



# Οδηγός για γονείς

σχετικά με τα αποτελέσματα της  
εξέτασης για την είσοδο στο σχολείο

Αυτό το φυλλάδιο ανήκει στον/στην:

---



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εμβολιασμοί για βρέφη, παιδιά και εφήβους	4
Αδρή (ή σωματική) κινητικότητα	6
Λεπτή κινητικότητα και γραφή	8
Αριστεροχειρία	10
Οπτικοκινητικές δεξιότητες	11
Κατανόηση αριθμών και ποσοτήτων	13
Ομιλία	15
Πολυγλωσσία/Μεγαλώνοντας με δύο	
ή περισσότερες γλώσσες	19
Διατροφή	21
Μέσα οθόνης (τηλεόραση, tablet, Smartphone)	24
Υγεία των δοντιών	26
Γενικές συμβουλές για μια υγιή ανάπτυξη	28

## Σημείωση έκδοσης

### Εκδότης

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

### Σε συνεργασία με

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

### Σχεδιασμός & εικονογράφηση

Kreativ plus GmbH Stuttgart  
www.kreativplus.com

Αγαπητοί γονείς,

Στο προτελευταίο έτος του νηπιαγωγείου, όλα τα παιδιά στη Βάδη Βυρτεμβέργη εξετάζονται από κοινωνικούς ιατρούς της δημόσιας υγείας στο πλαίσιο της εξέτασης για την είσοδο στο σχολείο (ESU).

Αυτή η εξέταση παιδιών ηλικίας τεσσάρων έως πέντε ετών καλύπτει όλους τους τομείς της παιδικής ανάπτυξης. Εξετάζουμε την ακοή και την όραση, την ανάπτυξη του λόγου, τις αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες, τη μνήμη και την κατανόηση εργασιών, καθώς και τις βασικές μαθηματικές δεξιότητες. Θα δούμε επίσης το βιβλιάριο προληπτικής φροντίδας και εξετάσεων και το βιβλιάριο εμβολιασμών και θα χαρούμε να απαντήσουμε σε τυχόν ερωτήσεις σας.

Σε αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε πληροφορίες και συμβουλές για το πώς να υποστηρίξετε την ανάπτυξη του παιδιού σας στο σπίτι μέσω του παιχνιδιού. Ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε με το παιδί σας στους τομείς που έχει εντοπιστεί η ανάγκη υποστήριξης.

Εάν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις, ο γιατρός ή ο εξετάζων κοινωνικός γιατρός θα είναι επίσης πρόθυμος να σας συμβουλευτεί τηλεφωνικά.

Η Υπηρεσία Υγείας Παιδιών και Νεολαίας

## ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

---

Οι εμβολιασμοί συγκαταλέγονται μεταξύ των πιο αποτελεσματικών και σημαντικών προληπτικών μέτρων στην ιατρική. Στόχος του εμβολιασμού είναι η προστασία των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων από ασθένειες. Εάν εμβολιαστούν σχεδόν όλοι, είναι δυνατή η εξάλειψη των παθογόνων μικροοργανισμών.



Οι εμβολιασμοί που συνιστώνται από τη Μόνιμη Επιτροπή Εμβολιασμών (STIKO) για τη Γερμανία πραγματοποιούνται από γενικούς ιατρούς ή παιδίατρους και γενικά πληρώνονται από τα ασφαλιστικά ταμεία. Στη Βάδη-Βυρτεμβέργη συνιστάται επίσης εμβολιασμός κατά της ΜΣΕ και της γρίπης για όλα τα παιδιά (από τον Σεπτέμβριο του 2019).

Η πληρότητα των εμβολιασμών του παιδιού σας ελέγχθηκε στο πλαίσιο της εξέτασης ESU. Παρακαλούμε συνεχίστε να διασφαλίζετε ότι το παιδί σας είναι πλήρως εμβολιασμένο. Ο παιδίατρός σας ή η υπηρεσία δημόσιας υγείας μπορεί να σας συμβουλευθεί σχετικά.

**Περισσότερες πληροφορίες και το ισχύον  
ημερολόγιο εμβολιασμών μπορείτε να βρείτε εδώ:**

- Ομοσπονδιακό Κέντρο Αγωγής Υγείας  
[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)
- Ινστιτούτο Robert-Koch  
[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html)

## ΑΔΡΗ (Ή ΣΩΜΑΤΙΚΗ) ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

---

Η αδρή (ή σωματική) κινητικότητα αναφέρεται στις μεγάλες, αδρές κινητικές δραστηριότητες, όπως τρέξιμο, περπάτημα, αναρρίχηση, καθίσματα κ.λπ. Περιλαμβάνει επίσης ικανότητες επιδεξιότητας, ασφαλούς ισορροπίας και συντονισμού.



Η κίνηση σημαίνει εμπλοκή με το περιβάλλον, εκπαιδεύει τις αισθήσεις και έχει θετική επίδραση στη γενική ανάπτυξη του παιδιού σας: Η αυτοπεποίθηση και η συγκέντρωση αυξάνονται, το άγχος και η επιθετικότητα μειώνονται και προωθείται η γνωστική ανάπτυξη (συμπεριλαμβανομένης της γλωσσικής ανάπτυξης). Επομένως, προσφέρετε στο παιδί σας όσο το δυνατόν περισσότερη άσκηση.

Το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας της Γερμανίας συνιστά για τα παιδιά του νηπιαγωγείου χρόνο σωματικής άσκησης 180 λεπτών/ ημέρα και άνω. Τουλάχιστον μία ώρα αυτής της σωματικής δραστηριότητας θα πρέπει να πραγματοποιείται σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. στην παιδική χαρά.

## Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό με το παιδί σας στην καθημερινότητα;

- Κινηθείτε πολύ: Περπάτημα, γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, άλματα, αναρρίκηση, περπάτημα στα δάκτυλα των ποδιών, περπάτημα με τη φτέρνα, ορθοστασία στο ένα πόδι, άλματα στο ένα πόδι, ισορροπία.
- πηγαίνετε στο νηπιαγωγείο/το σχολείο με τα πόδια
- γυμναστική, κολύμπι, πατίνια και ποδηλασία
- κούνιες, κίνηση και χειροκρότημα στη μουσική, μπάλα, σκονιάκι, παιχνίδια με αναπηδήσεις, ζογκλερικά με κασκόλ και μπάλες

## Ποια παιχνίδια είναι κατάλληλα γι' αυτό;

- σκονιάκι, κρυφτό, Twister<sup>®</sup> κ.λπ. .

### Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:

- ➔ Ομοσπονδιακό Κέντρο Αγωγής Υγείας  
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/>
- ➔ Εθνικές συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα και την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας  
[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)

## ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΡΑΦΗ

---

Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες αναφέρονται σε όλες τις μικρές κινητικές δεξιότητες, π.χ. γράψιμο, πάτημα κουμπιών, και εδώ αναφέρονται κυρίως στις κινητικές δεξιότητες του χεριού και των δακτύλων.



Οι καλά αναπτυγμένες λεπτές κινητικές δεξιότητες είναι σημαντικές για να μπορούμε να εκτελούμε τις κινήσεις επιδέξια και στοχευμένα. Για τη γραφή στο σχολείο, η ευλυγισία και η επιδεξιότητα των δακτύλων είναι πολύ σημαντικές.



Το σωστό κράτημα του μολυβιού είναι η βάση για να μάθουμε να γράφουμε πιο εύκολα. Με τη λαβή 3 σημείων, τα δάχτυλα και το μολύβι είναι πιο ευκίνητα ενώ ο καρπός ξεκουράζεται.

Κατά κανόνα, το παιδί έχει αποφασίσει ποιο χέρι θα χρησιμοποιεί για να γράφει και να ζωγραφίζει (επικρατές χέρι) το αργότερο μέχρι το τελευταίο έτος του νηπιαγωγείου.

## Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό με το παιδί σας στην καθημερινότητα;

- χειροτεχνία, ζύμωμα, κοπές
- ασκήσεις αιώρησης, χρωματισμός, ζωγραφική
- κοπή φρούτων, επάλειψη ψωμιού, φαγητό με μαχαίρι και πιρούνι
- δημιουργίες με χάντρες, πούλιες που σιδερώνονται πάνω σε ύφασμα, πλέξιμο
- παιχνίδι με μικρότερα υλικά,

## Ποια παιχνίδια είναι κατάλληλα γι' αυτό;

- Mikado, παιχνίδια ψαρέματος, τυφλόμυγα, ντόμινο αφής, μπίλιες, παιχνίδια δόμησης και καρφωτής τοποθέτησης μικρών δομικών στοιχείων.

### **Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:**

- ➔ Ομοσπονδιακό Κέντρο Αγωγής Υγείας  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## ΑΡΙΣΤΕΡΟΧΕΙΡΙΑ



Τα αριστερόχειρα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να είναι αριστερόχειρες.

### Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί σας σε αυτό στην καθημερινότητα;

- Η σελίδα ή το σημειωματάριο πρέπει να έχει κλίση διαγώνια προς τα δεξιά, υπό γωνία περίπου 30°.
- Η στάση του χεριού πρέπει να είναι κατοπτρική της στάσης του δεξιόχειρα.
- Δώστε προσοχή στα σχολικά υλικά για αριστερόχειρες (π.χ. μολύβι, ψαλίδι).
- Όταν φωτίζετε τον σταθμό εργασίας του, βεβαιωθείτε ότι το φως πέφτει στην επιφάνεια γραφής από τα δεξιά.

#### Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:

→ Ομοσπονδιακό Κέντρο Αγωγής Υγείας

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/links-handigkeit/>

## ΟΠΤΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ

Οι οπτικοκινητικές δεξιότητες αναφέρονται στην αναγνώριση και αναπαραγωγή σχημάτων και την οπτική διαφοροποίησή τους.

Για να είναι κατάλληλα προετοιμασμένο για το σχολείο, είναι σημαντικό το παιδί να αναγνωρίζει μικρές οπτικές διαφορές σε σχήματα και σύμβολα. Η διάκριση και η ανίχνευση είναι οι βασικές προϋποθέσεις για να μπορεί να γράφει γράμματα με σαφήνεια και στη συνέχεια να τα διαβάζει με σιγουριά και αυτοπεποίθηση.

### Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό με το παιδί σας στην καθημερινότητα;

- Να μπορεί να προσανατολίζεται ως προς το σώμα του: κεφάλι, πόδια, κοιλιά
- Να μπορεί να προσανατολίζεται στον χώρο: δεξιά-αριστερά, πάνω-κάτω, μπροστά-πίσω...
- Να ταξινομεί κατά το στρώσιμο του τραπεζιού ή στο νοικοκυριό, π.χ. δοχεία ανάλογα με το μέγεθος, κάλτσες ανάλογα με το σχέδιο.
- Να ταιριάζει τα καπάκια με τα αντίστοιχα μπουκάλια/ποτήρια.
- Να συμπληρώνει σειρές μοτίβων, όπως για παράδειγμα:



- Να ζωγραφίζει σχήματα, όπως:



- Να αναγνωρίζει διαφορές, όπως για παράδειγμα:



## Ποια παιχνίδια είναι κατάλληλα γι' αυτό;

- Μνήμης, πίνακες mini-Lük®, παζλ, εικόνες αναζήτησης, ντόμινο κ.λπ.

### **Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:**

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

## ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΡΙΘΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ

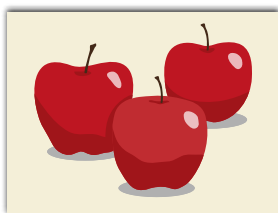
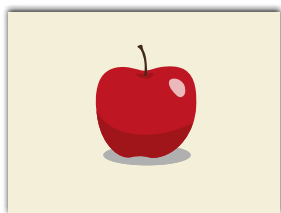
---

Τα παιδιά βιώνουν τα μαθηματικά στην καθημερινή τους ζωή από μικρή ηλικία. Κατά την αλληλεπίδρασή τους με το περιβάλλον τους, αναπτύσσουν ιδέες για τις ποσότητες και μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους αριθμούς. Αυτές οι βασικές μαθηματικές δεξιότητες αποτελούν το θεμέλιο για την αντιμετώπιση των αριθμών και της αριθμητικής στο σχολείο.

### Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό με το παιδί σας στην καθημερινότητα;

- Αναγνώριση αριθμών: Αριθμοί σπιτιών, μεγέθη παπουτσιών, αριθμοί τηλεφώνων
- Εξάσκηση στο μέτρημα:
  - Στο τραπέζι: Καταμέτρηση μαχαιροπίρουνων, πιάτων, ποτηριών κ.λπ.
  - Στο δρόμο: Καταμέτρηση αυτοκινήτων, ποδηλάτων, λαμπτήρων δρόμου, στύλων κ.λπ.
  - Μετράνε δυνατά όταν πηδάνε σχοινάκι, χοροπηδάνε με μπάλα, κουνιούνται, πηδάνε κ.λπ.
  - Μέτρηση βημάτων κατά το περπάτημα προς τα εμπρός και προς τα πίσω

- Ταξινόμηση, διαλογή και ονομασία υλικών από την έμβια και άβια φύση με βάση ιδιότητες όπως μεγαλύτερο - μικρότερο, πολλά - λίγα,
- Καταγράφουν αυθόρμητα μικρές ποσότητες, π.χ. σε ένα πιάτο, σε κύβους, όταν ψωνίζουν, όταν περπατούν...



## Ποια παιχνίδια είναι κατάλληλα γι' αυτό;

- βόλοι, παιχνίδι ρόλων «κατάστημα», παιχνίδια με ζάρια, παιχνίδια με κάρτες κ.λπ.
- επιτραπέζια όπως Γκρινιάρης, UNO<sup>®</sup>, Halligalli<sup>®</sup>, Σκορ 4, Domino, Gomoku (Five in a Row), Κουαρτέτο κ.λπ



## ΟΜΙΛΙΑ

*Η γλώσσα είναι επικοινωνία,  
Η γλώσσα είναι κατανόηση,  
Η γλώσσα είναι σκέψη.*

Η ανάπτυξη των γλωσσικών δεξιοτήτων έχει τεράστια σημασία για τη συνολική ανάπτυξη του παιδιού. Η γλωσσική ανάπτυξη είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη μετέπειτα εκμάθηση της ανάγνωσης και της γραφής και, συνεπώς, για τη μαθησιακή επιτυχία.

### Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό με το παιδί σας στην καθημερινότητα;

- Λεξιλόγιο, γλωσσική κατανόηση, γραμματική
  - Κοιτάξτε μαζί βιβλία με εικόνες, π.χ. βιβλία με κρυμμένα αντικείμενα
  - Διαβάστε δυνατά ιστορίες, αναδιηγηθείτε τις και κάντε ερωτήσεις σχετικά με την ιστορία.
  - Αφήστε το παιδί να μιλήσει για όσα συγκράτησε/αποκόμισε και ενθαρρύνετε το να μιλήσει κάνοντας ερωτήσεις.
  - Αν το παιδί δεν πει κάτι σωστά, μπορείτε να επαναλάβετε την πρόταση σωστά χωρίς να επισημάνετε τα λάθη.
  - Αναθέστε του μικρές εργασίες
  - Απομνημονεύστε μαζί ποιήματα, ομοιοκαταληξίες, ονόματα
  - Τραγουδήστε με το παιδί

- Άρθρωση/προφορά  
Οι ισχυροί μύες του στόματος και της γλώσσας αποτελούν τη βάση για τον σχηματισμό των ήχων και την καλή προφορά.
  - Οι ασκήσεις για αυτό είναι: Να κάνει γκριμάτσες μπροστά στον καθρέφτη (μουτρωμένος, γκρινιάρης), να πίνει με λεπτό καλαμάκι, να φουσκώνει μπαλόνια, να φυσάει βαμβάκι με καλαμάκι, να φυσάει σαπουνόφουσκες, να κάνει γαργάρες («rrrrr»).
  - Υποστήριξη της κινητικότητας του στόματος: στερεές τροφές για δάγκωμα και μάσημα
  
- ❗ Το πιπίλισμα του αντίχειρα και τα ομοιώματα μπορεί να επηρεάσουν τη φώνηση.
  - Ικανότητα αντίληψης και διάκρισης ήχων και φωνημάτων
    - Παιχνίδια ομοιοκαταληξίας και τραγουδιού
    - Ενθαρρύνετε την ακρόαση: Να μαντεύει σε τι αντιστοιχούν καθημερινοί ήχοι, ακουστική μνήμη (γεμίστε 2 μικρά βάζα με διαφορετικά υλικά το καθένα και ανακινήστε τα).
  
- ❗ Η τηλεόραση και τα παιχνίδια στον υπολογιστή/στο κινητό τηλέφωνο δεν υποκαθιστούν τη συζήτηση με το παιδί σας!



## Ποια παιχνίδια είναι κατάλληλα γι' αυτό;

### Σπασμένο τηλέφωνο

Παίκτες: από 4 άτομα

Οι παίκτες κάθονται σε κύκλο. Ένα άτομο ξεκινάει το παιχνίδι και λέει μια λέξη (ένα ομοιοκατάληκτο ζεύγος, μια πρόταση κ.λπ.) στο αυτί του διπλανού του. Αυτό το άτομο, στη συνέχεια, λέει τη λέξη στο αυτί του διπλανού του και ούτω καθεξής. Το τελευταίο άτομο στο γύρο λέει φωναχτά αυτό που κατάλαβε.

### Φτιάχνουμε βαλίτσες

Παίκτες: από 2 άτομα

Οι παίκτες ονομάζουν εναλλάξ τα αντικείμενα που πακετάρουν στις βαλίτσες τους. Με αυτόν τον τρόπο, κάθε παίκτης πρέπει να επαναλάβει τα αντικείμενα που έχει ονομάσει μέχρι στιγμής.

Παράδειγμα:

1. Πρόσωπο: «Θα πάω ταξίδι στην Αμερική και θα βάλω στη βαλίτσα μου μια οδοντόβουρτσα.»
2. Πρόσωπο: «Θα πάω ταξίδι στην Αμερική και θα βάλω στη βαλίτσα μου μια οδοντόβουρτσα και ένα μπλουζάκι.»
3. Πρόσωπο: «Θα πάω ταξίδι στην Αμερική και θα βάλω στη βαλίτσα μου μια οδοντόβουρτσα, ένα μπλουζάκι και ένα βιβλίο» κ.λπ.

## Γλωσσοδέτης

- 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

## Επινόηση ιστοριών

Παίκτης: από 2 άτομα

Φτιάχνουμε μαζί μια ιστορία. Η αρχή δίνεται ως εξής: «Μια φορά κι έναν καιρό, μια σκοτεινή και θυελλώδη νύχτα, ήταν ένα πλοίο που έπλεε στη μέση της θάλασσας. Στο πλοίο ήταν...» Ένα παιδί θα πρέπει τώρα να πει μία ή δύο ακόμη προτάσεις, έπειτα το επόμενο και ούτω καθεξής.

## Μάντεψε το τραγούδι

Υλικά Καρέκλα, ενδεχομένως μουσικό όργανο

Τραγουδήστε συχνότερα τραγούδια με το παιδί σας. Αν είστε σίγουροι ότι το παιδί γνωρίζει καλά τα τραγούδια, μπορείτε να παίξετε το ακόλουθο παιχνίδι: Όλοι κάθονται σε κύκλο στο πάτωμα, μια καρέκλα βρίσκεται στη μέση. Επιλέξτε ένα τραγούδι και τραγουδήστε ή παίξτε την αρχή χωρίς στίχους. Ο πρώτος που θα μπορέσει να πει ή να τραγουδήσει τον εναρκτήριο στίχο θα καθίσει στην καρέκλα. Τώρα ακολουθεί το επόμενο τραγούδι.

## ΠΟΛΥΓΛΩΣΣΙΑ/ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΜΕ ΔΥΟ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Η γνώση πολλών γλωσσών αποτελεί πλεονέκτημα στον κόσμο μας. Τα παιδιά μπορούν να μαθαίνουν καλά διαφορετικές γλώσσες ταυτόχρονα. Στην προσχολική ηλικία, αυτό μπορεί να επιτευχθεί αβίαστα με παιγνιώδη τρόπο. Προϋπόθεση για αυτό είναι η τακτική και εντατική επαφή με τη γλώσσα.

Μιλήστε στο παιδί σας στη γλώσσα που εσείς οι ίδιοι μιλάτε καλύτερα, έτσι ώστε το παιδί σας να έχει ένα καλό γλωσσικό πρότυπο και να υποστηρίζεται στην κατάκτηση της γλώσσας χάρη στη βοήθειά σας. Η καλή γνώση της μητρικής γλώσσας αποτελεί τη βάση για την εκμάθηση άλλων γλωσσών.

### Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου:

- Ένα άτομο - μία γλώσσα
- Μην αναμιγνύετε τα γερμανικά με τη μητρική σας γλώσσα. Χρησιμοποιήστε μόνο μία γλώσσα σε μια πρόταση.
- Εξασφαλίστε τακτική αλληλεπίδραση και επαφή με άτομα με σωστή γερμανική γλώσσα στην καθημερινή ζωή.
- Τακτική παρακολούθηση του νηπιαγωγείου.



- Παρακολουθήστε λέσχες και άλλες δραστηριότητες - το παιδί σας θα επωφεληθεί από την εντατική αλληλεπίδραση με γερμανόφωνα παιδιά και ενήλικες.
- Δείξτε εκτίμηση προς τη γερμανική γλώσσα και τη μητρική σας γλώσσα.
- Μιλήστε τη μητρική σας γλώσσα. Ενθαρρύνετε επίσης την ανάγνωση δυνατά, με ομοιοκαταληξίες και γλωσσικά παιχνίδια, καθώς και με τραγούδια.
- Μπορεί το παιδί σας να αναμειγνύει και τις δύο γλώσσες στην αρχή.
- Αυτή είναι μια φυσιολογική εξέλιξη.

### **Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:**

- ➔ Ενημερωτικό φυλλάδιο ανάγνωσης, επίσης σε διάφορες γλώσσες, από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Βάδης-Βυρτεμβέργης στη διεύθυνση [www.km-bw.de/Lde/startseite/service/Publikationen](http://www.km-bw.de/Lde/startseite/service/Publikationen)
- ➔ Γερμανική Ομοσπονδιακή Ένωση Λογοθεραπείας. Εδώ θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με την κατάρτηση της γλώσσας, το ρόλο των γονέων στην κατάρτηση της γλώσσας και την αντιμετώπιση της πολυγλωσσίας. Υπάρχει επίσης ενημερωτικό υλικό σε διάφορες γλώσσες. [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de)
- ➔ Επιστολή προς τους γονείς: Πώς μαθαίνει το παιδί μου δύο γλώσσες (σε 18 γλώσσες). <https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- ➔ Υλικό για τη γλωσσική υποστήριξη από το Ίδρυμα Βάδης-Βυρτεμβέργης – [www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/](http://www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/)
- ➔ Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder (Γλωσσικά παιχνίδια για παιδιά), Εκδοτικός Οίκος Ravensburger 2005

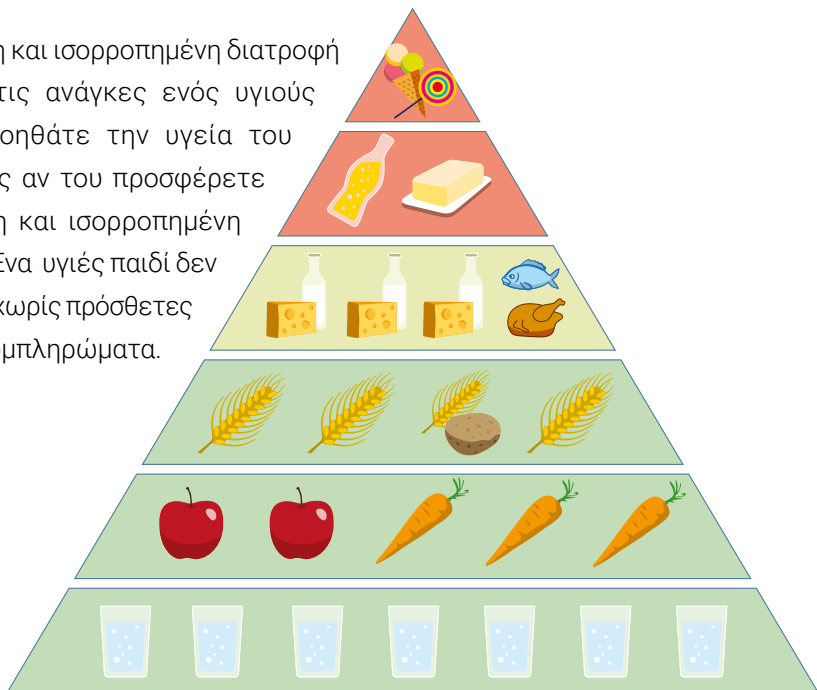
## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

---

Για την καλή σωματική και πνευματική του ανάπτυξη, το παιδί σας χρειάζεται μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή.

### Τι πρέπει να τρώνε και να πίνουν τα παιδιά;

Μια ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή καλύπτει τις ανάγκες ενός υγιούς παιδιού. Βοηθάτε την υγεία του παιδιού σας αν του προσφέρετε μια ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή. Ένα υγιές παιδί δεν χρειάζεται χωρίς πρόσθετες ουσίες ή συμπληρώματα.



Μια υγιεινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει:

- άφθονα μη ζαχαρούχα ποτά, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, πατάτες, όσπρια
- μέτρια ποσότητα ζωικών τροφίμων, όπως κρέας, λουκάνικα, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά
- με φειδώ ζάχαρη, γλυκά και λιπαρά σνακ.

Τα ειδικά προϊόντα, όπως οι παιδικές τροφές και τα έτοιμα τρόφιμα, είναι περιττά για τη διατροφή των παιδιών και συχνά ανθυγιεινά.

Τα παιδιά πρέπει να πίνουν αρκετά υγρά (περίπου 900 ml στην ηλικία των 4 έως 6 ετών). Το νερό βρύσης ή το μεταλλικό νερό, το τσάι χωρίς ζάχαρη ή οι ισχυρά αραιωμένοι χυμοί (3 μέρη νερού + 1 μέρος χυμού) είναι κατάλληλα. Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά, όπως η CocaCola, η λεμονάδα ή τα ice tea, καθώς και τα προϊόντα light ή zero.

## Πόσο πρέπει να τρώνε τα παιδιά;

Τα υγιή παιδιά τρώνε όσο χρειάζονται. Σεβαστείτε τα σήματα πείνας και κορεσμού του παιδιού σας. Το φαγητό δεν είναι ένα επίτευγμα των παιδιών που πρέπει να τονίζεται. Το φαγητό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως ανταμοιβή ή τιμωρία.

## Οι γονείς είναι πρότυπα για τα παιδιά τους

Εμπλέξτε το παιδί σας στην προετοιμασία του γεύματος όποτε είναι δυνατόν και τρώτε μαζί ως οικογένεια όσο το δυνατόν συχνότερα. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μαθαίνουν τι περιέχει το φαγητό τους, μπορούν να επιλέγουν φαγητό και να εξασκούνται στη σωστή κοινωνική συμπεριφορά στο.

τραπέζι. Αν δημιουργήσετε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα κατά την ώρα του γεύματος (χωρίς να χρησιμοποιείτε τα μέσα ενημέρωσης), ανοίγετε το δρόμο για μια υγιεινή διατροφική συμπεριφορά στα παιδιά σας.

## Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό με το παιδί σας στην καθημερινότητα;

- Τα παιδιά χρειάζονται τακτικά γεύματα (π.χ. 3 κύρια γεύματα, 1-2 σνακ). Επειδή: Αν δεν έχετε ένα κανονικό γεύμα, είναι πιο πιθανό να καταλήξετε σε πατατάκια, γλυκά, σνακ και fast food.
- Ένα υγιεινό πρωινό βοηθά τα παιδιά να συγκεντρώνονται καλύτερα.
- Φάτε μάτια ψάρια: Τα παιδιά προτιμούν να τρώνε ορισμένα τρόφιμα αν είναι όμορφα προετοιμασμένα και παρουσιασμένα. Φέτες μήλου, αγγουριού, καρότου, κ.λπ.
- Γλυκά με μέτρο. Η απαγόρευση δεν είναι λογική και κάνει την κατανάλωση γλυκών πραγματικά ελκυστική.

### **Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:**

- Κρατικό Κέντρο Διατροφής της Βάδης-Βυρτεμβέργης  
[www.landeszentrum-bw.de/,Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi](http://www.landeszentrum-bw.de/,Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi)
- Γερμανική Εταιρεία Διατροφολογίας [www.dge.de](http://www.dge.de)

## ΜΕΣΑ ΟΘΟΝΗΣ (ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, TABLET, SMARTPHONE)

---

Στις μέρες μας, τα παιδιά γνωρίζουν τα τεχνικά μέσα κάθε είδους από πολύ νωρίς: Η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, το smartphone, το tablet, ο υπολογιστής είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα.

Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό για το παιδί σας να γνωρίσει ενεργά τον εαυτό του και τον κόσμο παίζοντας με συνομηλίκους, στη φύση και στην καθημερινή ζωή στο σπίτι. Σε αυτή την ηλικία ισχύουν τα εξής: Το παιχνίδι ρόλων, το ξεφάντωμα και η ζωγραφική είναι επίσης μαθήματα!

Κατά γενικό κανόνα, ο χρόνος σωματικής άσκησης είναι πιο σημαντικός από τον χρόνο των μέσων ενημέρωσης, το smartphone δεν είναι «μπέμπι σίτερ» και η τηλεόραση, ο υπολογιστής και οι κονσόλες παιχνιδιών δεν ανήκουν στο δωμάτιο των παιδιών.

### Λογική χρήση των μέσων οθόνης

- Εσείς είστε το πρότυπο - τα παιδιά καθοδηγούνται από τη συμπεριφορά σας.
- Επιλέξτε μαζί προγράμματα και εφαρμογές και βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο είναι κατάλληλο για την ηλικία τους.



- Χρησιμοποιήστε το Διαδίκτυο μαζί
- Μιλήστε για ό,τι έχετε βιώσει ή δει
- Μην χρησιμοποιείτε τα μέσα οθόνης ως ανταμοιβή, τιμωρία ή καθυσχασμό.

## Οι σαφείς κανόνες είναι σημαντικοί:

- Συζητήστε με το παιδί σας σαφείς κανόνες για τη χρήση των μέσων ενημέρωσης και βεβαιωθείτε για την τήρησή τους. Θα πρέπει να προσαρμόζετε συνεχώς τους κανόνες αυτούς στην ανάπτυξη των παιδιών σας.
- Είναι προτιμότερο να αποφεύγονται τα μέσα προβολής για παιδιά κάτω των τριών ετών.
- Για τα παιδιά του νηπιαγωγείου ισχύουν τα ακόλουθα: Το μέγιστο 30 λεπτά την ημέρα ή τέσσερις ώρες την εβδομάδα.
- Αποφύγετε τη χρήση πολυμέσων οθόνης λίγο πριν από τον ύπνο.
- Χρησιμοποιήστε εφαρμογές για τη ρύθμιση/περιορισμό του χρόνου χρήσης του κινητού τηλεφώνου ή του tablet.



### Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:

- ➔ Συμβουλές για το περιβάλλον των μέσων ενημέρωσης για παιδιά του νηπιαγωγείου, Κρατικό Κέντρο Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης [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)

## ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

---

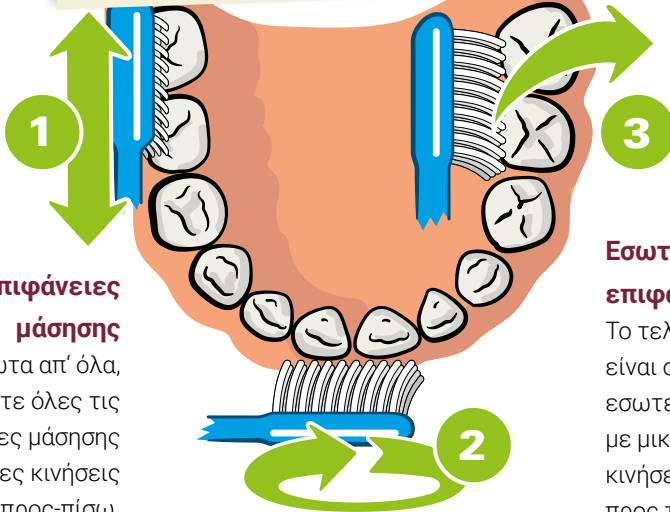
Τα υγιή δόντια και ούλα αποτελούν προϋπόθεση για να μεγαλώνουμε και να ζούμε μια υγιή ζωή, επειδή τα δόντια είναι απαραίτητα για να δαγκώνουμε και να μασάμε, να βγάζουμε ήχους και να μιλάμε. Παίζουν επίσης ρόλο στην καλή εμφάνιση.

### Σημαντικοί κανόνες για υγιή δόντια:



- Να βουρτσίζουν τα δόντια τους το πρωί και το βράδυ μετά τα γεύματα. Ακόμη και στο δημοτικό σχολείο, το παιδί σας χρειάζεται υποστήριξη στην καθημερινή οδοντιατρική φροντίδα.
- Να τρώνε όσο το δυνατόν πιο σπάνια ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά.
- Να χρησιμοποιούν φθόριο (φθοριούχο οδοντόκρεμα, φθοριούχο άλας κ.λπ.).
- Επισκεφθείτε τον οδοντίατρο δύο φορές το χρόνο. Εκεί εξετάζονται τα δόντια και μπορείτε να λάβετε συμβουλές για τυχόν απορίες.

## Βούρτσισμα των δοντιών με το σωστό σύστημα



### Επιφάνειες μάσησης

Πρώτα απ' όλα, βουρτσίστε όλες τις επιφάνειες μάσησης με σύντομες κινήσεις μπρος-πίσω.

### Εσωτερικές επιφάνειες

Το τελευταίο βήμα είναι ο καθαρισμός των εσωτερικών επιφανειών με μικρές περιστροφικές κινήσεις από το ούλο προς το δόντι.

### Εξωτερικές επιφάνειες

Στη συνέχεια, βουρτσίζονται οι εξωτερικές επιφάνειες με κυκλικές κινήσεις. Τα δόντια βουρτσίζονται από το κέντρο προς τα δεξιά και προς τα αριστερά.

Πηγή: Ομοσπονδιακό Κέντρο Αγωγής Υγείας (BZgA) [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) | Stand: Ιούνιος 2019

### Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V. [www.daj.de](http://www.daj.de)
- Κέντρο πληροφόρησης για την προφύλαξη από την τερηδόνα [www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

### **Μέρα με τη μέρα**

Τα παιδιά αισθάνονται ασφάλεια και σιγουριά όταν η ημέρα τους ακολουθεί σταθερές δομές. Σε αυτό συμβάλλουν σταθερές τελετουργίες όπως το πρωινό μαζί, η ανάγνωση βιβλίων δυνατά το βράδυ και άλλες συνήθειες στην οικογένεια.

### **Εγώ και εσύ**

Τα παιδιά χρειάζονται το συναίσθημα «είμαι εδώ μόνο για σένα». Τα παιδιά θέλουν να τα παίρνουν στα σοβαρά. Συχνά βλέπουν τα πράγματα με παιδικά μάτια.

### **Όχι σημαίνει όχι**

Η καθημερινή οικογενειακή ζωή είναι ευκολότερη αν εσείς και τα παιδιά σας μιλάτε τακτικά μεταξύ σας. Τα παιδιά μαθαίνουν πολλά για τη συνεργασία όταν τους επιτρέπεται να θέτουν κανόνες μαζί με τους ενήλικες και όταν όλοι τηρούν τις συμφωνίες. Όταν επαινείτε ή επικρίνετε το παιδί σας, βοηθήστε το παιδί σας αναφερόμενοι σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά του παιδιού και μην παραμένετε γενικοί στις δηλώσεις σας. Μόνο όταν ένα παιδί μπορεί να καταλάβει για ποιο λόγο ακριβώς δέχεται έπαινο ή κριτική, θα μπορέσει να προσαρμόσει τη συμπεριφορά του.



### **Ανάθεση καθηκόντων**

Είναι λογικό τα παιδιά να μαθαίνουν από νωρίς ότι δεν είναι απλώς εκεί, αλλά ότι είναι σημαντικά και πολύτιμα μέλη της οικογένειας που συμβάλλουν στη συμβίωση. Μια τέτοια συμβολή μπορεί να είναι, για παράδειγμα, το στρώσιμο του τραπεζιού του πρωινού το Σαββατοκύριακο. Στα παιδιά αρέσει να αναλαμβάνουν ευθύνες και χαίρονται όταν τους δίνεται κάτι να κάνουν. Οι εργασίες που μπορείτε να αναθέσετε στα παιδιά σας εξαρτώνται από την ηλικία και την ανάπτυξη του ατόμου.

### **Να επιτρέπετε τα συναισθήματα και να τα λαμβάνετε σοβαρά υπόψη**

Αυτή είναι η προϋπόθεση για να αποκτήσει το παιδί σας επίγνωση των συναισθημάτων του και να σέβεται τα συναισθήματα των άλλων.

### **«Μπορώ να το κάνω μόνος μου!»**

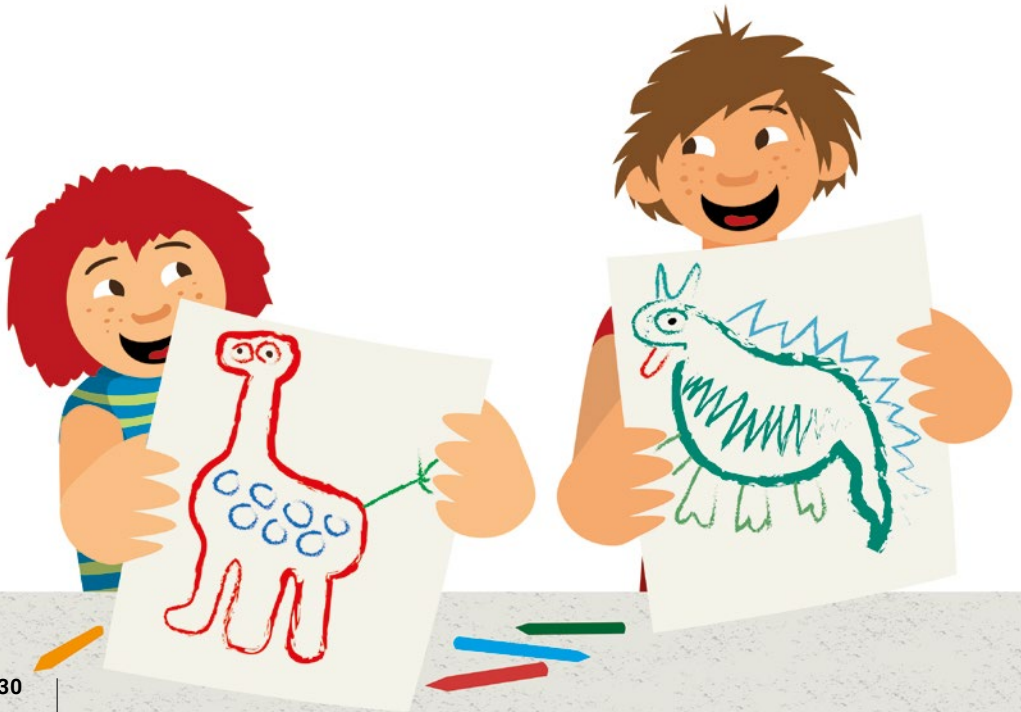
Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία αφήνοντας το παιδί σας να κάνει και να δοκιμάσει όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα. Αποδεχτείτε επίσης όταν κάνει λάθη και δείξτε τρόπους να μαθαίνει από τα λάθη.

### **Διαφωνία και συμφιλίωση**

Ενθαρρύνετε την επίλυση των συγκρούσεων επιτρέποντας την ύπαρξη επιχειρημάτων και διαφωνιών, αναγνωρίζοντας και αποδεχόμενοι τις διαφορετικές ανάγκες.

### **Φαντασία και δημιουργικότητα**

Ενθαρρύνοντας το παιδί σας στις ενέργειές του και μη μετρώντας το με βάση τα αποτελέσματα που επιτυγχάνει, ενθαρρύνετε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του.





Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

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

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart