

Türkisch



Ebeveyn Rehberi

İlkokula başlama için değerlendirme sonuçları hakkında

Bu rehberin ait olduğu kişi:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

İÇİNDEKİLER

Bebekler, çocuklar ve gençler için aşılar	4
Vücut motor gelişimi	6
İnce ve yazma motor gelişimi	8
Solaklık	10
Görsel-motor birleştirme gelişimi	11
Sayı ve miktar kavrama	13
Dil	15
Çokdillilik/iki veya daha fazla dil ile büyümek	19
Beslenme	21
Görüntülü medyalar (televizyon, tablet, akıllı telefon)	24
Diş sağlığı	26
Sağlıklı büyüme için genel bilgiler	28

Künye

Yayınlayan

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

Aşağıdaki kurum ile işbirliği içinde:

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

Tasarım ve çizimler

Kreativ plus GmbH Stuttgart, www.kreativplus.com

Sayın Ebeveynler,

Baden-Württemberg’de anaokulunun son yılında, tüm çocuklar ilkokula kayıt değerlendirmesi (ESU) kapsamında Sağlık Dairesi’nin sosyal tıp asistanları tarafından incelenmektedir.

Dört ila beş yaşındaki çocukların dahil olduğu bu inceleme, çocuk gelişiminin tüm alanlarını kapsar. İşitme ve görme yeteneği, dil gelişimi, kaba ve ince motor becerileri, görevlerin hafızada tutulması ve anlaşılması ile temel matematik becerilerini inceleriz. Ayrıca önleyici tedbir ve aşı kartını gözden geçiririz ve sorularınızı memnuniyetle cevaplandırırız.

Bu broşürde çocuğunuzun evdeki gelişimini nasıl eğlenceli bir şekilde destekleyebileceğiniz hakkında bilgi ve ipuçları edineceksiniz. Tespit edilen destek alanlarında çocuğunuzla yapabileceğiniz alıştırmalar özellikle önemlidir.

Herhangi bir sorunuz olduğunda, doktor veya muayene eden sosyal tıp asistanı da memnuniyetle size telefonda danışmanlık hizmeti sunacaktır.

Çocuk ve Gençlik Sağlığı Hizmetiniz

BEBEKLER, ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN AŞILAR

Aşı, tıpta en etkili ve önemli koruyucu önlemlerden biridir. Aşılamanın amacı bebekleri, çocukları ve gençleri hastalıktan korumaktır. Hemen hemen herkes aşılandığında, patojenleri ortadan kaldırmak mümkündür.



Almanya için daimi aşılama komitesi (STIKO) tarafından önerilen aşılar aile hekimi veya çocuk doktoru tarafından uygulanmakta ve masrafları genellikle sağlık sigortaları tarafından karşılanmaktadır. Baden-Württemberg’de, tüm çocuklar için TBE (kene kaynaklı beyin iltihabı) ve gribe karşı aşılar da önerilir (Durum Eylül 2019).

Çocuğunuzdaki aşıların eksiksizliği ESU’nun bir parçası olarak kontrol edildi. Lütfen bundan böyle de aşıların eksiksiz olmasına özen gösterin. Çocuk doktorunuz veya sağlık departmanı size bu konuda danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Daha fazla bilgiyi ve güncel aşı takvimini şu adresten edinebilirsiniz:

- Federal Sağlık Eğitimi Merkezi
www.impfen-info.de
- Robert-Koch-Institut
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html

VÜCUT MOTOR BECERİLERİ

Vücut motor becerileri, koşma, yürüme, tırmanma, oturma vb. gibi büyük, kaba motor hareketleri ifade eder. Buna el becerisi, güvenli denge ve koordinasyon yeterliliği de dahildir.



Hareket çevre ile etkileşim anlamındadır; hareket duyuları eğitir ve çocuğunuzun genel gelişimi üzerinde olumlu etkiye yol açar: Özgüven ve konsantrasyon artar, stres ve öfke azalır, bilişsel gelişim (dil gelişimi dahil) teşvik edilir. Bu nedenle, çocuğunuza mümkün olduğunca fazla hareket imkanı tanıyın.

Federal Sağlık Bakanlığı anaokulu çocukları için günde 180 dakika ve daha uzun bir hareket süresi önermektedir. Bu hareket süresinin en az bir saati açık havada örn. çocuk parkında geçirilmelidir.

Günlük yaşamda bunun alıştırmasını çocuğunuzla nasıl yapabilirsiniz?

- Çok hareket etme: Yürüme, hızlı yürüme, koşma, zıplama, tırmanma, atlama, ayak parmakları üzerinde yürüme, topuk üzerinde yürüme, tek ayak üstünde durma, tek ayak üstünde zıplama, dengede durma
- Anaokuluna veya okula yürüyerek gitme
- Jimnastik yapma, yüzmeye, scooter sürme, tekerlekli paten sürme ve bisiklet sürme
- Sallanma, müziğe göre hareket etme ve el çırpma, top oynama, ip atlama, cennet ve cehennem gibi zıplama oyunları, bezler ve toplarla cambazlık

Bunun için hangi oyunlar uygundur?

- Lastik atlama (çinçan), ebelemece ve saklambaç, Twister® oyunu vb.

Weitere Infos unter

- ➔ Federal Sağlık Eğitimi Merkezi
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/
- ➔ Hareket ve fiziksel aktivite geliştirme için ulusal öneriler
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

3

İNCE VE YAZI YAZMA MOTOR BECERİLERİ

İnce motor becerileri, yazı yazma, düğme ilikleme gibi tüm küçük hareket becerilerini ifade eder ve her şeyden önce el ve parmakların motor becerilerine ilişkindir.



3 noktadan tutma

İyi geliştirilmiş ince motor becerileri, hareket akışlarını ustaca ve amaçlandıkları şekilde uygulayabilmek için önemlidir. Okulda yazı yazmak için parmak hareketliliği ve el becerisi çok önemlidir.

Kalemi doğru tutmak yazmayı daha kolay öğrenmenin temelidir. 3 noktadan tutma ile parmaklar ve kalem, bilek yatık halde iken daha çok hareketlidir.

Kural olarak, çocuk en geç anaokulunun son yılında hangi el ile yazdığına ve resim yaptığına (sağ veya sol elin kullanımı) karar vermiştir.

Günlük yaşamda bunun alıştırmalarını çocuğunuzla nasıl yapabilirsiniz?

- Üretim, el işleri, dikiş, yoğurma, kesme
- Bilek egzersizleri, boyama, resim yapma
- Meyve kesme, ekmeğe bir şey sürme ve çatal bıçak ile yeme
- İpe boncuk dizme, ütü boncuğu dizme, dokuma
- daha küçük malzemelerle oynama

Bunun için hangi oyunlar uygundur?

- Mikado, balık tutma oyunları, körebe, domino, bilye oyunları, sökme ve takma oyunları

Weitere Infos unter

→ Daha fazla bilgi için:

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

SOLAKLIK



Solak çocuklar solak kalmaya teşvik edil-
melidir.

Çocuğunuzu günlük yaşamda nasıl destekleyebilirsiniz?

- Kağıt veya defter yaklaşık 30°'lik açıyla sağa doğru eğimli durmalıdır.
- El pozisyonu, sağ elini kullananın pozisyonunun aynadaki görüntüsü gibi ters biçimde olmalıdır.
- Solaklar için okul malzemelerini tercih edin (örn. dolma kalemler, makas).
- Çalışma yeri aydınlatmasında, ışığın yazma yüzeyine sağ taraftan düşmesine özen gösterin.

Daha fazla bilgi için:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(Federal Sağlık Eğitim Merkezi)
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/

GÖRSEL-MOTOR BİRLEŞTİRME BECERİLERİ

Görsel-motor birleştirme becerileri Őekillerin tanınması ve çizilmesi ve onların görsel farklarının algılanmasıdır.

Okula hazırlık için Őekil ve karakterlerde hafif görsel farklılıkları algılamak önemlidir. Fark etme ve örneğe göre çizme, harfleri net bir Şekilde yazma ve daha sonra bunları güvenli bir Şekilde okuma için temel ökoşuldur.

Günlük yaşamda bunun alıştırmasını çocuğunuzla nasıl yapabilirsiniz?

- Bedenini yönlendirebilme: Baő, bacaklar, karın
- Odada kendini yönlendirebilme: Sağ-sol, yukarı-aőaęı, ön-arka ...
- Sofrayı kurarken veya evde örn. kapları boyutuna göre, çorapları desenlerine göre ayırma
- Kapakları uygun Őişelere/kavanozlara göre tasnif etme
- Örnekle serileri tamamlama, örneğin:



- Karakterleri kopyalama, örneğin:



- Farkları algılama, örneğin:



Bunun için hangi oyunlar uygundur?

- Eşini bul, Mini-Lük® setleri/kitapları, yapboz, farkı bul resimleri, domino vb.

Daha fazla bilgi için:

- Federal Sağlık Eğitimi Merkezi
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

SAYI VE MİKTAR KAVRAMA

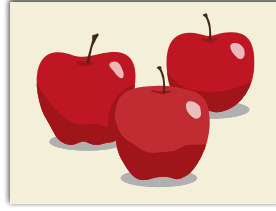
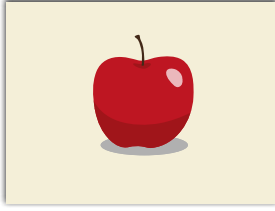
Çocuklar küçük yaştan itibaren günlük yaşamlarında matematikle karşılaşır.

Çevreleriyle iletişimlerinde, miktar kavramlarını geliştirir ve sayıları tanımayı öğrenirler. Bu temel matematik becerileri, okulda sayılar ve aritmetik ile başa çıkmanın esasını oluşturur.

Günlük yaşamda bunun alıştırmasını çocuğunuzla nasıl yapabilirsiniz?

- Sayıları tanıma: Ev numaraları, ayakkabı numaraları, telefon numaraları
- Sayma alıştırmaları:
 - Sofra kurarken: Çatal bıçak, tabak, bardak vb. sayma
 - Yolda: Arabaları, bisikletleri, sokak ışıklarını, direkleri vb. sayma.
 - İp atarken, top atarken, salıncakta sallanırken, zıplarken sesli sayma vb.
 - İleri ve geri yürürken adımları sayma

- Canlı ve cansız doğadaki malzemeleri örn. daha büyük - daha küçük, çok - az gibi özelliklerine göre sıralama, dizme ve adlandırma.
- Küçük miktarların örn., tabaktaki, zarların üzerindeki, alışverişte, yürürken ... derhal farkına varma



Bunun için hangi oyunlar uygundur?

- Bilye oyunları, bakkalcılık oyunu, zar oyunları, kart oyunları vb.
- Kızma Birader, Uno®, Halli Galli®, 4 Kazanır, Domino, Hedef 5, Dörtlü kart oyunu gibi grup oyunları



DİL

*Dil iletişimdir,
Dil anlamaktır,
Dil düşünmektir.*

Çocuğun tüm gelişimi için dil becerileri büyük önem taşır. Özellikle daha sonraki okuma ve yazma için ve dolayısıyla öğrenme başarısı için dil gelişimi önemlidir.

Günlük yaşamda bunun alıştırmasını çocuğunuzla nasıl yapabilirsiniz?

- Sözcük dağarcığı, dili anlama, dil bilgisi
 - Resimli kitaplara birlikte bakın, örn. bol resimli kitaplar
 - Hikayeleri okuyun, yeniden anlattırın ve hikaye hakkında sorular sorun
 - Çocuğun deneyimlerini anlatmasına izin verin ve sorular sorarak konuşmaya teşvik edin
 - Çocuk bir şeyi doğru söyleyemez ise hatalara değinmeden cümleyi doğru bir şekilde tekrar edebilirsiniz.
 - Küçük görevler verin
 - Şiir, tekerleme, isim ezberletin
 - Çocukla şarkı söyleyin

- Artikülasyon/telaffuz

Güçlü ağız ve dil kasları, ses oluşumunun ve iyi telaffuzun temelidir

- Bunun için alıştırmalar: Aynanın önünde mimik yaptırın (dudak büzme, dudakları şişirme), ince bir pipetle içme, balon şişirme, pamuk toplarına pipetle üfleme, baloncuk çıkarma, gargara yapma ("R")
- Oral motor becerilerini destekleyin: Isırma ve çiğneme için katı yiyecekler



Başparmağın ve emziklerin emilmesi ses oluşturmayı etkileyebilir.

- Ton ve sesleri algılama ve ayırt etme

- Kafiye ve şarkı söyleme oyunları
- Dinlemeye teşvik edin: Günlük sesleri tahmin etme, dinleneni hafızada tutma (farklı malzemelerle 2 küçük kavanozu doldurun ve sallayın)



Televizyon ve bilgisayar/cep telefonu oyunları çocuğunuzla konuşmanın yerini tutmaz!

Bunun için hangi oyunlar uygundur?

Telsiz telefon

Oyuncular: En az 4 kişi

Oyuncular daire şeklinde oturur. Oyunu başlatan komşusunun kulağına bir sözcük (kafiyeli bir sözcük, bir cümle, vs.) fısıldar. Diğer oyuncu, yanındaki oyuncunun kulağına duyulanları fısıldar, vb. son oyuncu ne anladığını yüksek sesle söyler.

Valiz hazırlama

Oyuncular: En az 2 kişi

Oyuncular dönüşümlü olarak valizlerine koydukları eşyaları söyler. Her oyuncu daha önce belirtilen eşyaları da tekrarlamak zorundadır.

Örnek:

1. Oyuncu: "Amerika seyahatine çıkıyorum ve valizime bir diş fırçası koyuyorum."
2. Oyuncu: "Amerika seyahatine çıkıyorum ve valizime bir diş fırçası ve bir T-Shirt koyuyorum."
3. Oyuncu: "Amerika seyahatine çıkıyorum ve valizime bir diş fırçası, bir T-Shirt ve bir kitap koyuyorum." vb.

Tekerlemeler

- 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

Hikayeler oluşturma

Oyuncular: En az 2 kişi

Birlikte bir hikaye oluşturulur. Orneğin şöyle başlanır: "Bir zamanlar, karanlık ve fırtınalı bir gecede, denizin ortasında bir gemi yol alıyordu. Gemide vardı ". Bir çocuk, bir, iki cümle ile anlatmaya devam etmeli, sonraki çocuk anlatmayı sürdürmeli vb.

şarkı tahmin etme

Malzeme: Sandalye, belki bir enstrüman

Çocuğunuzla daha sık şarkı söyleyin. Çocuğun şarkıları iyi bildiğinden eminseniz, aşağıdaki oyunu oynayabilirsiniz: Herkes daire şeklinde yerde oturur ve ortaya bir sandalye konur. Bir şarkı seçin ve başını metni olmadan söyleyin veya çalın. İlk önce giriş metnini bilen veya şarkı şeklinde söyleyebilenin sandalyeye oturmasına izin verilir. Ardından sıradaki şarkıya geçilir.

ÇOKDİLLİLİK/İKİ VEYA DAHA FAZLA DİL İLE BÜYÜMEK

Birden fazla dile hakim olmak dünyamızda bir avantajdır. Çocuklar aynı anda farklı dilleri iyi öğrenebilirler. Okul öncesi çağda bu eğlenceli bir şekilde zahmetsizce edinilebilir. Bunun ön koşulu, düzenli ve yoğun bir dil iletişimidir.

Çocuğunuzla en iyi bildiğiniz dilde konuşun, böylece çocuğunuz dil açısından iyi bir rol modeline sahip olur ve yardımınız sayesinde dil ediniminde desteklenir. Ana dilini iyi konuşmak, diğer dilleri öğrenmenin temelidir.

Önemli olan:

- Tek kişi – tek dil
- Almanca ve anadilinizi birbirine karıştırmayın. Bir cümlede yalnız bir dil kullanın.
- Günlük yaşamda Almancayı doğru konuşan insanlarla düzenli iletişim ve temasa özen gösterin.



- Düzenli şekilde ana okuluna devam etme.
- Dernekleri ziyaret etme ve diğer fırsatları değerlendirme – çocuğunuz Almanca konuşan çocuklar ve yetişkinler ile yoğun iletişimden yararlanır.
- Alman dilinin ve ana dilinizin değerini bildiğinizi gösterin.
- Ana dilinizde konuşun. Kitap okuyarak, tekerlemeler, dil oyunları ile ve şarkılar söyleyerek bunu destekleyin.
- Çocuğunuz başlangıçta her iki dili de karıştırabilir.
- Bu normal bir gelişmedir.

Daha fazla bilgi için:

- Broşürü farklı dillerde de BW Eğitim Bakanlığı sayfasından okumak için:
www.km-bw.de/,Lde/Startseite/Service/Publikationen
- Alman Konuşma Terapisi Derneği. Burada dil edinimi, dil ediniminde ebeveynlerin rolü ve çokdillilikle başa çıkma konularında bilgilere ulaşabilirsiniz. Ayrıca orada farklı dillerde bilgi malzemesi de mevcuttur. www.dbl-ev.de
- Ebeveyn mektubu: Çocuğum iki dili nasıl öğrenir (18 dilde).
<https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- Baden-Württemberg Vakfı Dil öğrenme malzemeleri –
www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/
- Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder (Çocuklar için dil oyunları); 2005
Ravensburger Yayınevi

BESLENME

Çocuğunuzun iyi fiziksel ve zihinsel gelişimi için sağlıklı, dengeli bir beslenme gereklidir.

Çocuklar ne yemeli ve içmelidir?

Çok çeşitli ve dengeli bir beslenme, sağlıklı bir çocuğın ihtiyaçlarını karşılar. Çok çeşitli ve dengeli bir beslenme, çocuğunuzun sağlığına katkıda bulunur. Sağlıklı bir çocuğın ek madde veya takviyelere ihtiyacı yoktur.



Sağlıklı bir beslenme Őunları içermelidir:

- Bol miktarda Őekersiz içecekler, sebzeler, meyveler, tahıllar, patates, baklagiller
- Orta miktarda et, sosis, süt ürünleri, yumurta gibi hayvansal gıdalar
- Az miktarda Şeker, tatlılar ve yağlı atıştırmalıklar

ocuk gıdaları ve hazır ürünler gibi özel ürünler çocukların beslenmesi için gereksizdir ve genellikle sağlıksızdır.

Çocuklar yeterince sıvı içmelidir (4 ila 6 yaŐları arasında yaklaşık 900 ml). Musluk suyu veya maden suyu, Őekersiz ay veya yüksek oranda seyreltilmiŐ meyve suları (3 birim su + 1 birim meyve suyu) uygundur. Kola, limonatalar veya buzlu çay ve ayrıca Light veya Zero rnler gibi Őekerli içeceklerden kaçının.

Çocuklar ne kadar yemelidir?

Sağlıklı ocuklar ihtiyaçları kadar yer. Çocuğunuzun açlık ve tokluk bildirimlerine saygı gösterin. Yemek yemek, özel olarak vlmeyi hak eden bir ocuk başarısı değildir. Yiyecekler dl veya ceza olarak kullanılmamalıdır.

Ebeveynler çocukları için rol modelidir

Çocuğunuzu yemek hazırlamaya mümkün olduğunca dahil edin ve mümkün olduğunca sık ailece sofraya oturun. Bu Şekilde, ocuklar yiyeceklerinde ne olduğunu öğrenir, gıdaları seçebilir ve sofrada doğru sosyal davranıŐ alıŐtırması

yapabilir. Yemek sırasında birlikte (görsel medya kullanımı olmadan) hoş bir atmosfer yaratırsanız, çocuklarınız için sağlıklı yeme davranışının yolunu hazırlarsınız.

Bunu çocuğunuzla günlük yaşamda nasıl uygulayabilirsiniz?

- Çocuklar düzenli öğünlere ihtiyaç duyar (örneğin 3 ana öğün, 1 veya 2 ara öğün). Çünkü: Düzenli şekilde sofraya kurulmadığında, cips, tatlılar, atıştırmalıklar ve fast food ile karnını doyururlar.
- Sağlıklı bir kahvaltı, çocukların daha iyi konsantre olmalarına yardımcı olur.
- Sunum iştahı artırır: Çocuklar güzel hazırlanan ve sunulan bazı yiyecekleri yemeyi tercih eder. Elma dilimleri, salatalık dilimleri, havuç dilimleri vb.
- Az miktarda tatlı. Yasaklama mantıklı değildir ve tatlı yemeyi gerçekten çekici kılar.

Daha fazla bilgi için:

- Baden-Württemberg Eyalet Beslenme Merkezi
www.landeszentrum-bw.de/,Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi
- Alman Beslenme Derneği
www.dge.de

GÖRÜNTÜLÜ MEDYALAR (TELEVİZYON, TABLET, AKILLI TELEFON)

Günümüzde çocuklar her türlü teknik medya ile erken yaşlarda tanışmaktadır: Televizyon, radyo, akıllı telefon, tablet, bilgisayar kullanılmaktadır.

Bununla birlikte, çocuğunuzun akranlarıyla, doğada ve evde günlük yaşamda oynarken kendisini ve dünyayı aktif şekilde tanınması çok önemlidir. Bu yaş için geçerli olan: Rol oyunları oynamak, hoplayıp zıplamak ve resim yapmak da öğrenmektir!

Genelde hareket süresi medyaya ayrılan süreden daha önemlidir, akıllı telefon bir “çocuk bakıcısı” değildir ve TV, bilgisayar ve oyun konsolu çocuk odasına ait değildir.

Görüntülü medyanın amaca uygun kullanımı

- Siz rol modelisiniz - çocuklar davranışlarınızı taklit eder
- Yaşa uygun içeriğe dikkat ederek programları birlikte seçin
- İnterneti birlikte kullanın
- Deneyimlediğiniz veya gördükleriniz hakkında konuşun

- Ödül, ceza veya sakinleştirme için görüntülü medyayı kullanmayın

Kesin kurallar önemlidir:

- Medya kullanımı için kesin kuralları çocuğunuzla görüşün ve bu kurallara uyulmasına özen gösterin. **Bunları çocuklarınızın gelişimine göre sürekli olarak uyarlamalısınız.**
- Üç yaşın altındaki çocuklarda görüntülü medya kullanımından kaçınin.
- Anaokulu çocukları için aşağıdakiler geçerlidir: Günde en fazla 30 dakika veya haftada dört saat.
- Yatmadan hemen önce görüntülü medyadan kaçınin.
- Cep telefonu veya tablette geçirilen zamanı kontrol etmek/ sınırlamak için uygulamalar kullanın.



Daha fazla bilgi için:

- Anaokulu Çocuklarının Medya Yaşamına İlişkin İpuçları, Eyalet Medya Merkezi
www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf

DIŞ SAĞLIĞI

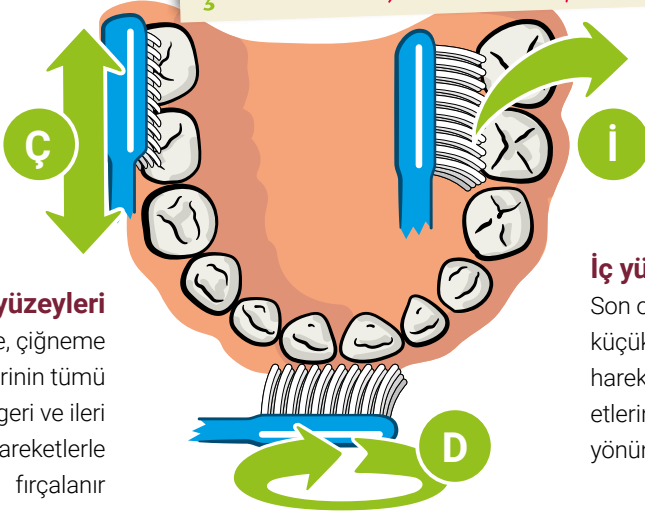
Sağlıklı dişler ve sağlıklı diş etleri, sağlıklı bir büyüme ve yaşam için ön koşuldur, çünkü dişler ısırma ve çiğneme, ses çıkarma ve konuşma için gereklidir. Ayrıca iyi görünüme de katkıda bulunurlar.

Sağlıklı dişler için önemli kurallar:



- Yemekten sonra sabah ve akşam dişler fırçalanmalıdır. İlkokulda bile çocuğunuzun günlük diş bakımı konusunda desteğe ihtiyacı bulunmaktadır.
- Mümkün olduğunca az şeker içeren yiyecek ve içecekler tüketilmelidir.
- Florür kullanılmalıdır (florürlü diş macunu, florür tuzu vb.)
- Yılda iki kez dişçiye gidilmelidir; orada dişler incelenir ve mevcut tüm sorular yanıtlanır.

ÇDi ile dişlerinizi fırçalayın



Çiğneme yüzeyleri

İlk önce, çiğneme yüzeylerinin tümü kısa geri ve ileri hareketlerle fırçalanır

İç yüzeyler

Son olarak, iç yüzeyler küçük döndürme hareketleri ile diş etlerinden diş yönünde fırçalanır.

Dış yüzeyler

Daha sonra dış yüzeyler dairesel hareketlerle fırçalanır. Bu esnada dişler üst üste gelir ve dişler ortadan sağa ve sola doğru fırçalanır.

Kaynak: Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de | Durum: Haziran 2019

Daha fazla bilgi için:

- Alman Gençlik Diş Bakımı Derneği www.daj.de
- Diş Çürümesini Önleme Bilgi Merkezi www.kariesvorbeugung.de

SAĞLIKLI BÜYÜME İÇİN GENEL BİLGİLER

Günden güne

Gün sabit düzene göre yaşandığında çocuklar kendilerini güvende hisseder. Birlikte kahvaltı etmek, akşamları kitap okumak ve diğer aile alışkanlıkları gibi sabit ritüeller buna katkıda bulunur.

Ben ve Sen

Çocuklar bu "yalnız-senin-için-varolma" hissine ihtiyaç duyar. Çocuklar ciddiye alınmak ister. Onlar her şeyi genellikle çocuksu gözlerle görür.

Hayır, hayır demektir

Siz ve çocuklarınız düzenli olarak birbirinizle konuşursanız günlük aile hayatı daha kolaylaşır. Çocuklar, yetişkinlerle birlikte kurallar koyabilmeleri ve tüm anlaşmalara sadık kalmaları halinde birlikte yaşama hakkında çok şey öğrenir. Çocuğunuzu över veya eleştirirken bunu çocuğunuzun belirli bir davranışına ilişkin yapar ve genel ifadeler kullanmazsanız çocuğunuza yardımcı olursunuz. Ancak bir çocuk neyin övgü ya da eleştiri aldığını tam olarak anlar ise, uygun davranışı edinir.



Görev verme

Çocukların erken yaşta sadece orada bulduklarını değil, birlikte yaşamaya katkıda bulunan önemli ve değerli aile üyeleri olduklarını hissetmeleri gereklidir. Böyle bir katkı, örneğin, hafta sonu kahvaltı sofrasını kurmak olabilir. Çocuklar sorumluluk almaktan hoşlanır ve kendilerine güvenildiğinde mutlu olurlar. Çocuklarınıza vereceğiniz görevler bireyin yaşına ve gelişimine bağlıdır.

Duyulara izin verin ve onları ciddiye alın

Bu, çocuğunuzun kendi duygularının farkında olması ve başkalarının duygularına saygı duyması için ön koşuldur.

“Bunu tek başıma yapabilirim!”

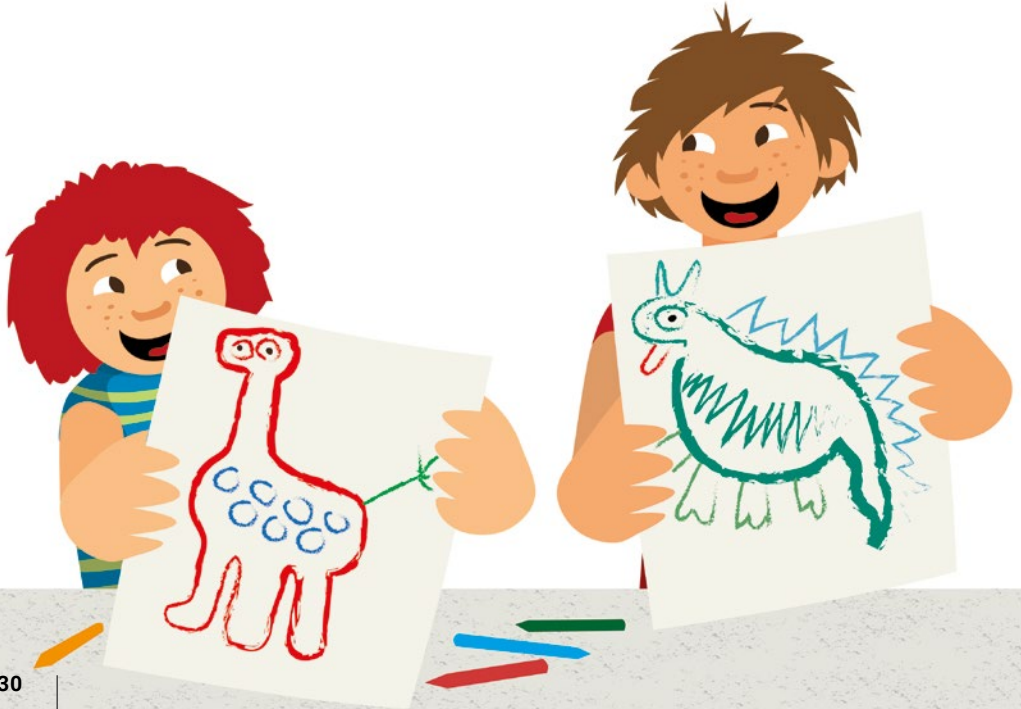
Çocuğunuzun mümkün olduğunca çok şeyi tek başına yapmasına ve denemesine izin vererek bağımsızlığını destekleyin. Hata yaptığında da kabul edin ve hatalardan ders almanın yollarını gösterin.

Tartışma ve uzlaşma

Farklı ihtiyaçları algılayarak ve kabul ederek anlaşmazlıklara ve çatışmalara izin vererek çatışma becerilerini geliştirin.

Hayal gücü ve yaratıcılık

Elde edilen sonuçla değerlendirmek yerine, çocuğunuzun eylemlerini ve davranışlarını desteklerseniz, çocuğunuzun hayal gücünü ve yaratıcılığını geliştirirsiniz.





Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

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

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart