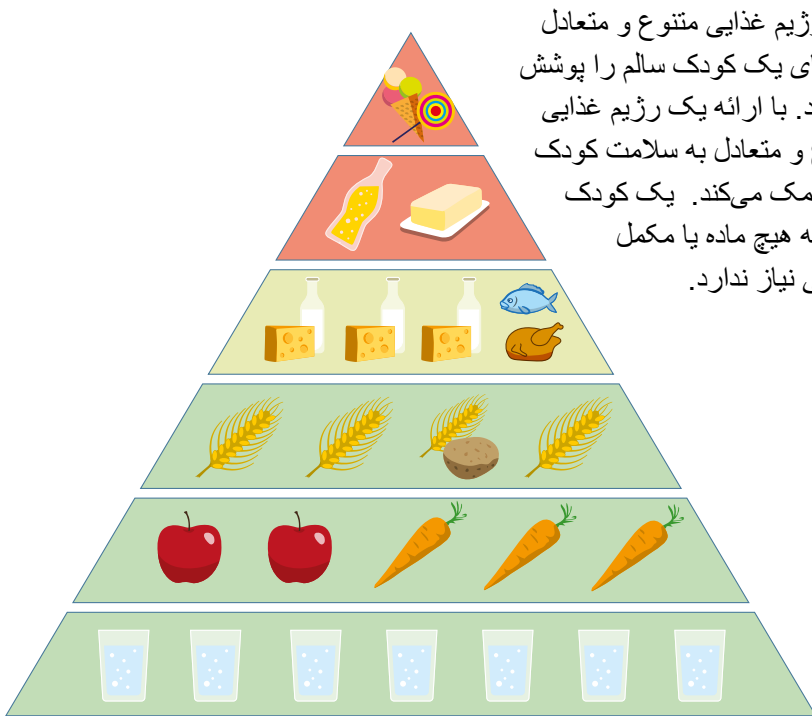
- در زندگی روزمره، به تعامل و تماس منظم با افرادی که زبان آلمانی درستی دارند توجه کنید.
- حضور منظم در مهد کودک.
- حضور در باشگاه‌ها و سایر فعالیت‌ها - فرزند شما از تعامل فشرده با کودکان و بزرگسالان آلمانی زبان بهره مند خواهد شد.
- قدردانی خود را نسبت به زبان آلمانی و زبان مادریتان ابراز کنید.
- به زبان مادری خود صحبت کنید. همچنین با خواندن با صدای بلند، قافیه‌ها و بازی‌های زبانی و آهنگ‌های آن را تبلیغ کنید.
- ممکن است کودک شما در ابتدا هر دو زبان را با هم مخلوط کند. این یک پیشرفت طبیعی است.

اطلاعات بیشتر در

- ← همچنین بروشور مطالعه به زبان‌های مختلف، از وزارت آموزش و پرورش و امور فرهنگی BW به نشانی www.km-bw.de/Lde/Startseite/Service/Publikationen
- ← انجمن فدرال گفتار درمانی آلمان. در اینجا اطلاعاتی در مورد موضوعات فراگیری زبان، نقش والدین در فراگیری زبان و برخورد با چند زبانی پیدا خواهید کرد. همچنین مطالب اطلاعاتی به زبان‌های مختلف موجود است. www.dbl-ev.de
- ← نامه والدین: فرزندم چگونه دو زبان را می‌آموزد (به 18 زبان). <https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- ← مطالب ترویج زبان از بنیاد بادن- وورتمبرگ- www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung
- ← والتراوت زینگر، کورنلیا فونکه: بازی‌های زبانی برای کودکان؛ 2005 انتشارات کتاب Ravensburger

کودک شما برای رشد جسمی و ذهنی به یک رژیم غذایی سالم و متعادل نیاز دارد.

کودکان باید چه بخورند و بنوشند؟



یک رژیم غذایی متنوع و متعادل نیازهای یک کودک سالم را پوشش می‌دهد. با ارائه یک رژیم غذایی متنوع و متعادل به سلامت کودک شما کمک می‌کند. یک کودک سالم به هیچ ماده یا مکمل اضافی نیاز ندارد.

یک رژیم غذایی سالم باید شامل موارد زیر باشد:

- نوشیدنی‌های شیرین نشده، سبزیجات، میوه‌ها، غلات، سیب زمینی، حبوبات فراوان
- غذاهای حیوانی، مانند گوشت، سوسیس، محصولات لبنی، تخم مرغ
- شکر، شیرینی‌ها و تنقلات چرب به میزان کم

محصولات خاص مانند غذای کودکان و محصولات آماده برای تغذیه کودکان، غیر ضروری و اغلب ناسالم هستند.

کودکان باید به اندازه کافی (در سن 4 تا 6 سالگی حدود 900 میلی لیتر) مایعات بنوشند. آب شیر یا آب معدنی، چای شیرین نشده یا آب میوه‌های بسیار رقیق شده (3 قسمت آب + 1 قسمت آب میوه) مناسب هستند. از نوشیدنی‌های شیرین مانند کولا، لیموناد یا چای سرد و همچنین محصولات با قند سبک یا صفر خودداری کنید.

کودکان باید چقدر غذا بخورند؟

کودکان سالم به اندازه نیاز غذا می‌خورند. به علائم گرسنگی و سیری کودک خود احترام بگذارید. غذا خوردن از دستاوردهای کودکان نیست که بر آن تاکید شود. غذا نباید به عنوان پاداش یا تنبیه استفاده شود.

والدین الگوی فرزندان خود هستند

هر زمان در صورت امکان، کودکان را در تهیه غذا مشارکت دهید و تا آنجا که ممکن است به عنوان یک خانواده غذا بخورید. این کار به کودکان کمک می‌کند تا یاد بگیرند چه چیزی در غذایشان است، غذا را انتخاب کنند و رفتار اجتماعی مناسب

سر میز را تمرین کنند. اگر در زمان صرف غذا (بدون استفاده از رسانه) فضای دلپذیری ایجاد کنید، راه را برای رفتارهای غذایی سالم در افرزندان هموار می‌کنید.

چگونه می‌توانید این امر را با فرزند خود در زندگی روزمره پیاده کنید؟

- کودکان به وعده‌های غذایی منظم (به عنوان مثال 3 وعده غذایی اصلی، 1 تا 2 میان وعده) نیاز دارند. زیرا: اگر یک وعده غذایی معمولی نخورید، سریع‌تر با تهیه چپیس، شیرینی، تنقلات و فست‌فود از خودتان پذیرایی خواهید کرد.
- یک صبحانه کامل به کودکان در تمرکز بهتر کمک می‌کند.
- اشتهای شما به چشمتان است: کودکان ترجیح می‌دهند برخی از غذاها را وقتی بخورند که به زیبایی تهیه و ارائه شده باشند. برش‌های سیب، برش‌های خیار، چوب هویج و غیره.
- شیرینی‌جات در حد اعتدال. ممنوعیت معقول نیست و خوردن شیرینیجات را واقعا جذاب می‌کند.

اطلاعات بیشتر در زیر

← مرکز دولتی تغذیه بادن-وورتمبرگ

www.landeszentrum-bw.de/,Lde/bilden/

Landesinitiative+BeKi

← انجمن تغذیه آلمان

www.dge.de

رسانه دارای صفحه نمایش (تلویزیون، تبلت، تلفن هوشمند)

کودکان امروزی خیلی زود در مورد انواع رسان ههای فنی یاد میگیرند: تلویزیون، رادیو، گوشی هوشمند، تبلت، رایانه رایج هستند

با این حال، برای کودک شما بسیار مهم است که هنگام بازی با همسالان، در طبیعت و زندگی روزمره در خانه، خود و جهان را به طور فعال بشناسد. در این سن: نقش آفرینی، پرخاشگری و نقاشی نیز یاد گرفتنی هستند!

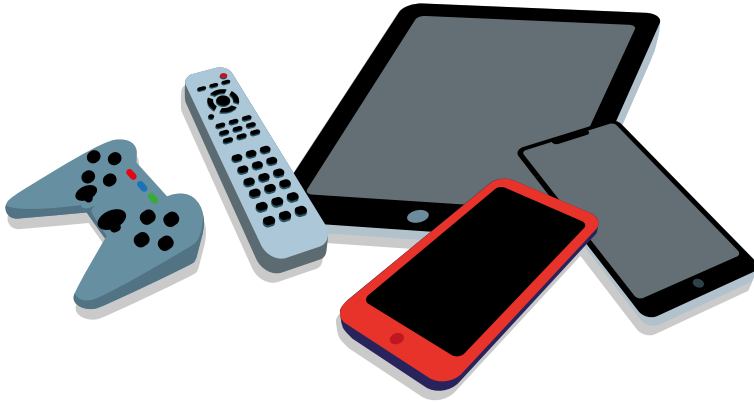
به عنوان یک قاعده کلی، اوقات ورزش مهمتر از اوقات رسانه است، همچنین تلفن هوشمند «پرستار بچه» نیست و تلویزیون، رایانه شخصی و کنسولهای بازی به اتاق کودکان تعلق ندارند.

استفاده معقول از رسانه‌های دارای صفحه نمایش

- شما الگو هستید - کودکان با رفتار شما هدایت می‌شوند
- برنامه‌های نمایشی را با هم انتخاب کنید و مطمئن شوید که محتوا مناسب سنشان باشد
- به همراه یکدیگر از اینترنت استفاده کنید
- صحبت کردن در مورد آنچه تجربه کرده یا دیده‌اید
- از رسانه‌های دارای صفحه نمایش برای پاداش، تنبیه یا آرام کردن کودک استفاده نکنید

قوانین واضح مهم هستند:

- قوانین واضح برای استفاده از رسانه‌ها را با فرزندتان در میان بگذارید و از پایبندی‌شان به آنها مطمئن شوید. شما باید به طور مداوم این موارد را با رشد فرزندانتان تطبیق دهید.
- بهتر است از رسانه‌های دارای صفحه نمایش برای افراد زیر سه سال اجتناب شود.
- برای کودکان مهد کودکی اینها اعمال می‌شود: حداکثر ۳۰ دقیقه در روز یا چهار ساعت در هفته.
- از استفاده از رسانه‌های دارای صفحه نمایش اندکی پیش از رفتن به رختخواب خودداری کنید.
- از برنامه‌های کاربری برای تنظیم/محدود کردن زمان استفاده در تلفن همراه یا تبلت استفاده کنید.



اطلاعات بیشتر در زیر

← نکاتی در مورد محیط‌های رسانه‌ای کودکان مهدکودک، مرکز رسانه دولتی

www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf

سلامت دهان و دندانی

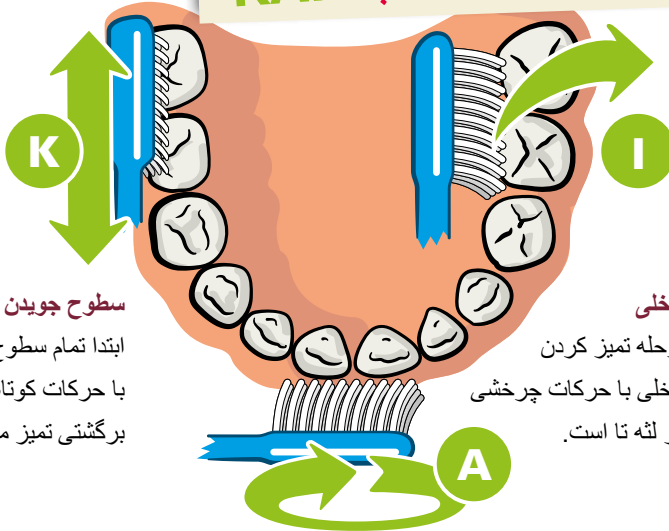
دندانها و لث ههای سالم پیش نیازی برای رشد و داشتن زندگی سالم هستند، زیرا دندا نها برای گاز زدن و جویدن غذا، برای ایجاد صدا و صحبت کردن لازم هستند. آنها همچنین در داشتن ظاهر خوب نقش دارند.

قوانین مهم برای داشتن دندانهای سالم:



- مسواک زدن صبح و عصر بعد از غذا. کودک شما حتی در سالهای دبستان، به مراقبت روزانه از دندان نیاز دارد.
- تا حد امکان کمتر از غذاها و نوشیدنی‌های شیرین استفاده کنید.
- از فلوراید (خمیر دندان فلوراید، نمک فلوراید و غیره) استفاده کنید.
- دو بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید؛ در آنجا دندانها معاینه شده و می‌توان در مورد همه سؤالات، مشاوره دریافت کرد.

تمیز کردن دندان با KAI



سطوح جوبدن

ابتدا تمام سطوح جوبدن با حرکات کوتاه رفت و برگشتی تمیز می‌شوند.

سطوح داخلی

آخرین مرحله تمیز کردن سطوح داخلی با حرکات چرخشی کوچک از لثه تا است.

سطوح بیرونی

سپس سطوح بیرونی با حرکات دایره‌ای مسواک زده میشوند. دندانها روی هم قرار می‌گیرند و مسواک زدن به ترتیب از مرکز به راست و به سمت چپ انجام میشود.

منبع: مرکز فدرال آموزش بهداشت www.kindergesundheit-info.de
زمان: ژوئن 2019

اطلاعات بیشتر در زیر

← کارگروه آلمان برای مراقبت از دندان جوانان www.daj.de

← مرکز اطلاع رسانی پیشگیری از پوسیدگی

www.kariesvorbeugung.de

نکات کلی برای رشد سالم

روز به روز

کودکان زمانی احساس امنیت و آرامش می‌کنند که روزشان از ساختارهای ثابتی پیروی کند. آداب ثابتی مانند خوردن صبحانه با هم، مطالعه در شب و سایر عادات خانواده به این امر کمک می‌کنند.

من و تو

کودکان به احساس «فقط برای تو بودن» نیاز دارند. کودکان می‌خواهند جدی گرفته شوند. آنها اغلب چیزها را با دید کودکانه می‌بینند.

نه یعنی نه

اگر شما و فرزندانان به طور منظم با یکدیگر صحبت کنید، زندگی روزمره خانوادگی آسان‌تر می‌شود. وقتی کودکان مجاز باشند قوانینی را با بزرگترها وضع کنند و همه به توافقات پایبند باشند، چیزهای زیادی در مورد کنار آمدن با یکدیگر یاد می‌گیرند. زمانی که از کودک خود تمجید یا انتقاد می‌کنید، با اشاره به رفتار خاصی از کودک به او کمک کنید، و در اظهارات خود کلی گویی نکنید. تنها زمانی که کودک بتواند درک کند که دقیقاً برای چه چیزی مورد تحسین یا انتقاد قرار می‌گیرد، قادر به تنظیم رفتار خود خواهد بود.



دادن وظایف

منطقی است که کودکان زودتر یاد بگیرند که نه تنها حضور دارند، بلکه بدانند که اعضای مهم و ارزشمند خانواده هستند که به زندگی مشترک کمک می‌کنند. یکی از این کمک‌ها می‌تواند، به طور مثال، چیدن میز صبحانه در آخر هفته باشد. کودکان دوست دارند مسئولیتی بپذیرند و وقتی کاری به آنها داده شود، خوشحال می‌شوند. وظایفی که در موردشان می‌توانید در قبال فرزندان خود مسئولیت داشته باشید به سن و رشد فرد بستگی دارند.

اجازه بروز احساسات را دهید و آنها را جدی بگیرید

این پیش‌نیازی است تا کودک شما از احساسات خود آگاه شود و به احساسات دیگران احترام بگذارد.

«می‌توانم این کار را به تنهایی انجام دهم!»

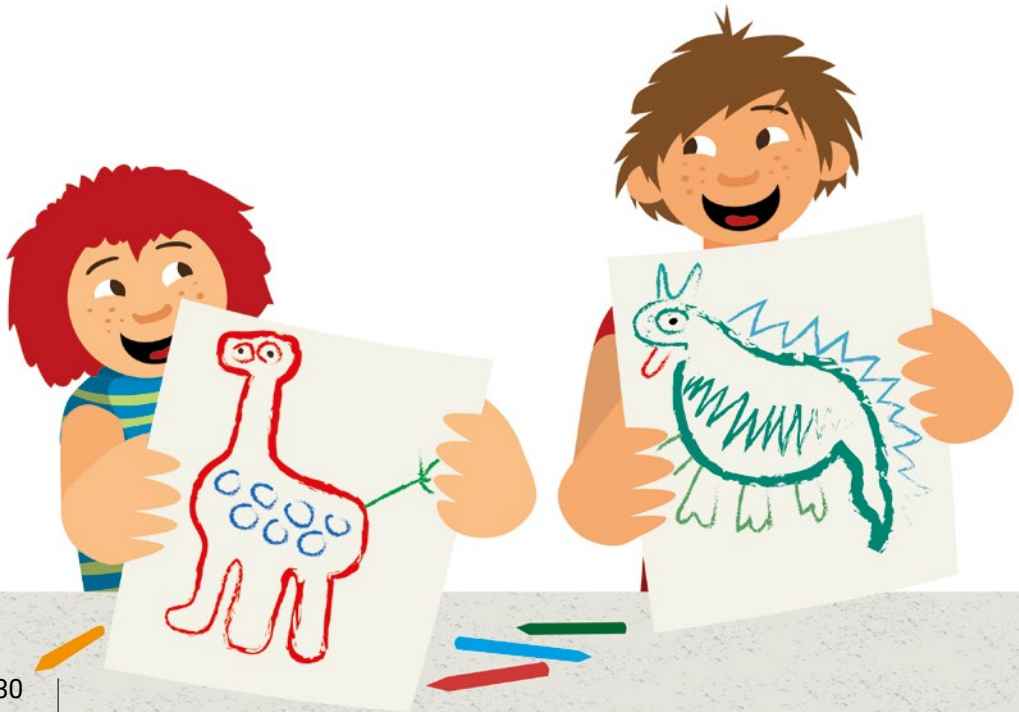
با اجازه دادن به فرزندتان برای تا حد امکان تلاش خودشان به تنهایی و امتحان کردن کارها، آنها را به استقلال تشویق کنید. همچنین، وقتی اشتباهی می‌کنند بپذیرید و راه‌هایی را برای درس گرفتن از اشتباهات نشان دهید.

مشاخره و آشتی

با ایجاد امکان اختلافات و مشاجرات و با شناخت و پذیرش نیازهای مختلف، به حل تعارض تشویق کنید.

تخیل و خلاقیت

با تشویق فرزندتان در کارهایش و نسنجیدن آنها با نتایج به دست آمده، تخیل و خلاقیت کودکان را تشویق کنید.





Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

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

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart