



# Vodič za roditelje za rezultate pregleda za upis u školu

Ova knjižica pripada:

---



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# SADRŽAJ

Cijepljenja za dojenčad, djecu i mladež	4
Tjelesne motoričke sposobnosti	6
Fina motorika i motoričke sposobnosti pisanja	8
Ljevorukost	10
Koordinacija oko-ruka	11
Razumijevanje brojeva i količine	13
Jezik	15
Višejezičnost/odrastanje uz dva ili više jezika	19
Prehrana	22
Elektronički mediji (televizija, tableti, pametni telefon)	25
Zdravlje zubi	28
Opći savjeti za zdravo odrastanje	30

## Impresum

### Izdavač

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

### U suradnji s

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

### Dizajn & ilustracije

Kreativ plus GmbH Stuttgart  
www.kreativplus.com

Poštovani roditelji,

u pretposljednjoj godini vrtića svu djecu u pokrajini Baden-Württemberg pregledavaju pomoćnici socijalne medicine Zavoda za javno zdravstvo u sklopu pregleda za upis u školu (ESU).

Ovaj pregled djece u dobi od četiri i pet godina obuhvaća sva područja dječjeg razvoja. Ispitujemo sluh i vid, razvoj jezika, grubu i finu motoriku, pamćenje i razumijevanje zadataka kao i osnovne matematičke vještine. Osim toga, pregledat ćemo i knjižicu preventivne zaštite i knjižicu cijepljenja i rado ćemo odgovoriti na vaša pitanja.

U ovoj brošuri pronaći ćete informacije i savjete kako možete pomoći svojem djetetu igrom kod kuće. Posebno su važne vježbe koje možete raditi sa svojim djetetom u određenim razvojnim područjima.

Ako imate dodatnih pitanja, liječnici, odn. pomoćnici socijalne medicine koji obavljaju pregled rado će vas savjetovati telefonom.

Vaša zdravstvena služba za djecu i mladež

## CIJEPLJENJA ZA DOJENČAD, DJECU I MLADEŽ

---

Cijepljenja se ubrajaju u najučinkovitije i najvažnije preventivne mjere u medicini. Cilj cijepljenja je zaštita dojenčadi, djece i mladeži od bolesti. Ako se cijepe gotovo sve osobe, moguće je iskorijeniti uzročnike bolesti.



Cijepljenja koja preporučuje Stalna komisija za cijepljenje (STIKO) za Njemačku provode liječnici opće prakse ili pedijatri, a obično ih plaća zdravstveno osiguranje. U pokrajini Baden-Württemberg također se preporučuju cijepljenja protiv FSME i gripe za svu djecu (od rujna 2019. godine).

U sklopu pregleda za upis u školu provjerava se je li vaše dijete cijepljeno svim cjepivima. Imajte na umu potpunu zaštitu koju postižete cijepljenjem. O tome vas može savjetovati vaš pedijatar ili pedijatrica ili Zavod za javno zdravstvo.

**Ostale informacije i aktualni kalendar cijepljenja možete pronaći u sljedećim institucijama:**

- Savezni centar za zdravstveno obrazovanje  
[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)
- Institut Roberta Kocha  
[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html)

## TJELESNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

---

Tjelesne motoričke sposobnosti odnose se na velike, grube motoričke vještine poput trčanja, hodanja, penjanja, sjedenja itd. Tu pripadaju spretnost, sigurna ravnoteža i sposobnost koordinacije.



Kretanje znači suočavanje s okruženjem; ono trenira osjetila i pozitivno se odražava na opći razvoj vašeg djeteta: povećavaju se samopouzdanje i koncentracija, smanjuju stres i agresija, potiče se kognitivni razvoj (između ostalog razvoj jezika). Stoga što više omogućite kretanje svojem djetetu.

Savezno ministarstvo zdravlja preporučuje vrijeme aktivnosti od 180 minuta dnevno, a još i više za vrtićku djecu. Najmanje jedan sat vježbanja treba biti na otvorenom, npr. na igralištu.

## Kako to možete vježbati sa svojim djetetom u svakodnevnom životu?

- Puno kretanja: hodanje, trčanje, brzo trčanje, skakanje, penjanje, hodanje na prstima, hodanje na petama, stajanje na jednoj nozi, skakanje na jednoj nozi, održavanje ravnoteže
- Šetnja do vrtića ili škole
- Gimnastika, plivanje, rolanje i vožnja bicikla
- Ljuljanje, kretanje i pljeskanje uz glazbu, igranje loptom, skakanje preko užeta, igre poput školice, žongliranje ručnicima i loptama

## Koje su igre prikladne za tu svrhu?

- Gumi-gumi, igra skrivača, Twister© itd.

### **Mai multe informații sunt disponibile pe**

- Savezni centar za zdravstveno obrazovanje  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)
- Nacionalne preporuke za tjelesnu aktivnost i promicanje tjelesne aktivnosti  
[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)

## FINA MOTORIKA I MOTORIČKE SPOSOBNOSTI PISANJA

---

Fina motorika označava sve male vještine kretanja kao npr. pisanje, kopčanje gumbiju i ponajprije se odnosi na motoriku šake i prstiju.



Dobro razvijena fina motorika važna je kako bismo vješto i ciljano mogli provoditi tijekom pokreta. Za pisanje u školi vrlo su važni pokretljivost i spretnost prstiju.



Pravilno držanje olovke temelj je lakšeg učenja pisanja. Pri hvatu s 3 prsta prsti i olovka su najfleksibilniji kad zglob leži na podlozi.

Dijete se u pravilu najkasnije do zadnje godine vrtića odlučuje kojom će rukom pisati i crtati (dominantna ruka).

## Kako to možete vježbati sa svojim djetetom u svakodnevnom životu?

- Izrada manjih predmeta, ručni rad, modeliranje, rezanje
- Pisanje zakrivljenih linija, bojenje, slikanje
- Rezanje voća, mazanje kruha, jelo nožem i vilicom
- Uvlačenje perlica, perlice za glačanje, tkanje
- Igra sa sitnim materijalima

## Koje su igre prikladne za tu svrhu?

- Mikado, ribolov, slijepi miš, domino, pikulanje, igre gradnje i ubacivanja

### **Dodatne informacije:**

- ➔ Savezni centar za zdravstveno obrazovanje  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## LJEVORUKOST



Ljevoruku djecu treba poticati da budu ljevoruka.

### Kako pritom možete pomoći svojem djetetu u svakodnevnom životu?

- Papir ili bilježnica trebaju biti nagnuti koso u desnu stranu, pod kutom od oko 30°.
- Položaj ruke trebao bi biti zrcalna slika položaja ruke dešnjaka.
- Imajte na umu školski materijal koji je prikladan za ljevake (npr. nalivpero, škare).
- Pri rasvjeti radnog mjesta potrebno je paziti
- da svjetlo dolazi s desne strane površine za pisanje.

#### Dodatne informacije:

- Savezni centar za zdravstveno obrazovanje  
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/links-handigkeit/>

## KOORDINACIJA OKO-RUKA

Koordinacija oko-ruka podrazumijeva prepoznavanje i ponavljanje oblika i njihovo vizualno razlikovanje.

Za pripremu za školu važno je prepoznati male vizualne razlike u oblicima i likovima. Razlikovanje i kopiranje osnovni su uvjeti za sposobnost jasnog pisanja slova, a zatim i sigurnog čitanja.

### Kako to možete vježbati sa svojim djetetom u svakodnevnom životu?

- Prepoznavanje i pokazivanje dijelova tijela: glava, noge, trbuh
- Mogućnost snalaženja u prostoru: desno-lijevo, gore-dolje, naprijed-iza...
- Razvrstavanje pri postavljanju stola ili u kućanstvu, npr. posude po veličini, čarape po uzorku
- Spajanje poklopaca i odgovarajućih boca/čaša
- Nastavljanje uzoraka, primjerice:



- Crtanje znakova, primjerice:



- Prepoznavanje razlika, primjerice:



## Koje su igre prikladne za tu svrhu?

- Igra pamćenja Memory, Mini-Lük© kompleti/knjižice, slagalice, skrivene slike, domino itd.

### **Dodatne informacije:**

- Savezni centar za zdravstveno obrazovanje  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/)

## RAZUMIJEVANJE BROJEVA I KOLIČINE

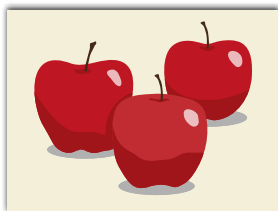
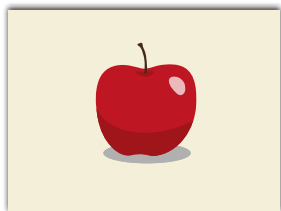
---

Djeca od malih nogu doživljavaju matematiku u svakodnevnom životu. Tijekom suočavanja sa svojim okruženjem razvijaju koncepte količine i uče prepoznavati znamenke. Ove matematičke osnovne vještine čine temelj za rad s brojevima i računanjem u školi.

### Kako to možete vježbati sa svojim djetetom u svakodnevnom životu?

- Prepoznavanje brojeva: kućni brojevi, veličine cipela, telefonski brojevi
- Vježbanje brojeva:
  - Pri postavljanju stola: brojenje pribora, tanjura, čaša itd.
  - Na putu: brojenje vozila, bicikla, uličnih svjetiljki, stupova itd.
  - Brojenje naglas pri preskakivanju užeta, odbijanja lopte, lujanja, skakanja itd.
  - Brojenje koraka tijekom hodanja prema naprijed i unatrag

- Raspoređivanje, razvrstavanje i imenovanje materijala od žive i nežive prirode prema svojstvima kao npr. veće – manje, puno – malo
- Spontano primjećivanje manjih količina, npr. na tanjuru, tijekom bacanja kockice, pri kupnji, šetnji...



### Koje su igre prikladne za tu svrhu?

- Pikulanje, igranje trgovine, igre s bacanjem kockica, igre s kartama itd.
- Društvene igre poput Čovječe ne ljuti se, UNO®, Halli Galli®, Četiri u nizu, Domino, Gomoku, kartaška igra Kvartet



## JEZIK

*Jezik je sporazumijevanje,  
jezik je razumijevanje,  
jezik je razmišljanje.*

.....

Za kompletan razvoj djeteta iznimno je važno razvijanje jezičnih vještina. Razvoj jezika posebno je važan za kasnije čitanje i učenje pisanja što je povezano s uspjehom u učenju.

### Kako to možete vježbati sa svojim djetetom u svakodnevnom životu?

- Vokabular, razumijevanje jezika, gramatika
  - Zajedno gledanje slikovnica, npr. slikovnice za skrivenim slikama
  - Čitanje priča, njihovo prepričavanje, postavljanje pitanja o priči
  - Pustite dijete da govori o onome što je doživjelo i potaknite ga na govor postavljanjem pitanja
  - Ako dijete nešto ne kaže točno, rečenicu možete pravilno ponoviti bez isticanja pogrešaka
  - Zadavanje malih zadataka

- Učenje pjesama, dječjih brojlica i imena napamet
- Pjevanje s djetetom
  
- Artikulacija/izgovor

Snažni mišići usta i jezika osnova su za stvaranje zvuka i dobar izgovor

  - Odgovarajuće vježbe: grimase pred ogledalom (napućena usta i usne), pijeње tankom slamčicom, puhanje balona, puhanje vate slamkom, puhanje mjehurića sapuna, grgljanje („R“)
  - Poticanje oralnih motoričkih vještina: kruta hrana za grickanje i žvakanje
  
- ! Sisanje palca i dude mogu utjecati na vokalizaciju.
  - Opažanje i razlikovanje tonova i zvukova
    - Igre rime i pjevanja
    - Poticanje slušanja: pogađanje svakodnevnih zvukova, pamćenje slušanog (napunite po dvije male staklenke različitim materijalima i protresite ih)
  
- ! Gledanje televizije te igre na računalu/mobilnom telefonu ne zamjenjuju razgovor s djetetom!



## Koje su igre prikladne za tu svrhu?

### **Pokvareni telefon**

Suigrači/suigračice: od četiri osobe

Partneri u igri sjede u krugu. Jedna osoba počinje i šapće osobi pored neku riječ (par koji se rimuje, rečenicu itd.) u uho. Osoba šapće svojem susjedu / svojoj susjedi ono što je čula itd. Zadnja osoba u krugu govori naglas što je razumjela.

### **Pakiranje kofera**

Suigrači/suigračice: od dvije osobe

Partneri u igri naizmjenično imenuju predmete koje spremaju u kovčeg. Pritom svaki suigrač mora ponoviti dotad navedene predmete.

Primjer:

1. osoba: „Putujem u Ameriku i spremam u svoj kovčeg četkicu za zube.”
2. osoba: „Putujem u Ameriku i spremam u svoj kovčeg četkicu za zube i majicu kratkih rukava.”
3. osoba: „Putujem u Ameriku i spremam u svoj kovčeg četkicu za zube, majicu kratkih rukava i knjigu” itd.

## Brzalica

- 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

## Izmišljanje priča

Suigrači/suigračice: od dvije osobe

Zajedno se izmišlja neka priča. Početak je zadan kao npr.: „Bila jednom mračna i olujna noć, a brod je plovio usred mora. Na brodu su bili...“. Jedno dijete sada treba dodati jednu, dvije rečenice, zatim drugo dijete dodaje sljedeću itd.

## Pogađanje pjesama

Materijal: stolac, event. instrument

Često pjevajte pjesme sa svojim djetetom. Ako ste sigurni da dijete dobro zna pjesme, možete igrati sljedeću igru: svi sjede u krugu na podu, stolac se nalazi u sredini. Odaberite pjesmu i pjevajte ili svirajte početak bez teksta. Tko prvi zna izgovoriti ili otpjevati prvi stih, sjedne na stolac. Sada je na redu sljedeća pjesma.

## VIŠEJEZIČNOST / ODRASTANJE UZ DVA ILI VIŠE JEZIKA

Mogućnost govora nekoliko jezika prednost je u našem svijetu. Djeca mogu istodobno dobro naučiti različite jezike. U predškolskoj dobi to se može učiniti bez napora uz igru. Preduvjet je redovit i intenzivan jezični kontakt.

Razgovarajte sa svojim djetetom na jeziku koji najbolje govorite kako bi vaše dijete imalo dobar primjer jezika te bi zahvaljujući vašoj pomoći imalo dobru potporu pri usvajanju jezika. Dobro govorenje materinskog jezika osnova je za učenje drugih jezika.

### Važno je

- Jedna osoba – jedan jezik
- Nemojte miješati njemački i materinski jezik. Uvijek upotrebljavajte samo jedan jezik u rečenici.



- Pokušajte redovito komunicirati s ljudima koji govore pravilannjemački jezik u svakodnevnom životu.
- Redovito pohađajte vrtić.
- Posjećujte klubove i druge aktivnosti – vaše dijete imat će koristi od intenzivne razmjene s djecom i odraslima koji govore njemački.
- Pokažite da cijenite njemački jezik i materinski jezik.
- Govorite materinski jezik. Potaknite ga čitanjem naglas, rimama i jezičnim igrama kao i pjesmama.
- Može se dogoditi da će dijete u početku miješati oba jezika. To je uobičajeno.

### **Dodatne informacije**

- Letak za čitanje, također na različitim jezicima, Ministarstva odgoja i obrazovanja kulture pokrajine Baden-Württemberg na stranici [www.km-bw.de/,Lde/Startseite/Service/Publikationen](http://www.km-bw.de/,Lde/Startseite/Service/Publikationen)
- Letak za čitanje, također na različitim jezicima, Ministarstva odgoja i obrazovanja kulture pokrajine Baden-Württemberg na stranici – [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de)
- Pismo roditeljima: Kako moje dijete uči dva jezika (na 18 jezika). <https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- Materijali za promicanje jezika zaklade Baden-Württemberg-Stiftung – [www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/](http://www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/)
- Waltraut Singer, Cornelia Funke: Jezične igre za djecu; 2005. Izdavačka kuća Ravensburger

## PREHRANA

---

Za dobar fizički i psihički razvoj vašeg djeteta potrebna je zdrava, uravnotežena prehrana.

### Što djeca trebaju jesti i piti?

Raznoversna i uravnotežena prehrana zadovoljava potrebe zdravog djeteta. Pridonosi zdravlju vašeg djeteta ako mu ponudite raznoversnu i uravnoteženu prehranu. Zdravo dijete ne treba dodatne tvari ni dodatke prehrani.



Zdrava prehrana trebala bi sadržavati:

- veliku količinu nezaslađenih pića, povrća, voća, žitarica, krumpira, mahunarki
- umjerenu količinu hrane životinjskog podrijetla, kao što su meso, kobasice, mliječni proizvodi, jaja
- rijetko šećer, slatkiše i masne grickalice

Posebni proizvodi poput dječje hrane i gotovih proizvoda nepotrebni su i često nezdravi za dječju prehranu.

Djeca trebaju unositi dovoljno tekućine (u dobi između 4 i 6 godina oko 900 ml). Prikladna je voda iz slavine ili mineralna voda, nezaslađeni čaj ili jako razrijeđeni sokovi (3 dijela vode + 1 dio soka). Izbjegavajte napitke koji sadržavaju šećer kao što su kola, limunade ili ledeni čaj kao i Light i Zero proizvode.

## Koliko djeca trebaju jesti?

Zdrava djeca jedu koliko trebaju. Poštujte signale gladi i sitosti svojeg djeteta. Jelo nije dječje postignuće koje zaslužuje poseban spomen. Namirnice se ne smiju koristiti kao nagrada ili kazna.

## Roditelji su uzor svojoj djeci

Ako je moguće, uključite dijete u pripremu jela i jedite zajedno kao obitelj što je češće moguće. Tako djeca uče što se nalazi u hrani, mogu odabrati hranu i vježbaju pravilno društveno ponašanje za stolom. Ako želite ugodnu atmosferu tijekom obroka (bez upotrebe medija), pripremite put za zdrave prehrambene navike svoje djece.

## Kako to možete provoditi sa svojim djetetom u svakodnevni život?

- Djeca trebaju redovite obroke (npr. tri glavna obroka, jedan do dva međuobroka). Naime: tko ne dobiva redovite obroke, brže će posegnuti za čipsom, slatkišima, grickalicama i brzom hranom.
- Kvalitetni doručak pomaže boljoj koncentraciji djece.
- Izgled hrane također je važan: djeca radije jedu namirnice kad su lijepo pripremljene i lijepo izgledaju. Kriške jabuke, koluti krastavca, štapići mrkve itd.
- Slatkiši u umjerenim količinama. Zabrana nema smisla te su tada slatkiši još privlačniji.

### **Dodatne informacije:**

- Državni centar za prehranu Baden-Württemberg  
[www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi](http://www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi)
- Njemačko društvo za prehranu  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

## ELEKTRONIČKI MEDIJI (TELEVIZIJA, TABLETI, PAMETNI TELEFON)

---

Djeca danas upoznaju tehničke medije svih vrsta u vrlo ranoj dobi: u upotrebi su televizija, radio, pametni telefon, tablet, računalo.

Za vaše je dijete također vrlo važno da aktivno upoznaje sebe i svijet kroz igru s vršnjacima, u prirodi i svakodnevnom životu kod kuće. U ovoj dobi vrijedi sljedeće: igranje uloga, trčanje i bojenje također znače učenje!

Općenito vrijedi da je vrijeme za vježbanje važnije od vremena za medije, da pametni telefon nije „babysitter” i da TV, PC i igraća konzola ne pripadaju dječjoj sobi.

### Mudro rukovanje elektroničkim medijima

- Vi ste uzor – djeca promatraju vaše ponašanje
- Zajedno odaberite emisije, pazite pritom na sadržaje koji odgovaraju djetetovoj dobi
- Zajedno upotrebljavajte internet
- Razgovarajte o onome što ste doživjeli, odnosno vidjeli



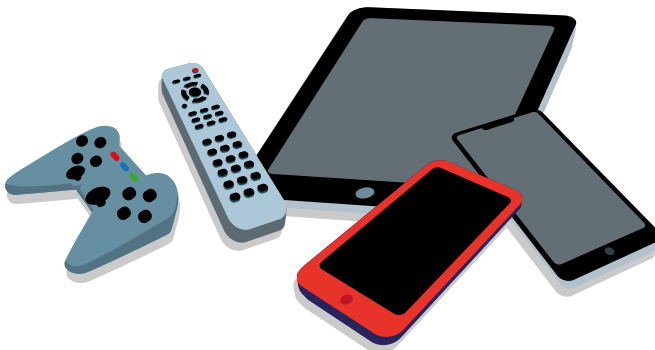
- Nemojte upotrebljavati elektroničke medije kao nagradu, kaznu ili za umirivanje djeteta

## Važna su jasna pravila:

- Razgovarajte sa svojim djetetom o jasnim pravilima za korištenje medijima i pobrinite se da ih slijede. Trebali biste ih kontinuirano prilagođavati razvoju svoje djece.
- Za djecu mlađu od tri godine bolje je izbjegavati elektroničke medije.
- Za vrtićku djecu vrijedi: maks. 30 minuta dnevno, odn. četiri sata tjedno.
- Izbjegavajte elektroničke medije neposredno prije odlaska na spavanje.
- Upotrijebite aplikacije za regulaciju/ograničavanje vremena na mobilnom telefonu ili tabletu.

### Dodatne informacije:

- Savjeti o medijskom svijetu vrtićke djece, Državni medijski centar  
[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)



## ZDRAVLJE ZUBI

---

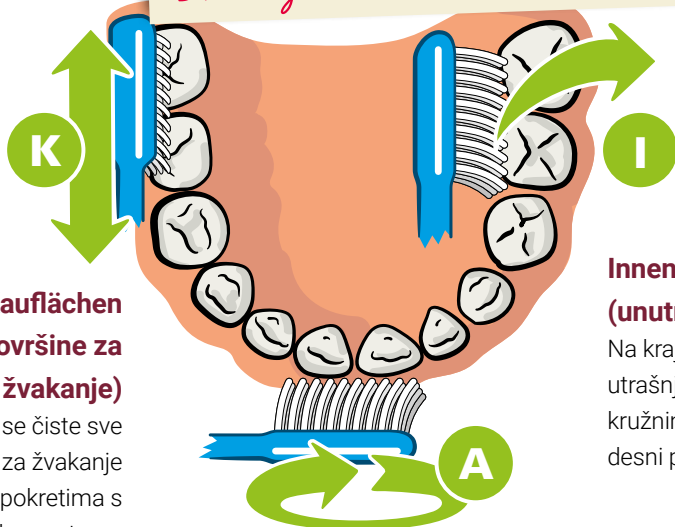
Zdravi zubi i zdrave desni preduvjet su za zdrav rast i život jer su potrebni kako bismo mogli gristi i žvakati, za stvaranje glasova i govor. Također su jako važni i za dobar izgled.

### Važna pravila za zdrave zube:



- Perite zube ujutro i navečer nakon jela. Čak i u osnovnoj školi, vašem je djetetu potrebna potpora u svakodnevnoj njezi zuba.
- Što manje konzumirajte hranu i pića koja sadrže šećer.
- Upotrijebite fluor (pastu za zube koja sadrži fluor, fluoridnu sol itd.)
- Dvaput godišnje posjetite stomatologa; ondje se pregledavaju zubi i možete dobiti savjet o svim pitanjima.

## Branje zubi metodom KAI



### Kauflächen (površine za žvakanje)

Najprije se čiste sve površine za žvakanje kratkim pokretima s jedne na drugu stranu

### Innenflächen (unutrašnje površine)

Na kraju se peru unutrašnje površine malim kružnim pokretima od desni prema zubu.

### Außenflächen (vanjske površine)

Tada se čiste vanjske površine kružnim pokretima. Zubi se pritom nalaze jedni iznad drugih i čiste se od sredine u desnu pa u lijevu stranu.

Izvor: Savezni centar za zdravstveno obrazovanje (BZgA)  
www.kindergesundheit-info.de | Verzija: lipanj 2019.

### Dodatne informacije:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V.  
[www.daj.de](http://www.daj.de)
- Informacijski centar za prevenciju  
[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

## OPĆI SAVJETI ZA ZDRAVO ODRASTANJE

### **Dan po dan**

Djeca se osjećaju sigurno i zaštićeno kad dan teče prema uobičajenim strukturama. Tomu pridonose fiksni rituali poput zajedničkog doručka, čitanja naglas navečer i druge obiteljske navike.

### **Ja i Ti**

Djeca trebaju osjećaj „ovdje sam samo za tebe“. Djeca žele da ih se ozbiljno shvati. Često gledaju stvari dječjim očima.

### **Ne znači Ne**

Svakodnevni obiteljski život lakši je ako vi i vaša djeca redovito međusobno razgovarate. Djeca mnogo uče o zajedništvu kad smiju postavljati pravila zajedno s odraslima i kad se svi drže dogovora. Kad hvalite ili kritizirate dijete, pomažete mu tako što ćete se usredotočiti na određeno ponašanje djeteta te vaše izjave ne smiju biti općenite. Samo ako dijete može povezati na što se odnosi pohvala ili kritika, moći će prilagoditi svoje ponašanje.



### **Davanje zadataka**

Korisno je da djeca rano nauče da nisu samo prisutni, nego su važni i cijenjeni članovi obitelji koji pridonose zajedničkom životu. To, primjerice, znači da vikendom postavite stol za doručak. Djeca rado preuzimaju odgovornost i raduju se kad im se nešto povjeri. Zadatci koje možete povjeriti svojoj djeci ovise o dobi i razvoju pojedinca.

### **Dopuštanje i ozbiljno shvaćanje osjećaja**

To je preduvjet da vaše dijete postane svjesno svojih osjećaja i da poštuje osjećaje drugih.

### **„Mogu sam/sama!”**

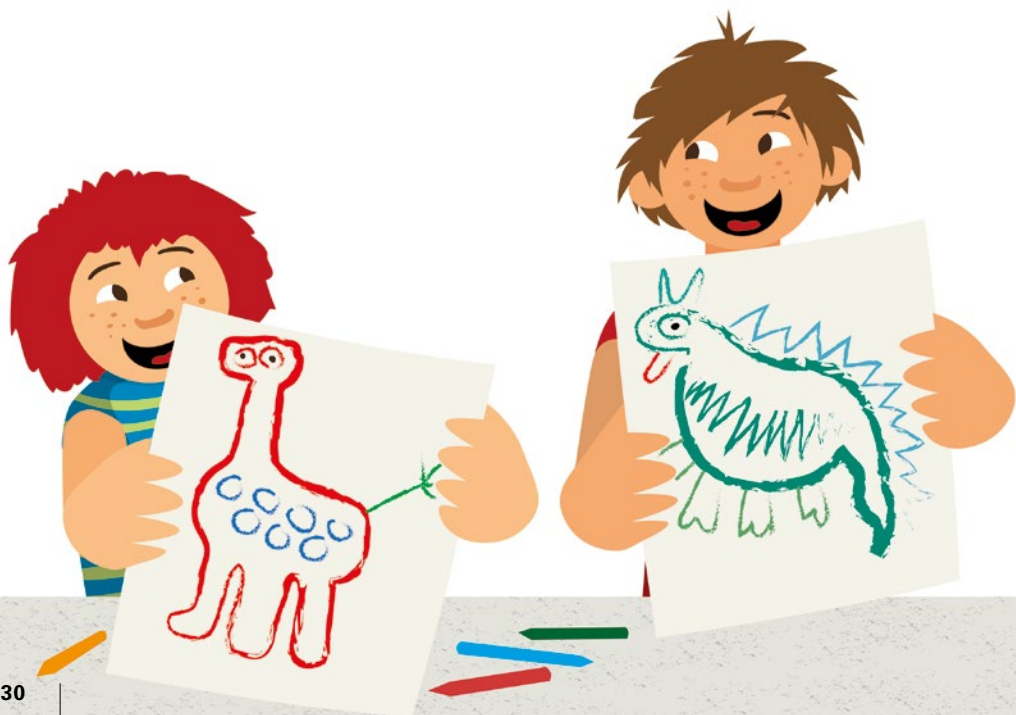
Samostalnost djeteta možete potaknuti ako mu dopustite da što više radi i pokušava samo. Također prihvatite kad napravi pogrešku i pokažite mu načine kako može učiti iz te pogreške.

### **Svađa i mirenje**

Promicanje sposobnosti rješavanja sukoba dopuštanjem svađe i suočavanjem, uočavanjem i prihvaćanjem različitih potreba.

### **Mašta i kreativnost**

Ako potičete svoje dijete u onomu što radi i to ne mjerite postignutim rezultatom, potičete djetetovu maštu i kreativnost.







Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

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

Abteilung 7, Landesgesundheitsamt  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart