

MAMO, TATO  
- co Wy na to





Szanowni Państwo,

Państwowa Inspekcja Sanitarna prowadzi różnorodne działania mające na celu ukształtowanie odpowiednich postaw i zachowań zdrowotnych społeczeństwa. W ramach prowadzonych działań z zakresu oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia realizowane są programy edukacyjne i akcje prozdrowotne skierowane do różnych grup odbiorców.

Dla rodziców i dzieci w wieku przedszkolnym (5-6 letnich) - z inicjatywy pracowników Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu - opracowany został program „Mamo, Tato - co Wy na to?”.

Celem programu jest zwrócenie Państwa uwagi na specyfikę rozwoju Waszych dzieci, istotę zmian fizycznych i psychicznych, których doświadczają, ze szczególnym naciskiem na ich potrzeby, słabości, kryzysy. W broszurze przedstawiono wybrane elementy zdrowego stylu życia.

W kształtowaniu prawidłowych nawyków prozdrowotnych u dzieci odgrywają Państwo - jako Rodzice - niezwykle ważną rolę. Środowisko domowe i przedszkolne są doskonałym miejscem do podejmowania odpowiednich działań służących poprawie i umacnianiu właściwych zachowań sprzyjających zdrowiu.

W niniejszej broszurze znajdziecie Państwo cenne informacje jak „żyć pod jednym dachem z przedszkolakiem” oraz różne zadania dla dzieci. Zachęcam do wspólnego spędzania czasu i zabawy podczas rozwiązywania ćwiczeń.

Życzę powodzenia  
dr Jadwiga Kuczma-Napierała  
Wielkopolski Państwowy Wojewódzki  
Inspektor Sanitarny



Drodzy Rodzice!

Każda istota ludzka jest niepowtarzalną, wyjątkową indywidualnością, która rozwija się i uczy przez całe życie pod wpływem wielu różnych czynników, środowisk, zdarzeń, a przede wszystkim dzięki relacjom z innymi ludźmi. W procesie rozwoju każdego dziecka kluczowa jest rola rodziców. Jesteście „głównym obiektem przywiązania”, „podstawowym wzorcem miłości”, „źródłem bezpieczeństwa”, przykładem do naśladowania. Można rzec, że stanowicie dla swoich dzieci „centrum świata”, choć czasami pewnie macie wrażenie, że to Wasze dzieci „zarządzają Wami” (a przynajmniej próbują), a Wy pełnicie rolę służebną. Trochę tak jest, bo Wasza opieka, troska i miłość służy zaspokojeniu potrzeb dziecka (ale nie zachcianek!). A to dla Waszych dzieci bezcenny kapitał na całe życie.

Warto zatem zastanowić się, jak wychowanie dziecka uczynić najbardziej racjonalnym i skutecznym czynnikiem jego najlepszego rozwoju. Podstawą jest panujący w rodzinie klimat bezpieczeństwa i zaufania, życie w zgodzie, okazywanie sobie wzajemnie miłości, obdarzanie szacunkiem, wyjaśnianie nieporozumień i gotowość do rozwiązywania problemów, a nie „zamiatanie ich pod dywan”. Wydaje się, że w odniesieniu do wszystkich domowników - a nie tylko dzieci - warto kierować się zasadą „Kochać i Rozumieć”. W relacjach rodzinnych pomocne są konkretne reguły wskazujące granice, proste, jednoznaczne komunikaty, konsekwencja i dbanie o tak zwany „złoty środek”, czyli unikanie zarówno nadmiernej surowości, jak i pobłażania.

Wychowanie dziecka to duży przywilej, wiele wspaniałych doznań i wzruszających przeżyć, ale i ogromna odpowiedzialność i co tu dużo mówić - wiele stresów. Stres jest codziennym towarzyszem naszego życia i jest nawet przydatny. Zwłaszcza w sytuacjach, gdy potrzebna jest większa mobilizacja do podjęcia dodatkowego wysiłku, na przykład w opiece nad małym dzieckiem. Jeżeli jednak jest zbyt silny i/lub długotrwały, powoduje znaczne napięcie nerwowe - to jest szkodliwy. Wówczas powinno się temu przeciwdziałać, łagodzić i wyciszać. Rodzice małych dzieci są często przemęczeni i czują się przeciążeni. Dobrze byłoby zatem „zadbać o siebie” i nawet w tych krótkich wolnych chwilach wypoczywać, zrelaksować się, odprężyć fizycznie i psychicznie.

Truizmem jest stwierdzenie, że „szczęśliwy rodzic, to szczęśliwe dziecko”. Ale tak właśnie jest. Osiągnięcie „Mistrzostwa Świata w Rodzicielstwie” wymaga równowagi między obowiązkami a relaksem, wysiłkiem a wypoczynkiem, poczuciem odpowiedzialności a przyjemnością, radością i satysfakcją płynącą z kontaktów z dzieckiem. Stawanie się „wystarczająco dobrym rodzicem” to cel, który może stać się inspiracją do bardzo ciekawej i kształcącej podróży edukacyjnej, w której towarzyszem, a czasami przewodnikiem jest Wasze dziecko.

W imieniu wszystkich twórców programu życzę Państwu zdrowia, spokoju, zaufania do siebie i poczucia bezpieczeństwa. Ale przede wszystkim wyboru dobrych dla Was myśli, odczuć i działań, które sprawią, że te słowa nie będą tylko życzeniem, a staną się uszczęśliwiającym Was i Wasze dzieci faktem.

Z wyrazami szacunku  
dr n. hum. Ewa Kasperek-Golimowska  
Pracownia Edukacji Zdrowotnej  
Wydział Studiów Edukacyjnych  
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

# Świat jest ciekawy, a my go odkrywamy !!!

Mamy wiele zalet - jesteśmy zdolne niemal do wszystkiego - mamy dużo energii, wigoru, jesteśmy ciekawe świata, pragniemy zdobywać stale nowe doświadczenia. Często też chcemy zbyt wiele na raz, nie lubimy i nie umiemy dokonać wyboru i bardzo się wtedy denerwujemy.

Emocjonalnie to głównie odczuwamy „ogólny niepokój”. Czasami się „straszenie” wściekamy, zwłaszcza jak jesteśmy przygnębione lub zmęczone. Kochani Rodzice zachowajcie wtedy spokój. Jeśli się zorientujemy, że naszym zachowaniem nic nie zyskamy, to się „oduczmy” tak robić.

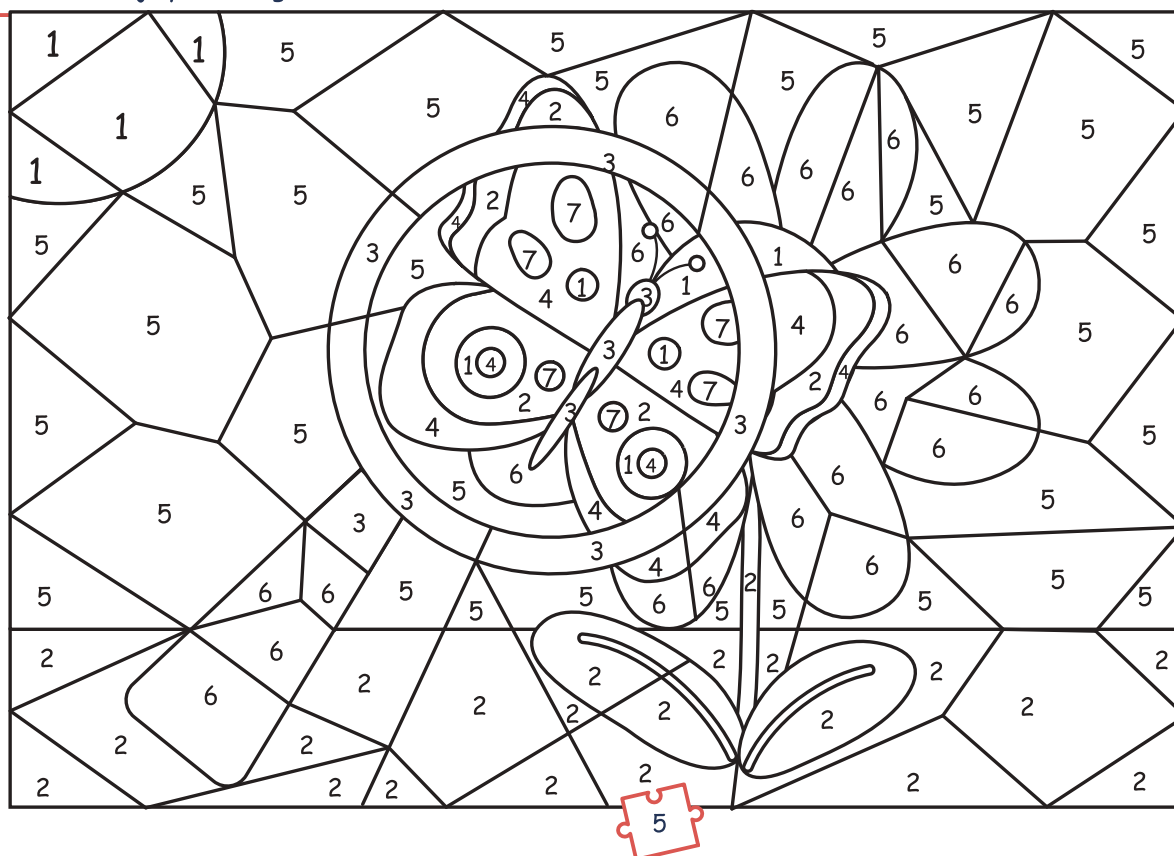
Jesteśmy ruchliwe i często niezdarne, kołuszemy się na krześle siedząc na samym brzegu, kopiemy nogę od stołu, robimy miny naśladując innych, obgryzamy paznokcie, pokazujemy język, plujemy, czasami się jąkamy.

Jak nie podoba Wam się nasze zachowanie, powiedzcie nam konkretnie co mamy robić, co zmienić, jak zachować się właściwie.

Gdy mówicie - „Bądź grzeczny! Nie rób tak! Uspokój się!”, to my nie rozumiemy o co Wam chodzi. Drodzy Rodzice - mówcie do nas prosto i konkretnie - dajcie nam instrukcje - np. mów ciszzej; zanieś zabawki do pudełka; posiedź 5 minut w swoim pokoju (o to ciekawe, ile to jest 5 minut? - Ty to wiesz, a ja? Nastaw mi budzik, włącz stoper).

## ZADANIE

Pokoloruj rysunek zgodnie ze wskazówkami.



# Strach ma wielkie oczy

Każdy wiek ma swoje lęki. Mamy obawy przed duchami i wiedźmami, boimy się, że zgubimy się w lesie, boimy się zasypiać same w pokoju czy zostać same w domu. Widok krwi płynącej z nosa, drzazgi wbitej w paluszek czy drobne skaleczenia wywołują w nas poczucie lęku. Trochę wtedy panikujemy.

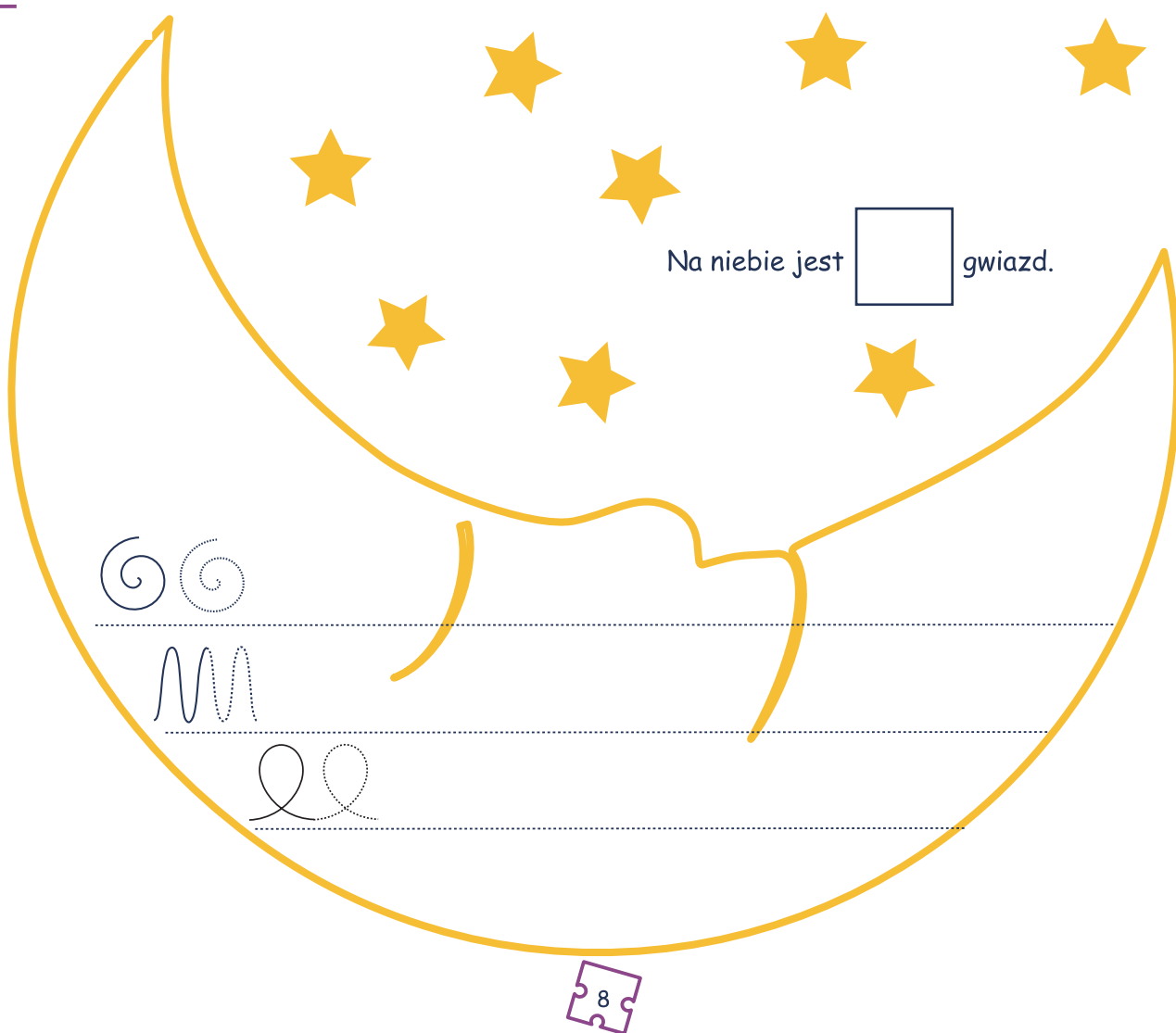
W nocy często mamy złe sny i koszmary senne. Przerażone przybiegamy do Was. Przytulcie nas wtedy, dodajcie otuchy albo pozwólcie spać w Waszym łóżku. Przeżywamy też różne lęki związane z zasypianiem, np. boimy się ciemności, zasypiania w samotności albo „stworów” schowanych pod łóżkiem. Wasza obecność, zrozumienie i życzliwość oraz odrobina pomysłowości (np. latarka pod poduszką), pozwoli szybciej nam się uporać z nocnymi strachami.

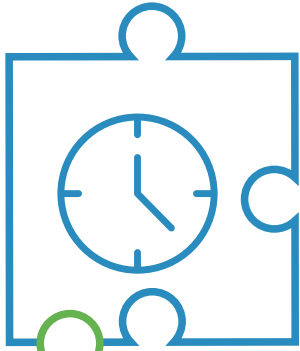
Lubimy mieć trochę czasu na czytanie lub rysowanie przed snem i na pogawędkę z mamą lub tatą. Wtedy wypoczywamy, uspokajamy się i lepiej śpimy.



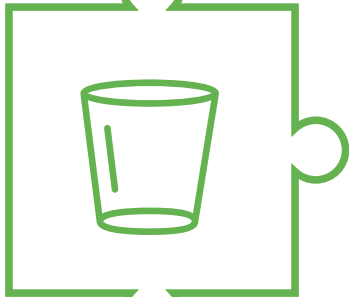
## ZADANIE

Dokończ wzory na księżycu. Policz gwiazdy, a ich liczbę wpisz w kwadrat.

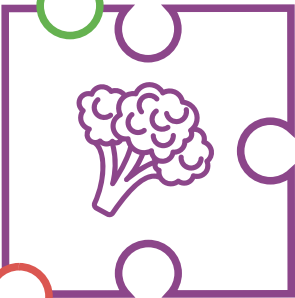




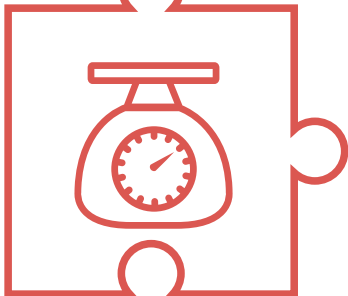
Ładne, kolorowe, małe porcje są zachęcające. Nasze codzienne żywienie powinno składać się z 5 posiłków, podawanych regularnie w odstępach co 3-4 godziny.



Picie to podstawa. Powinniśmy wypić co najmniej 5-6 szklanek płynów dziennie - głównie wody. W nawadnianiu organizmu pomagają nam również: kompoty, ziołowe herbaty, naturalne soki, zupy, koktajle, mleko i jego przetwory (kefiry, maślanki, jogurty), itp.



Uwzględnijcie, że możemy czegoś nie lubić, coś może nam nie smakować - tak jak i Wam.



Komentarze „co?, ile?, jak szybko?” - mamy jeść nas denerwują i mamy wtedy ochotę zrobić Wam na złość. Nie karzcie nas za zbyt powolne jedzenie lub niejedzenie. Od Was - Rodziców zależy co jemy, a w kwestii ilości zaufajcie nam.



Nasze zachowanie przy stole może pozostawiać dużo do życzenia: trudno nam spokojnie usiedzieć, posługiwać się sztucami. Na maniery przyjdzie czas ...



Zaangażujcie nas do planowania codziennego jadłospisu, wspólnych zakupów oraz rodzinnego gotowania. Wspólne przygotowywanie potraw to fantastyczny, rodzinny czas. Nasze posiłki mogą być bardzo urozmaicone i przygotowane na wiele sposobów - gotowane w wodzie lub na parze, duszone (bez obsmażania), pieczone w folii lub naczyniu żaroodpornym.



# Prawidłowy rozwój mowy u dziecka

Rozwój mowy zależy przede wszystkim od uwarunkowań genetycznych oraz od wrodzonych właściwości organizmu człowieka. Prawidłowy rozwój mowy jest możliwy w kontakcie z innymi ludźmi. Gdy dziecko nieprawidłowo wymawia jeden, kilka lub nawet kilkanaście dźwięków mamy do czynienia z wadą wymowy.

W sytuacji, kiedy dziecko nie jest rozumiane przez drugą osobę, może czuć się gorzej od innych i mieć trudności w komunikowaniu się ze światem zewnętrznym. Uczucie wstydu staje się nierzadko jeszcze silniejsze, kiedy dziecko słyszy ciągłe upominanie ze strony rodziców oraz jest wyśmiewane przez rówieśników. Aby niepotrzebnie nie doprowadzać do takich sytuacji konieczne jest zdiagnozowanie u dziecka wszelkiego rodzaju zaburzeń mowy. Większość z nich można zlikwidować, jeśli systematyczną pracę z dzieckiem rozpocznie się właśnie w wieku przedszkolnym. Wszelkiego rodzaju zabawy usprawniające oddychanie, pracę języka i warg ułatwiają dziecku prawidłowy rozwój mowy.

Jeśli jako Rodzic masz wątpliwości dotyczące rozwoju mowy swojego przedszkolaka, skonsultuj się z logopedą.



## ZADANIE

Wpisz litery, od których zaczynają się nazwy wskazanych na obrazku rzeczy. Odczytaj hasło.



1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---