

Ukrainisch



# Довідник для батьків дошкільнят

про підготовку дитини  
для зарахування до школи

Цей довідник належить:

.....



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# ЗМІСТ

Щеплення для немовлят, дітей та молоді	4
Моторика дитини	6
Дрібна моторика та графомоторні навички	9
Дитина-лівша	11
Візуально-моторна координація	12
Поняття числа та кількості	14
Мовлення дитини	16
Багатомовність/зростання дитини у багатомовних сім'ях та оточенні з двома і більше мовами	20
Харчування дитини	23
Медіа-пристрої (телевізор, планшет, смартфон)	26
Здоров'я зубів	28
Загальні поради для здорового розвитку дитини	30

## Вихідні дані

### Видавництво

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

### У співпраці з

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

### Дизайн та ілюстрації

Kreativ plus GmbH Stuttgart, www.kreativplus.com

Шановні батьки,

На передостанньому році перебування дитини в дитячому садку всі діти на території землі Баден-Вюртемберг проходять обстеження у працівників соціальної медицини Департаменту охорони здоров'я в рамках діагностики готовності дитини для зарахування до школи (ESU).

Це обстеження дітей віком від чотирьох до п'яти років охоплює всі сфери дитячого розвитку. Ми перевіряємо слух та зір дитини, розвиток мовлення, велику та дрібну моторику, здатність до запам'ятовування та розуміння завдань, а також основні математичні навички. Ми також переглядаємо карту профілактичних заходів (Vorsorgeheft) та карту профілактичних щеплень (Impfbuch) та з задоволенням відповідаємо на будь-які ваші запитання.

У цій брошурі ви знайдете інформацію та поради щодо того, як підтримати розвиток вашої дитини в ігровій формі вдома. Особливо важливими є вправи, які ви можете виконувати разом зі своєю дитиною у визначених сферах підтримки.

Якщо у вас виникнуть додаткові питання, лікар або працівник соціальної медицини будуть раді проконсультувати вас по телефону.

З повагою,

Служба охорони здоров'я дітей та молоді

## ЩЕПЛЕННЯ ДЛЯ НЕМОВЛЯТ, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

---

Вакцинація є одним з найбільш ефективних і важливих профілактичних заходів у медицині. Метою вакцинації є захист немовлят, дітей та молоді від захворювань. Збудників захворювання можна знищити, якщо будуть вакцинуватися всі члени родини.



Щеплення, рекомендовані Постійною комісією з вакцинації (STIKO) у Німеччині, проводяться лікарями загальної практики або педіатрами та, як правило, оплачуються лікарняними касами. Крім того, у Баден-Вюртемберзі щеплення проти кліщового енцефаліту (FSME) та грипу також рекомендуються всім дітям (з вересня 2019 року).

В рамках обстеження ESU буде перевірена наявність усіх необхідних щеплень у вашої дитини. Будь ласка, продовжуйте стежити за тим, щоб ваша дитина пройшла повний курс вакцинації. Ваш педіатр або відділ охорони здоров'я можуть проконсультувати вас з цього питання.

**Додаткову інформацію та актуальний календар щеплень можна знайти за посиланням**

- Федеральна агенція з медичної просвіти  
(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)  
[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)
- Інститут імені Роберта Коха  
(Robert-Koch-Institut)  
[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html)

## МОТОРИКА ДИТИНИ

---

Моторика тіла – це рухова діяльність тіла, тобто біг, ходьба, лазіння, сидіння тощо. Вона також включає такі навички як спритність, рівновага та координація рухів.



Рух означає взаємодію з навколишнім середовищем; він тренує органи чуття та позитивно впливає на загальний розвиток вашої дитини: підвищується впевненість у собі й концентрація уваги, знижується рівень стресу та агресії, стимулюється когнітивний розвиток (у тому числі мовленнєвий). Тому пропонуйте дитині якомога більше фізичної активності.

Федеральне міністерство охорони здоров'я рекомендує для дітей дошкільного віку час фізичної активності 180 хвилин на день і більше. Принаймні одна година з цього часу фізичної активності повинна проходити на відкритому повітрі, наприклад, на дитячому майданчику.

## **Як ви можете практикувати це зі своєю дитиною у повсякденному житті?**

- багато рухайтесь: ходьба, біг, стрибки, лазіння, підстрибування на місці, ходьба на носочках, ходьба на п'ятках, стояння на одній нозі, стрибки на одній нозі, балансування.
- ходіть в дитячий садок чи школу пішки
- займайтеся гімнастикою, плаванням, катайтеся на самокаті, роликах та велосипеді
- гойдайтеся на гойдалці, рухайтесь і плескайте в долоні під музику, грайте в м'яч, стрибайте на скакалці, грайте в ігри на кшталт «класики», жонглюйте хустинками та м'ячами

## Які ігри підходять для цього?

- Стрибки в резинки («Резиночки»), лови, хованки, Twister© і т.д.

### **Додаткова інформація за посиланнями**

- Федеральна агенція з медичної просвіти  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)
- Національні рекомендації щодо фізичної активності та стимулювання фізичної активності  
[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen\\_BZgA-Fachheft\\_3.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf)



## ДРІБНА МОТОРИКА ТА ГРАФОМОТОРНІ НАВИЧКИ

---

Дрібна моторика – це сукупність всіх дрібних рухових навичок, таких, як наприклад, письмо, застібання ґудзиків, зокрема тут йдеться про моторику кисті та пальців.



*захоплення та утримання  
олівця трьома пальцями*

Добре розвинена дрібна моторика важлива для того, щоб рухи руки були вмілими та цілеспрямованими. Гнучкість та спритність пальців дуже важливі для освоєння навиків письма у школі.

Правильне тримання ручки (чи олівця) – це запорука легкого навчання письму. Максимальна рухливість кисті досягається, коли дитина тримає ручку трьома пальцями, а зап'ястя вільно розташоване на столі.

Як правило, дитина вирішує, яку руку використовувати для письма та малювання (оцінка латералізації) не пізніше останнього року відвідування дошкільного закладу.

### Як ви можете практикувати це зі своєю дитиною у повсякденному житті?

- Майстрування, рукоділля, ліплення, вирізання
- Прописи, розфарбовування, малювання
- Нарізання фруктів, намазування хліба; їсти з ножом та виделкою
- Нанизування намистин на нитку, мозаїка, плетіння
- Гра з дрібними матеріалами

### Які ігри підходять для цього?

- Настільні ігри: мікадо, риболовля; піжмурки, тактильне доміно, ігри з камінчиками (марблс), конструктори та сортери

#### **Додаткова інформація за посиланнями**

- ➔ Федеральна агенція з медичної просвіти  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## ДИТИНА-ЛІВША



Слід заохочувати дітей-лівшів залишатися лівшами.

### Як ви можете підтримати свою дитину в повсякденному житті?

- Аркуш або зошит повинні бути нахилені вправо під кутом приблизно 30°.
- Положення рук має бути дзеркальним відображенням положення рук правші.
- Зверніть увагу на шкільне приладдя для лівшів (наприклад, авторучки, ножиці).
- Освітлюючи робоче місце, слід подбати про те, щоб світло потрапляло на поверхню для письма справа.

#### Додаткова інформація за посиланнями

- Федеральна агенція з медичної просвіти  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/)

## ВІЗУАЛЬНО-МОТОРНА КООРДИНАЦІЯ

---

Візіомоторні навички – це розпізнавання і відтворення форм та їх візуальна диференціація диференціація.

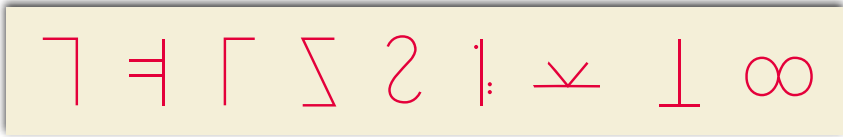
Щоб підготуватися до школи, важливо вміти розпізнавати невеликі візуальні відмінності у формах та знаках. Розрізнення та відтворення є основними передумовами для того, щоб навчитися чітко писати літери, а потім впевнено читати їх.

### Як ви можете практикувати це зі своєю дитиною в повсякденному житті?

- Вчити частини тіла: голова, ноги, живіт
- Вміти орієнтуватися в просторі: праворуч-ліворуч, вгорі-внизу, спереду-позаду...
- Сортування під час сервірування столу або в господарстві, наприклад, баночки за розміром, шкарпетки за малюнком
- Підбирання кришок до відповідних пляшок/банок
- Доповнення ряду візерунків, наприклад:



- Відтворювати (змальовувати) знаки, як наприклад:



- Знаходити відмінності:



## Які ігри підходять для цього?

- Настільні ігри, що розвивають навички запам'ятовування: «Меморі», розвиваючі ігри Mini-Lük®, пазли, головоломки з картинками, доміно тощо.

### **Додаткова інформація за посиланнями**

- Федеральна агенція з медичної просвіти  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## ПОНЯТТЯ ЧИСЛА ТА КІЛЬКОСТІ

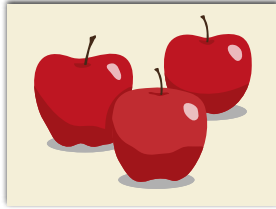
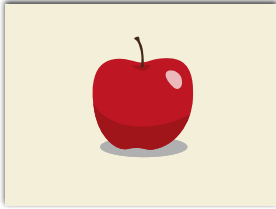
---

Математика оточує дітей в повсякденному житті вже з раннього віку. Взаємодіючи з довкіллям, діти розвивають поняття про кількість і вчаться розпізнавати числа. Ці базові математичні навички формують основу для дій з числами та арифметикою у школі.

### Як ви можете практикувати це зі своєю дитиною в повсякденному житті?

- Вчитись розпізнавати цифри: номери будинків, розміри взуття, номери телефонів
- Вправлятися з дитиною в рахунок:
  - при сервіровці столу: поррахувати столові прибори, тарілки, склянки тощо
  - в дорозі: рахувати автомобілі, велосипеди, вуличні ліхтарі, стовпи тощо
  - рахувати вголос під час стрибків на скакалці, ударів по м'ячу, розгойдування, підстрибування тощо.
  - рахувати кроки при ходьбі вперед і назад

- упорядкування, сортування та іменування предметів живої та неживої природи відповідно до властивостей, як-от наприклад, більший - менший, багато - мало,
- спонтанно визначати менші кількості, наприклад, на тарілці, кубиках, під час покупок, під час прогулянки ...



## Які ігри підходять для цього?

- Гра в камінчики (марблс), іграшковий магазин, ігри в кості, ігри з картками тощо.
- Настільні ігри, такі як гра-ходилка «Mensch ärgere dich nicht» (Друзяко, не сердься), UNO©, Halligalli©, Четвірка, Доміно, «Fünf in einer Reihe» (П'ять в ряду), «Квартет»



## МОВЛЕННЯ ДИТИНИ

*Мова – це взаєморозуміння  
Мова – це розуміння  
Мова – це мислення*


Розвиток мовленнєвих навичок має величезне значення для загального розвитку дитини. Мовленнєвий розвиток особливо важливий для подальшого навчання дитини читанню та письму і, таким чином, для успішного навчання в школі.

### Як ви можете практикувати це зі своєю дитиною в повсякденному житті?


- Словниковий запас, розуміння мовлення, граматика
  - розглядати книжки з картинками, як наприклад, «книга-шукалка»
  - читайте разом історії, переказуйте їх та ставте запитання до цих історій
  - дозвольте дитині говорити про те, що вона пережила, і заохочуйте її говорити, ставлячи запитання
  - якщо дитина щось каже неправильно, повторюйте речення правильно, не вказуючи на помилки
  - давайте дитині маленькі доручення/завдання
  - вчіть на пам'ять вірші, рахувалочки, назви/імена
  - співайте з дитиною пісні



- артикуляція звуків/вимова  
Міцні м'язи рота та язика є основою звукоутворення та гарної вимови
  - Ось вправи для зміцнення м'язів: корчити гримаси перед дзеркалом (надувати щоки, кривити губи), пити за допомогою тонкої соломинки, надувати кульки, надувати вату за допомогою соломинки, дути мильні бульбашки, видавати звуки, як при полосканні горла (звук «R»).
  - Сприяти розвитку оральної моторики: тверда їжа для відкушування та жування

 Смоктання великого пальця і пустушки можуть стати на заваді для формування звуків.

- Сприйняття та розрізнення тонів та звуків
  - Ігри на римування та спів
  - Заохочуйте дитину слухати: вгадуйте з нею повсякденні шуми, розвивайте пам'ять на слух (наприклад, наповніть 2 маленькі баночки різними матеріалами і струсіть їх)

 Телебачення та комп'ютерні/мобільні ігри не замінять розмови з дитиною!

## Які ігри підходять для цього?

### «Зіпсований телефон» (Stille Post)

Кількість гравців: від 4 осіб

Гравці сідають у коло. Перший гравець починає і шепоче слово (римований куплет, фразу тощо) на вухо людині, яка сидить поруч. Ця людина шепоче почуте на вухо людині, яка сидить поруч, і т. д. Останній у групі гравців говорить вголос те, що він/ вона почув.

### «Пакуємо валізи» (Koffer packen)

Кількість гравців: від 2 осіб

Гравці по черзі називають предмети, які вони пакують у свою валізу. Кожен гравець має повторити предмети, які були названі до нього.

Приклад:

1-ша особа: «Я збираюся в подорож до Америки і пакую в валізу зубну щітку».

2-а особа: «Я збираюся в подорож до Америки і пакую в валізу зубну щітку та футболку».

3-я особа: «Я збираюся в подорож до Америки і пакую в валізу зубну щітку, футболку та книгу» і так далі.

## **Вправи на дикцію/Скоромовки**

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben (укр. Між двома сливами цвірінькочуть дві ластівки)
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid (укр. Червона капуста залишається червоною капустою, а весільна сукня залишається весільною сукнею)
- Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz (укр. Рибалка Фріц ловить свіжу рибу, Свіжу рибу ловить рибалка Фріц)
- Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre Klappern schlapper klangen (укр. Гримучі змії тріщали доти, доки їхні тріскачки не втомилися тріщати.)

## **Вигадування історій**

Кількість гравців: від 2 осіб

Історія вигадується разом. Дається початок, наприклад, так: «Одного разу, темної та бурхливої ночі, посеред моря плив корабель. На кораблі були... ». Тепер одна дитина повинна додати до розповіді ще одне чи два речення, потім наступний гравець і так далі.

## «Вгадай мелодію» (Lieder-Raten)

Матеріал: стілець, інструменти за наявності

Частіше співайте пісні разом із дитиною. Коли ви переконаєтеся, що дитина добре знає пісні, ви можете зіграти в наступну гру: Усі гравці сідають у коло на підлозі, стілець стоїть у центрі. Виберіть пісню та заспівайте або зіграйте початок без слів. Перший, хто скаже або заспіває вступну фразу, сідає на стілець. Далі йде наступна пісня.

## БАГАТОМОВНІСТЬ/ЗРОСТАННЯ ДИТИНИ У БАГАТОМОВНИХ СІМ'ЯХ ТА ОТОЧЕННІ З ДВОМА І БІЛЬШЕ МОВАМИ

Знання кількох мов є перевагою в сучасному світі. Діти можуть однаково добре вивчати одночасно різні мови. У дошкільному віці цього можна досягти без особливих зусиль в ігровій формі. Передумовою для цього є регулярний та інтенсивний мовний контакт.

Говоріть з дитиною тією мовою, якою ви самі володієте найкраще, щоб у вашої дитини був хороший мовний приклад для наслідування і щоб завдяки вашій допомозі вона отримала підтримку в опануванні мови. Хороший рівень знання рідної мови є основою для вивчення інших мов.

## Важливо!

- Одна людина – одна мова!
- Не змішуйте німецьку та рідну мову. Будь ласка, використовуйте лише одну мову в одному реченні.
- Слідкуйте за тим, щоб ваша дитина регулярно спілкувалася з людьми, які правильно розмовляють німецькою мовою в повсякденному житті.
- Регулярно відвідуйте дитячий садок.
- Відвідуйте з дитиною різні клуби за інтересами та інші заходи, тоді ваша дитина отримає користь від інтенсивного спілкування з німецькомовними дітьми та дорослими.
- Поважайте німецьку та рідну мову та демонструйте дитині цю повагу.
- Говоріть своєю рідною мовою. Сприяйте цьому також за допомогою читання вголос, римувань та мовних ігор, а також пісень.
- Спочатку ваша дитина може змішувати обидві мови. Це нормальне явище на етапі її розвитку.



### **Додаткова інформація за посиланнями**

- Тексти-листівки для читання (також різними мовами) від Міністерства культури та освіти землі Баден-Вюртемберг за адресою:  
[www.km-bw.de/,Lde/Startseite/Service/Publikationen](http://www.km-bw.de/,Lde/Startseite/Service/Publikationen)
- Федеральна асоціація логопедів Німеччини. Тут ви знайдете інформацію на теми оволодіння мовою, ролі батьків у оволодінні мовою, роботи з багатомовністю. Інформаційні матеріали доступні різними мовами. [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de)
- Брошура для батьків: Як моя дитина може вивчити дві мови (інформація 18 мовами).  
<https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- Матеріали для мовної підтримки від Фонду Баден-Вюртемберга  
[www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/](http://www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/)
- Вальтраут Зінгер, Корнелія Функе: Мовні ігри для дітей; 2005  
Книжкове видавництво Ravensburger

## ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ

---

Для гарного фізичного та психічного розвитку дитині необхідне здорове та збалансоване харчування

### Що слід пити та їсти дітям?

Різноманітне і збалансоване харчування задовольняє потреби здорової дитини і сприяє її здоровому розвитку. Організм здорової дитини не потребує жодних додаткових речовин чи добавок.



Здоровий раціон дитини містить:

- велику кількість напоїв без цукру, овочі, фрукти, злаки, картоплю, бобові
- помірну кількість продуктів тваринного походження, таких як м'ясо, ковбаса, молочні продукти, яйця
- невелику кількість цукру, солодоців та жировмісних продуктів (снеків)

Спеціальні продукти, такі як дитяче харчування та готові продукти, зайві в дитячому раціоні та часто шкідливі для здоров'я.

Діти повинні пити достатньо (приблизно 900 мл у віці від 4 до 6 років). Тут підійде водопровідна або мінеральна вода, несолодкий чай або сильно розбавлені соки (3 частини води + 1 частина соку). Уникайте солодких напоїв, таких як кола, лимонад або холодний чай, а також низькокалорійних напоїв.

## Скільки повинні з'їдати діти?

Здорові діти їдять стільки, скільки їм потрібно. Поважайте сигнали голоду та ситості вашої дитини. Їжа - це не те досягнення дітей, яке слід підкреслювати. Їжа не повинна використовуватися як нагорода або покарання.

## Батьки – приклад для своїх дітей

Якщо є можливість, залучайте дитину до приготування їжі та якомога частіше їжте разом всією сім'єю. Таким чином діти дізнаються, з чого готується їжа, можуть вибирати їжу та практикують правильну соціальну поведінку за столом. Якщо ви



створюєте приємну атмосферу під час спільного обіду (без використання засобів масової інформації), ви відкриваєте шлях до здорового харчування ваших дітей.

## Як ви можете практикувати це зі своєю дитиною в повсякденному житті?

- Дітям необхідне регулярне харчування (наприклад, 3 основних прийоми їжі, 1-2 перекуси). Якщо дитина не отримує здорової їжі регулярно, вона починає ласувати чіпсами, солодощами, сухими закусками та фастфудом.
- Повноцінний сніданок допомагає дитині краще концентруватися.
- Їжа повинна радувати око: діти охочіше їдять деякі продукти, якщо вони гарно приготовані та подані. Шматочки яблук, скибочки огірка, морквяна соломка тощо.
- Солодощі в помірних кількостях. Повна їх заборона не має сенсу і робить вживання солодощів ще більш привабливим.

### Додаткова інформація за посиланнями

- Центр з питань здорового харчування землі Баден-Вюртемберг  
[www.landeszentrum-bw.de/,Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi](http://www.landeszentrum-bw.de/,Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi)
- Німецьке товариство здорового харчування  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

## МЕДІА-ПРИСТРОЇ (ТЕЛЕВІЗОР, ПЛАНШЕТ, СМАРТФОН)

---

В наш час діти дуже рано знайомляться з різними технічними пристроями: телевізором, радіо, смартфонами, планшетами та комп'ютерами.

Однак дуже важливо, щоб ваша дитина активно пізнала себе і світ через гру з однолітками, на природі та в повсякденному житті вдома. У цьому віці гра в рольові ігри, прогулянки та малювання також є навчанням!

Загалом, у русі дитина повинна проводити більше часу, ніж із гаджетами. Пам'ятайте, що смартфон не є «нянькою», а телевізору, ПК та ігровій консолі не місце в дитячій кімнаті.

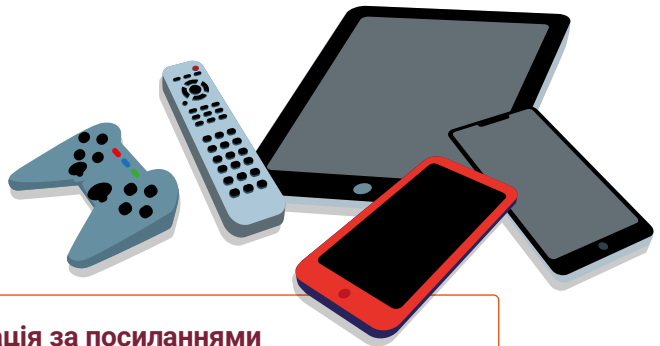
### Розумне використання медіа-пристроїв

- Ви є взірцем для наслідування – діти стежать за вашою поведінкою як орієнтиром
- Вибирайте програми разом, звертаючи увагу на контент, відповідний до віку дитини
- Користуйтеся інтернетом разом з дитиною
- Обговорюйте побачене/пережите

- Не використовуйте гаджети як засіб заохочення, покарання чи заспокоєння

## Встановлюйте чіткі правила:

- Обговоріть з дитиною чіткі правила використання медіа та слідкуйте за їх дотриманням. Ви повинні постійно адаптувати їх в міру розвитку ваших дітей.
- Старайтеся не давати гаджетів дітям до 3 років.
- Оптимальний час із гаджетами для дітей дошкільного віку має становити не більше 30 хвилин на день або чотири години на тиждень.
- Уникайте використання гаджетів безпосередньо перед сном.
- Користуйтеся додатками для регулювання або обмеження часу, проведеного зі смартфоном чи планшетом.



### **Додаткова інформація за посиланнями**

- ➔ Поради щодо світу медіа для дітей дошкільного віку, Земельний медіацентр  
[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)

## ЗДОРОВ'Я ЗУБІВ

---

Здорові зуби та ясна – необхідна умова для здорового зростання дитини, тому що зуби потрібні для відкушування та жування, артикуляції звуків та мовлення. Вони також важливі для хорошого зовнішнього вигляду.

### Важливі правила для здоров'я зубів:



- Чистіть зуби вранці та ввечері після їжі. Навіть у початковій школі ваша дитина потребує підтримки у щоденному догляді за зубами.
- Мінімізуйте споживання продуктів та напоїв, що містять цукор.
- Використовуйте засоби гігієни порожнини рота, що містять фтор (зубна паста з фтором, фторидна сіль).
- Відвідайте стоматолога двічі на рік; лікар огляне зуби і надасть консультацію з усіх питань.

## Чистимо зуби на 1, 2, 3



### 1 Жувальні поверхні

Насамперед чистимо зуби жувальної групи короткими рухами вперед-назад.

### 3 Внутрішні поверхні

В останню чергу чистимо внутрішні поверхні зубів невеликими круговими

### 2 Зовнішні поверхні

Потім чистимо зовнішні поверхні зубів круговими рухами. Зуби при цьому зімкнуті, чистимо від центру праворуч та ліворуч.

**Джерело:** Федеральна агенція з медичної просвіти (BZgA) [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)  
Станом: Червень 2019 г.

### Додаткова інформація за посиланнями

- Робоча спілка стоматологів Німеччини з питань захисту здоров'я зубів молоді [www.daj.de](http://www.daj.de)
- Інформаційний центр з профілактики карієсу [www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

## ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

### **День за днем**

Діти почуваються спокійно та впевнено, коли їхній день проходить відповідно до встановленого режиму. Цьому сприяють сімейні ритуали, такі як спільний сніданок, читання вголос вечорами та інші звички в родинному колі.

### **Я і ти**

Дітям потрібно відчувати турботу. Діти хочуть, щоб їх сприймали всерйоз. Вони часто дивляться на речі через призму свого дитячого світосприйняття.

### **«Ні» означає «ні»**

Повсякденне сімейне життя стає простішим, якщо ви та ваші діти регулярно спілкуєтесь один з одним. Діти вчаться взаєминам, коли їм дозволяють встановлювати правила разом з дорослими і всі дотримуються домовленостей. Коли ви хвалите або критикуєте свою дитину, робіть це, посилаючись на конкретну поведінку дитини, а не використовуючи загальні фрази. Дитина здатна коригувати свою поведінку, тільки якщо розуміє, за що її хвалять чи критикують.



### **Доручення**

Важливо з раннього віку дати зрозуміти дітям, що вони не сторонні, а важливі та шановані члени сім'ї, які роблять свій внесок у сімейне життя. Таким внеском може бути, наприклад, сервірування столу до сніданку у вихідні. Діти із задоволенням беруть на себе відповідальність та радіють, якщо їм щось довіряють. Завдання, які ви можете доручити своїм дітям, залежать від їхнього віку та рівня розвитку.

### **Дозволяйте виявляти почуття та сприймати їх серйозно**

Це необхідно для усвідомлення дитиною своїх почуттів та поваги до почуттів інших.

### **«Я сам!»**

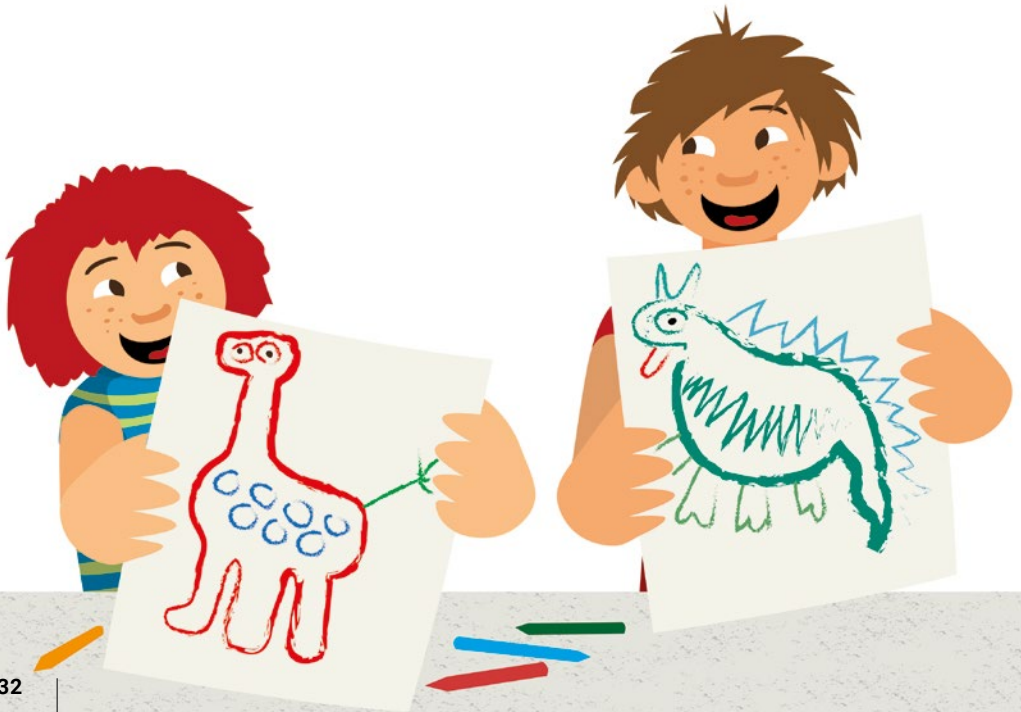
Заохочуйте самостійність, дозволяючи дитині як можна більше пробувати та робити щось самостійно. Приймайте як факт, якщо дитина робить помилки і показуйте способи, як можна на них вчитися.

### **Сперечатися та миритися**

Стимулюйте навички поведження в конфліктних ситуаціях, дозволяючи дитині сперечатися та дискутувати, сприймати та приймати різні потреби інших.

### **Фантазія та креативність**

Підтримуючи дитину в її діях і стараннях і не оцінюючи їх лише за досягнутим результатом, ви розвиваєте її фантазію та креативність.









Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

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

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart