



ΕΝΤΥΠΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



Πρόγραμμα πρόληψης και πρώιμης διάγνωσης παχυσαρκίας και διαταραχών
νευροανάπτυξης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας στο νομό Ηρακλείου Κρήτης.

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έντυπο αυτό παρήχθη σε 1200 αντίτυπα



www.ygeia-pronoia.gr

Με την συμβολή της Ελλάδας
και
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"

www.epanad.gov.gr



www.espa.gr

Το πρόγραμμα **“Πρόληψη και πρώιμη διάγνωση παχυσαρκίας και διαταραχών νευροανάπτυξης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας στο νομό Ηρακλείου Κρήτης”** υλοποιείται από τον Τομέα Κοινωνικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης στα πλαίσια του ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ **“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”** ΕΣΠΑ 2007-2013 και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

Σκοπός του προγράμματος είναι να εκτιμήσει τη **διατροφή** και τη **σωματική ανάπτυξη** σε 1000 περίπου παιδιά προσχολικής ηλικίας (4 ετών) στο νομό Ηρακλείου Κρήτης, να διαγνώσει πρώιμα περιστατικά παιδικής παχυσαρκίας, και να προσπαθήσει να τροποποιήσει τις συμπεριφορές εκείνες που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία στην προσχολική ηλικία μέσω της **ενημέρωσης** και **εκπαίδευσης** των εκπαιδευτικών, των γονέων και των παιδιών στο νομό Ηρακλείου Κρήτης. Επιπλέον, σκοπός του προγράμματος είναι η πρώιμη **διάγνωση νευροαναπτυξιακών διαταραχών** σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και η εφαρμογή ενός **προγράμματος παρέμβασης** σε εκείνα τα παιδιά που έχουν χαμηλή επίδοση στις διάφορες κλίμακες εκτίμησης της ψυχοκινητικής εξέλιξης.

Με μεγάλη ικανοποίηση και ευγνωμοσύνη προς τις οικογένειες που συνεργάστηκαν εθελοντικά, καταφέραμε να εκτιμήσουμε 930 παιδάκια προσχολικής ηλικίας στο νομό Ηρακλείου Κρήτης κατά τα έτη 2011-2013.

Το “**Έντυπο Αγωγής Υγείας για Παιδιά Προσχολικής Ηλικίας**” θα σας προσφέρει πληροφορίες σε σχέση με την παιδική παχυσαρκία, τη διατροφή και τη φυσική άσκηση των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Επίσης, θα σας ενημερώσει για τα στάδια ανάπτυξης των παιδιών από την βρεφική έως τη νηπιακή ηλικία, δίνοντας έμφαση στις ανάγκες των παιδιών σε κάθε στάδιο.

Ενότητα 1

**παιδική
παχυσαρκία**

Ενότητα 2

διατροφή

Ενότητα 3

**φυσική
άσκηση**

Ενότητα 4

**στάδια
ανάπτυξης
παιδιών**

Παιδική παχυσαρκία

Τι συμβαίνει σήμερα;

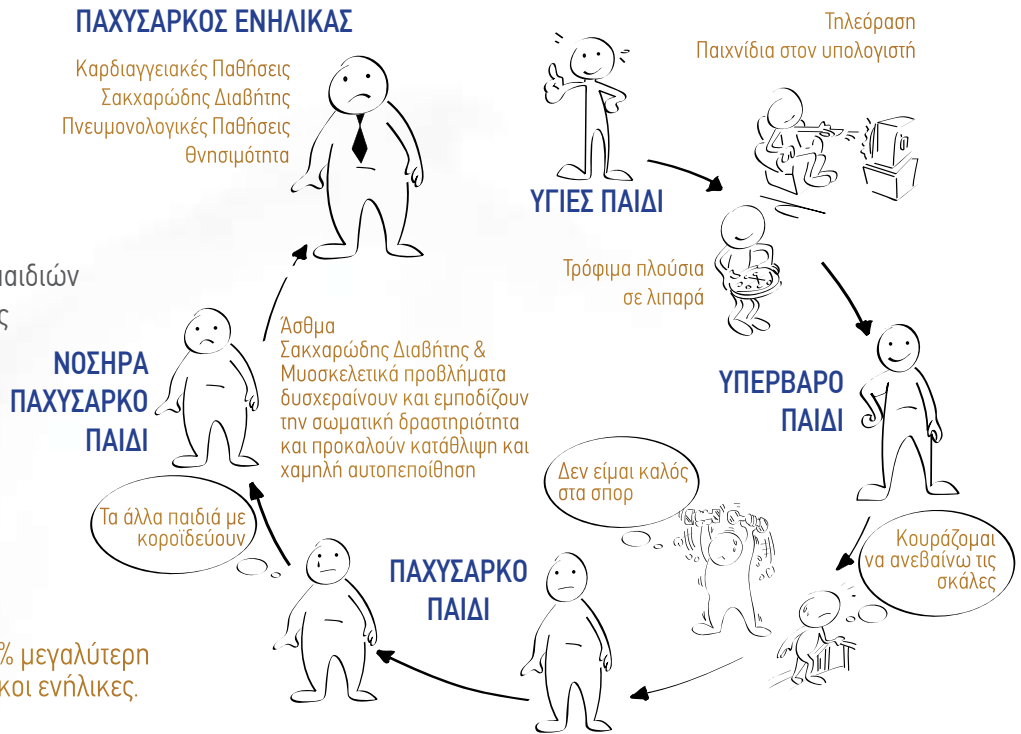
Η παχυσαρκία δεν είναι απλά θέμα αισθητικής, είναι θέμα υγείας!

Το ποσοστό των παχύσαρκων παιδιών και εφήβων αυξάνεται συνεχώς τις δύο τελευταίες δεκαετίες. Οι επιδημικές διαστάσεις που έχει λάβει παγκοσμίως η παιδική παχυσαρκία την καθιστούν ως ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα δημόσιας υγείας.

Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν 70% μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής ευθύνεται για το μεγαλύτερο ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών σήμερα. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής των παιδιών και των οικογενειών τους έχει ως αποτέλεσμα να τρώνε τα παιδιά περισσότερο και να ασκούνται πολύ λιγότερο.

ο Κύκλος της παιδικής παχυσαρκίας



Πως επηρεάζεται η υγεία του παιδιού;

Επιπτώσεις στη σωματική υγεία.

Καρδιαγγειακή υγεία

Η **παχυσαρκία** συνήθως συνοδεύεται από αυξημένη **αρτηριακή πίεση** και **δυσλιπιδαιμία**. Και οι τρεις αυτοί παράμετροι αποτελούν παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Συμπτώματα στην παιδική ηλικία μπορεί να μην εμφανίζονται. Όμως, αν η παχυσαρκία και οι επιδράσεις της στο σώμα, ξεκινήσουν από την παιδική ηλικία, οι καρδιαγγειακές παθήσεις (π.χ. στεφανιαία νόσος, έμφραγμα) θα εμφανιστούν σε νεαρότερη ηλικία στην ενήλικη ζωή, επηρεάζοντας ακόμα και το προσδόκιμο ζωής του ατόμου.



Διαβήτης

Σε παχύσαρκα παιδιά και εφήβους ανιχνεύεται συχνά ο προ-διαβήτης, μία κατάσταση όπου τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα δείχνουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 εμφανίζεται σε ολόένα και μικρότερες ηλικίες, κάτι που φαίνεται να σχετίζεται άμεσα με την επιδημία της παιδικής παχυσαρκίας.

Μυοσκελετικό Σύστημα

Το δυσανάλογα αυξημένο βάρος σε σχέση με το σώμα ενός παιδιού μπορεί να οδηγήσει σε **προβλήματα στην ανάπτυξη του σκελετού** του. Κακώσεις των οστών και των αρθρώσεων εμφανίζονται συχνότερα σε υπέρβαρα-παχύσαρκα παιδιά. Επιπλέον, τα υπέρβαρα-παχύσαρκα παιδιά λόγω του ότι συχνά απέχουν ή συμμετέχουν λιγότερο σε παιχνίδια και άσκηση, έχουν ασθενέστερο μυϊκό σύστημα.



Αναπνευστικό Σύστημα

Ένα από τα συχνότερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν ακόμα και καθημερινά τα υπέρβαρα-παχύσαρκα παιδιά είναι **διαταραχές στον ύπνο** τους. Έχει βρεθεί ότι αρκετά υπέρβαρα-παχύσαρκα παιδιά κοιμούνται λιγότερο και έχουν κακής ποιότητας ύπνο. **Θυμίζουμε ότι ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη του παιδιού.** Επίσης, τα υπέρβαρα-παχύσαρκα παιδιά εμφανίζουν συχνότερα συμπτώματα που μοιάζουν με άσθμα όπως ο βήχας, ο συριγμός και οι βρογχίτιδες.

Άλλα προβλήματα υγείας

Συχνά η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία οδηγεί σε **πρώιμη σεξουαλική ωρίμανση**, δηλαδή είσοδο των παιδιών στην εφηβεία σε μικρότερη ηλικία. Επίσης, έχει σχετιστεί με **οδοντιατρικά προβλήματα**, με σιδηροπενία και άλλα ζητήματα.



Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.

Επιπτώσεις στην προσωπικότητα: Τα υπέρβαρα-παχύσαρκα παιδιά είναι πιθανόν να αναπτύξουν **χαμηλή αυτοεκτίμηση** ή να έχουν **αρνητική εικόνα για το σώμα τους**, γεγονός που μπορεί να τους οδηγήσει στο να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στην κοινωνική τους προσαρμογή. Άλλα προβλήματα συμπεριφοράς, λόγω του στιγματισμού και της περιθωριοποίησης των παιδιών αυτών, είναι επίσης συχνά.

Επιπτώσεις στη διάθεση: Σε κάποιες περιπτώσεις τα υπέρβαρα-παχύσαρκα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν κατάθλιψη, άγχος και διαταραχές ύπνου.

Επιπτώσεις στη συμπεριφορά: Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να κάνουν την εμφάνισή τους από μικρή ηλικία με συχνότερη τη βουλιμία, ενώ πάντα υπάρχει ο κίνδυνος της ανορεξίας σε παχύσαρκα παιδιά και εφήβους που έχουν αντιμετωπιστεί λανθασμένα.

Πρόληψη και Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

Τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται με την υιοθέτηση σωστών συνθηκών από την παιδική ηλικία και από **όλη την οικογένεια.**



Η Διατροφή και η Φυσική Άσκηση είναι οι δύο πιο σημαντικοί παράγοντες για την υγιή ανάπτυξη ενός παιδιού.

Το περιβάλλον, τόσο το οικογενειακό όσο και το κοινωνικό, μπορεί να ενισχύσει τις “καλές” συνήθειες του παιδιού.

Πόσο πρέπει να τρώει;

Ήδη από τη βρεφική ηλικία ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να καταλαβαίνει πότε έχει χορτάσει. Βοηθήστε το παιδί σας να συνεχίσει να **«ακούει» το σώμα** του όσο μεγαλώνει:



Αφήστε το παιδί να οερβιριστεί μόνο του.

Μάθετέ του να βάζει μικρή ποσότητα στην αρχή και εξηγείστε του πως αν εξακολουθήσει να πεινάει, μπορεί να ξαναβάλει φαγητό. Μην του ζητάτε να αδειάσει οπωσδήποτε το πιάτο του. Είναι καλό να σταματάει να τρώει όταν έχει χορτάσει, και όχι όταν αδειάσει το πιάτο. Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το φαγητό για να επιβραβεύσετε το παιδί σας. Λίγα καλά λόγια και περισσότερος χρόνος μαζί του είναι ο καλύτερος τρόπος επιβράβευσης.



Δίνοντας του γλυκά όταν είναι στενοχωρημένο ή ως αντάλλαγμα, μαθαίνετε στο παιδί σας να τρώει παρόλο που δεν πεινάει. Η επιβράβευση με γλυκά έχει ως αποτέλεσμα το παιδί **να νομίζει πως τα γλυκά είναι «καλύτερο»** τρόφιμο συγκριτικά με άλλα και γι' αυτό του το προσφέρετε σαν δώρο.

Μη χρησιμοποιείτε τον περιορισμό των γλυκών σαν τιμωρία.

Προσπαθήστε να **μη βάζετε περιορισμούς σε τρόφιμα**, διότι οδηγούν σε υπερβολική κατανάλωση όταν το παιδί βρει αυτό το τρόφιμο.

Σε συνδυασμό με τα παραπάνω, δώστε προσοχή στις εκφράσεις που χρησιμοποιείτε. Αποφύγετε εκφράσεις όπως «Φάε αυτό για τη μαμά» ή «κάνε μου το χατίρι και φάε τις φακές σου» ή «άφησες τη δύναμή σου». Προτιμήστε να το ρωτήσετε αν χόρτασε ή να εκφράσετε πόσο νόστιμες είναι πχ. οι φακές.

Άρνηση για ορισμένα τρόφιμα

Σε αυτή την ηλικία πολλά παιδιά αρνούνται να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα και τα απορρίπτουν πριν ακόμα τα δοκιμάσουν.

Προσέξτε ορισμένα σημεία, ούτως ώστε να μην εδραιωθούν αυτού του είδους οι συμπεριφορές:

Μικρές μερίδες. Δώστε τους μικρές ποσότητες από τα νέα τρόφιμα τις πρώτες φορές που θα έρθουν σε επαφή με αυτά.

Δώστε το καλό «παράδειγμα»:
Λειτουργήστε ως πρότυπο δοκιμάζοντας και εσείς νέα τρόφιμα. Περιγράψτε τους τη γεύση, την υφή και τη μυρωδιά.

Ένα τρόφιμο κάθε φορά. Προσφέρετε στο παιδί ένα νέο τρόφιμο κάθε φορά. Προσπαθήστε να το προσφέρετε μαζί με τρόφιμα που ξέρετε ότι του αρέσουν.

Νέα τρόφιμα στην αρχή. Προσφέρετε τα νέα τρόφιμα στην αρχή του γεύματος όταν το παιδί πεινάει.

Δείξτε υπομονή και αφήστε τα να εξοικειωθούν με τις νέες γεύσεις σταδιακά.

Η υιοθέτηση των νέων τροφίμων από το παιδί χρειάζεται χρόνο.
Πιθανώς να χρειαστεί να προσφέρετε αρκετές φορές το ίδιο τρόφιμο στο παιδί μέχρι να το αποδεχτεί.



Τι άλλο μπορεί να βοηθήσει;

Πρωινό

Τα παιδιά που τρώνε πρωινό τρέφονται συνολικά πιο «σωστά» και έχουν περισσότερη όρεξη για φυσική δραστηριότητα, ενώ αυτά που δεν καταναλώνουν είναι πιο κουρασμένα, ανήσυχια και οξύθυμα. Προτιμήστε τα γαλακτοκομικά, τα δημητριακά και τα φρούτα αντί για τυποποιημένα προϊόντα.

Γευματίστε «οικογενειακά»

Προτιμήστε ένα «οικογενειακό» γεύμα με συζήτηση και ευχάριστο κλίμα χωρίς τηλεόραση και τηλεφωνήματα που αποσπούν την προσοχή.

Τα παιδιά που τρώνε συχνά με την οικογένειά τους, συνήθως τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα 'σνακς' χαμηλής θρεπτικής αξίας.



Κάντε το φαγητό διασκέδαση

Αφήστε τα παιδιά να σας βοηθήσουν στο μαγείρεμα, στο στρώσιμο του τραπέζιου και στα ψώνια.

Φτιάξτε σχέδια στο πιάτο με τα φρούτα και τα λαχανικά.

Φροντίστε να υπάρχει **ευχάριστο κλίμα** την ώρα των γευμάτων.

Δώστε το καλό παράδειγμα

Οι γονείς αποτελούν πρότυπο συμπεριφοράς για τα παιδιά. Γι' αυτό,

- επιλέξτε να τρώτε φρούτα και λαχανικά στα ενδιάμεσα γεύματά σας
- δοκιμάστε νέες γεύσεις
- φροντίστε να διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος.

Λειτουργήστε ομαδικά:

Μη διαφοροποιείτε το παιδί σας από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Ακολουθήστε όλοι μαζί έναν τρόπο ζωής που συνεισφέρει στην προαγωγή της υγείας. Συνεργαστείτε με εκπαιδευτικούς και επιστήμονες υγείας στα θέματα της διατροφικής εκπαίδευσης των παιδιών.





Φυσική άσκηση

Η φυσική άσκηση είναι απαραίτητο συστατικό ενός τρόπου ζωής που **προάγει την καλή υγεία**. Η φυσική άσκηση βοηθάει στην ενδυνάμωση των οστών και των μυών, στην ανάπτυξη της ισορροπίας και της ευκινησίας του σώματος, και στην ανάπτυξη του καρδιοαναπνευστικού συστήματος. Τα πιο δραστήρια παιδιά έχουν καλύτερη κινητικότητα και προσανατολισμό, ενώ παράλληλα νιώθουν καλύτερα με τον εαυτό τους και είναι πιο χαρούμενα.

Πόση ώρα φυσικής άσκησης θα βοηθήσει το παιδί μου;

Τα παιδιά συστήνεται να αφιερώνουν **τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινά** σε κάποια δομημένη φυσική δραστηριότητα. (π.χ. χορό, ποδόσφαιρο, γυμναστική στο σχολείο) **ΚΑΙ** άλλα 60 λεπτά τουλάχιστον σε «ελεύθερο» παιχνίδι.

Τι είδους άσκηση να κάνει το παιδί μου;

Η υγιής σωματική ανάπτυξη του παιδιού μπορεί να επιτευχθεί με συνδυασμό ασκήσεων.

Αερόβια δραστηριότητα

Αερόβια θεωρείται η άσκηση μέτριας έντασης που κάνει το παιδί να 'λαχανιάζει' ελαφρώς. Τέτοιες ασκήσεις είναι **το ζωνρό περπάτημα, το τρέξιμο, η ποδηλασία, το κολύμπι, το σκονιάκι, το ποδόσφαιρο**, κ.α.

Ενδυνάμωση μυών, Ευελιξία & Ισορροπία

Με διασκεδαστικές δραστηριότητες όπως **το σκαρφάλωμα, το κατακόρυφο, το σκονιάκι, ο χορός** και τα **παιχνίδια στην παιδική χαρά** επιτυγχάνουν την ενδυνάμωση που επιθυμούμε σε αυτήν την ηλικία.

Μην βάλετε το παιδί σας να σηκώνει βάρη, διότι υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να τραυματιστεί.



Τηλεόραση & Υπολογιστής

Όσο σημαντική είναι η αύξηση της δραστηριότητας του παιδιού τόσο σημαντική είναι και η **μείωση του χρόνου τηλεθέασης και ενασχόλησης με τον υπολογιστή.**

Οι καθιστικές δραστηριότητες δεν θα πρέπει να ξεπερνούν συνολικά τις 2 ώρες την ημέρα, και είναι προτιμότερο να μην είναι συνεχόμενες.

Πριν τον ύπνο αποφύγετε να βλέπει το παιδί τηλεόραση (μαζί σας ή μόνο του) ή να παίζει τον υπολογιστή. Μια τέτοια συνήθεια δεν το βοηθάει να χαλαρώσει και να προετοιμαστεί για τον ύπνο. Προτιμήστε να του διαβάσετε ένα παραμύθι.

Ουσιαστικές Φυσικής Άσκησης



Τι μπορώ να κάνω για να είναι το παιδί μου δραστήριο;

Κάντε τη φυσική δραστηριότητα μέρος της καθημερινής ζωής της οικογένειάς σας. Κάντε βόλτα με την οικογένειά σας, χρησιμοποιήστε τις σκάλες και όχι το ασανσέρ ή κάντε δραστήρια παιχνίδια όλοι μαζί.

Αν έχετε κατοικίδιο, βγάλτε το βόλτα μαζί με το παιδί.

Προσφέρετε στο παιδί σας παιχνίδια και τον κατάλληλο εξοπλισμό (π.χ. μπάλες, σχοινάκι, κ.ά.) που θα τα ενθουσιάσουν και θα τα ενθαρρύνουν να είναι πιο δραστήρια.

Πηγαίνετε με τα παιδιά σε χώρους που προσφέρονται για παιχνίδι και φυσική δραστηριότητα όπως πάρκα, γήπεδα, παιδικές χαρές.

Διασκεδάστε με τη φυσική δραστηριότητα. Να είστε θετικοί με τις δραστηριότητες που επιλέγει παιδί σας και ενθαρρύνετε το και για άλλες δραστηριότητες.

Όταν το παιδί σας ασχολείται με καθιστικές δραστηριότητες, όπως διάβασμα, puzzles, κατασκευές, παρακολούθηση τηλεόρασης παροτρύνετε το να σπκώνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα και να κινείται λιγάκι.

Προκαθορίστε στο παιδί το χρόνο που μπορεί να δει τηλεόραση ή να παίξει στον υπολογιστή. Βοηθήστε ώστε να επιλέγουν αυτό που πραγματικά θέλουν να παρακολουθήσουν ή να παίξουν.

Διοργανώστε ένα πάρτι γενεθλίων σε χώρο με αθλητικές δραστηριότητες.

Μην έχετε τηλεόραση στο παιδικό δωμάτιο.



Στάδια ανάπτυξης των παιδιών

Όσα περισσότερα γνωρίζει ο γονέας για τα στάδια ανάπτυξης ενός παιδιού τόσο πιο καλά προετοιμασμένος είναι ώστε να αντιμετωπίσει κάθε αλλαγή ανάλογη της ηλικίας του παιδιού, να αποφύγει αδικαιολόγητες ανησυχίες, καθώς και να γνωρίζει τον τρόπο που θα πρέπει να πλησιάσει το παιδί στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Η ανάπτυξη κατά τη βρεφική ηλικία

(από τη γέννηση έως το τέλος του 2ου έτους ζωής του παιδιού)

Κατά τη χρονική αυτή περίοδο της ζωής του παιδιού παρατηρείται ταχύτατη ανάπτυξη τόσο στο σωματικό όσο και στον ψυχοκοινωνικό τομέα.



Σωματική και κινητική ανάπτυξη

Οι ταχύτερες αναπτυξιακές αλλαγές που πραγματοποιούνται στο ύψος και το βάρος του παιδιού το καθιστούν ικανό να πραγματοποιεί κάθε μέρα όλο και πιο πολύπλοκες κινήσεις.

Στο τέλος της βρεφικής ηλικίας το παιδί μπορεί να στέκεται όρθιο και να περπατάει, να πιάνει και να χειρίζεται αντικείμενα, καθώς επίσης να **τρώει μόνο του**.



Γνωστική ανάπτυξη

Στη φάση αυτή το παιδί λειτουργεί αυτόματα και όχι εμπειρικά, δηλαδή οι αντιδράσεις του δεν είναι απόρροια σκέψης, αλλά περισσότερο έμφυτες, αντανακλαστικές.

Νέες γνωστικές ικανότητες εκδηλώνονται σε διάφορους τομείς, όπως επίλυση προβλημάτων, παιχνίδι, κατηγοριοποίηση αντικειμένων και επικοινωνία.

Η γλωσσική ανάπτυξη ξεκινά με το κλάμα του παιδιού, την παραγωγή των πρώτων ήχων, και γύρω **στο πρώτο έτος** αρχίζει η παραγωγή λόγου.



Συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη

Κατά την περίοδο αυτή το βρέφος μπορεί να εκφράζει όλα σχεδόν τα βασικά του συναισθήματα (αγάπη, φόβος, ζήλια, θυμός).

Συνήθως στον **7ο ή 8ο μήνα**, παρατηρείται η προσκόλληση του παιδιού στη μητέρα και τα μέλη της οικογένειας και η πρόκληση άγχους, φόβου όταν αυτά απομακρύνονται.

Ο χειρισμός αυτής της κατάστασης συνεπάγεται την απόκτηση ή μη της «**βασικής εμπιστοσύνης**» στοιχείο μιας υγιούς προσωπικότητας ενός παιδιού.

Η ανάπτυξη κατά τη νηπιακή ηλικία

(από το 2^ο έως το 6^ο έτος)

Κατά τη βρεφική ηλικία το παιδί κατέκτησε την ικανότητά του να αυτοεξυπηρετείται.

Κατά τη διάρκεια της νηπιακής ηλικίας επεκτείνει τις προσπάθειες του στην κατάκτηση της αυτονομίας και της αυτάρκειας, απαραίτητων στοιχείων για τη μετάβασή του στο επόμενο στάδιο.

Σωματική και κινητική ανάπτυξη

Η σωματική ανάπτυξη συνεχίζεται και εξαρτάται σε μεγάλο ποσοστό από την άσκηση και τις εμπειρίες που βιώνει κάθε παιδί.

Κατά την περίοδο αυτή το παιδί δεν περιορίζεται στην κατάκτηση του σώματος και των κινήσεων του, αλλά **διεκδικεί να κατακτήσει** και τον κόσμο γύρω του τρέχοντας, ανεβοκατεβαίνοντας σκάλες, σκαρφαλώνοντας, και γενικά δοκιμάζοντας καθετί που του **κινεί την περιέργεια**.



Γνωστική ανάπτυξη

Στον τομέα αυτό παρατηρούνται σημαντικές αλλαγές καθώς εμφανίζεται η συμβολική λειτουργία και η χρήση της γλώσσας.

Το παιδί αρχίζει να παράγει εσωτερικά σύμβολα τα οποία αντιπροσωπεύουν εξωτερικά αντικείμενα και διαμορφώνει σχέσεις ανάμεσα τους.

Είναι η περίοδος που δύο στις τρεις προτάσεις του παιδιού ξεκινούν με το **"πώς"** και το **"γιατί"**.

Η σκέψη του γεννά απορίες και αναζητά απαντήσεις οι οποίες όμως δεν είναι πάντα απόρροια λογικής.

Είναι η ηλικία που η σκέψη των παιδιών διακατέχεται από **αρκετή φαντασία** και εγωκεντρισμό.

Συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη

Το παιδί στην προσπάθειά του να αυτονομηθεί και να χειριστεί τις δεξιότητες που απέκτησε, ξεπερνά πολλές φορές τα όρια.

Από τη βρεφική παιδικότητα περνά σε μια απίστευτη ενεργητικότητα έχοντας συχνά εκρήξεις θυμού, ζήλιας, πείσμα, ανυπακοή, μη δικαιολογημένες φοβίες και όλα αυτά σε μεγάλο βαθμό.

Η κοινωνικότητα του παιδιού αναπτύσσεται καθώς διευρύνεται ο κοινωνικός του κύκλος, γνωρίζει άτομα εκτός του οικογενειακού του περιβάλλοντος και αρχίζει να συνειδητοποιεί την ύπαρξη κανόνων, ευχαρίστησης και υποχρεώσεων μέσα από το παιχνίδι.



Ποια είναι η αναμενόμενη ανάπτυξη του παιδιού μου στην ομιλία;

Σε αυτή την ηλικία περιμένουμε από το παιδί:

- να χρησιμοποιεί σύνθετες προτάσεις με σωστή γραμματική κατά προσέγγιση
- να εκφράζεται αρκετά ξεκάθαρα, ώστε να γίνεται κατανοητό και από ξένους
- να μπορεί να βρίσκει ομοιότητες και διαφορές αντικειμένων και κατ' επέκταση να μπορεί να ξεχωρίζει κατηγορίες (π.χ. ζώα, φρούτα, ρούχα κλπ)
- να μπορεί να διηγηθεί μία ιστορία με νόημα αναφέροντας τα βασικά της μέρη (π.χ. κάτι που συνέβη στον παιδικό σταθμό ή ένα παραμύθι που έμαθε)

Ποια είναι η αναμενόμενη ανάπτυξη του παιδιού μου στην αντίληψη και την αριθμητική;

Σε αυτή την ηλικία περιμένουμε από το παιδί:

- να ακολουθεί εντολές με τρεις πληροφορίες
- να κατονομάζει τα χρώματα και τα βασικά γεωμετρικά σχήματα (κύκλος, τετράγωνο)
- να γνωρίζει τα βασικά αντικείμενα που χρησιμοποιούνται στο σπίτι του (φαγητά, έπιπλα, συσκευές)
- να μπορεί να μετρά ως το δέκα και να συγκρίνει μικρές ποσότητες ίδιων αντικειμένων

Ποια είναι η αναμενόμενη ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού μου;

Σε αυτή την ηλικία περιμένουμε από το παιδί:

- να περπατάει προς τα μπροστά και προς τα πίσω με άνεση
- να ισορροπεί για λίγα δευτερόλεπτα στο ένα πόδι
- να ανεβοκατεβαίνει με ασφάλεια τα σκαλοπάτια
- να μπορεί να κλωτσάει μια μπάλα μπροστά και να την πετάει προς έναν στόχο
- να μπορεί να χρησιμοποιεί το πιρούνι και το κουτάλι
- να κρατά το μολύβι σωστά
- να αντιγράφει ευθείες, τετράγωνα και κύκλους
- να μπορεί να χρησιμοποιεί με ασφάλεια το ψαλίδι
- να ζωγραφίζει έναν άνθρωπο με τρία βασικά μέρη (κεφάλι, κορμό και άκρα)

Τι να περιμένω από το παιδί μου στους τομείς της αυτονομίας και λειτουργικότητας;

Σε αυτή την ηλικία περιμένουμε από το παιδί:

- να μπορεί να ντύνεται και να ξεντύνεται μόνο του ή με μικρή βοήθεια να μπορεί να τρώει μόνο του
- να πηγαίνει στην τουαλέτα μόνο του
- να παίρνει πρωτοβουλία για έκφραση των αναγκών του σε ενήλικους
- να μπορεί να αναλάβει μικρές ευθύνες

Ποια είναι η αναμενόμενη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού μου;

Σε αυτή την ηλικία περιμένουμε από το παιδί:

- να μπορεί να αποχωρίζεται ευκολότερα τους γονείς, ιδιαίτερα σε γνωστά πλαίσια (π.χ. παιδική χαρά, σπίτι φίλων, κλπ)
- να έχει ενδιαφέρον για συναναστροφή με συνομηλίκους
- να συνεργάζεται με συνομηλίκους
- να ακολουθεί βασικούς κανόνες του παιχνιδιού
- να κάνει σύνθετο φανταστικό παιχνίδι
- να εκφράζει τις επιθυμίες και τα συναισθήματά του



Πότε να ανησυχήσω για την ανάπτυξη του παιδιού μου και να απευθυνθώ σε ειδικό;

Το παιδί σας, όπως κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης. Δεν πρέπει να ανησυχείτε αν υπάρχει μία μικρή παρέκκλιση από τα ορόσημα που αναφέρονται, ωστόσο η **συζήτηση με τον παιδίατρο** για τα θέματα που αφορούν την ανάπτυξή του μπορεί να είναι βοηθητική. Η σημαντική καθυστέρηση σε κάποιον από τους παραπάνω τομείς μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στην δική σας καθημερινότητα και στην καθημερινότητα του παιδιού σας.



 Μην αναβάλλετε την επίσκεψη σας σε κάποιον ειδικό αν:

το παιδί σας είναι πολύ επιθετικό ή φοβισμένο

αγχώνεται έντονα όταν σας αποχωρίζεται

δεν μιλάει ευδιάκριτα ή δεν επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους άλλους

δεν δείχνει ενδιαφέρον για συνδιαλλαγή με άλλους

δεν δείχνει ενδιαφέρον για επαφή ή παιχνίδι με άλλα παιδιά

είναι συναισθηματικά απόμακρο και δεν εκφράζεται συναισθηματικά

έχει προβλήματα στη χρήση τουαλέτας, το φαγητό ή τον ύπνο

δεν μπορεί να συντονίσει τις κινήσεις του σώματός του ώστε να περπατήσει, να τρέξει και να πηδήξει.

χάνει συχνά την ισορροπία του και πέφτει

δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει λειτουργικά τα δάχτυλά του ώστε να κάνει καθημερινές δραστηριότητες

Πως μπορώ να χτίσω καλή σχέση με το παιδί μου και να το βοηθήσω στην ανάπτυξη του;

Αφιερώστε στο παιδί σας όσο το δυνατό περισσότερο από τον χρόνο σας.

Μιλήστε του, παίξτε μαζί του, διαβάστε μαζί ένα βιβλίο, ακούστε μουσική.

Φροντίστε να παρέχετε συνεχώς στο παιδί σας **ερεθίσματα** και **νέες εμπειρίες** από τη στιγμή της γέννησής του. Οι εμπειρίες αυτές πλουτίζουν τον νοητικό και συναισθηματικό του κόσμο και το βοηθούν να αναπτυχθεί φυσιολογικά.

Φροντίστε να δώσετε ευθύνες στο παιδί σας. Οι δεξιότητες και οι ικανότητες του παιδιού μπορούν να αναπτυχθούν με την εμπειρία και το βοηθούν να αναπτύξει σιγά-σιγά περισσότερη ανεξαρτησία.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας περισσότερο για την προσπάθεια που κάνει παρά για την επιτυχία.

Πόσο σημαντικό είναι το παιχνίδι για το παιδί μου;

Το παιχνίδι ενισχύει την υγιή ανάπτυξη του παιδιού, τη σωματική και ψυχική του υγεία, τη μάθηση και εκπαίδευσή του, την αλληλεπίδραση, συνεργασία και κοινωνικοποίηση με συνομηλίκους, τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθησή του.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίζει με κάθε δυνατό τρόπο. Το παιχνίδι είναι σημαντικό είτε το παιδί παίζει μόνο του, είτε όταν αργότερα παίζει με άλλα παιδιά. Μέσα από το παιχνίδι, το παιδί ανακαλύπτει, μιμείται, κατασκευάζει, υποκρίνεται, δημιουργεί.

Το παιδί μου δεν κάνει παρέα με άλλα παιδιά

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Ενθαρρύνετε το παιδί να παίρνει πρωτοβουλία για επαφή με άλλα παιδιά και ενήλικους.

Παρέχετε ευκαιρίες για συναναστροφή με άλλα παιδιά (π.χ. καλέστε παιδιά στο σπίτι, βγείτε σε παιδότοπο).

Βοηθήστε το παιδί να μάθει κοινωνικές συμπεριφορές, εσείς είστε μοντέλο για τη συμπεριφορά του. Δείξτε του με απλό τρόπο «**πώς μπορεί να κάνει φίλους**».

Συνεργαστείτε με εκπαιδευτικούς και φτιάξτε ένα κοινό πλάνο για την ενθάρρυνση της συμμετοχής του παιδιού στις σχολικές δραστηριότητες και τη δημιουργία φιλικών σχέσεων με συμμαθητές.

Είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράσει τη δύναμη και τον εαυτό του με τον τρόπο που του ταιριάζει. Για να το επιτύχετε αυτό, βασική προϋπόθεση είναι να αφουγκράζεστε τα παιδιά και τις ανάγκες τους, έτσι ώστε να μπορούν να επιτύχουν το ύψιστο αποτέλεσμα, βάσει πάντα των δικών τους κριτηρίων και όχι των δικών σας.



Το παιδί μου δεν με υπακούει

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Τα όρια στη συμπεριφορά του παιδιού μπορούν να τεθούν στη βάση μίας ασφαλούς και ειλικρινούς σχέσης. **Συζητήστε με το παιδί**, ενθαρρύνετε το να εκφράζεται και να νιώθει ασφάλεια. Με αυτό τον τρόπο οι κανόνες και τα όρια που τίθενται είναι «φυσικά» και όχι σκληρά για το παιδί.

Οι **κανόνες** που θεσμοθετείτε μέσα στο σπίτι είναι απαραίτητοι και βοηθούν το παιδί. Χρειάζεται να καταστήσετε σαφές πως αυτοί οι κανόνες θα εφαρμόζονται. Διαφορετικά, θα υπάρχουν επιπτώσεις.

Θυμηθείτε, η τιμωρία είναι μια πράξη που χρησιμοποιούμε για να μάθουμε στα παιδιά μας να ξεχωρίζουν αυτό που επιτρέπεται από αυτό που δεν επιτρέπεται.

Με αυτό τον τρόπο, τα βοηθάτε να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα στην υπόλοιπη ζωή τους και εσάς να μην έχετε ενοχές.

Θυμηθείτε να **ενισχύετε τις θετικές συμπεριφορές** του παιδιού σας, διαφορετικά θα είστε στα μάτια του απλά τιμωρός.

Ποτέ μην απειλείτε το παιδί σας ότι θα πάψετε να το αγαπάτε και ότι θα το διώξετε από το σπίτι. Είναι σωστό να απορρίπτετε τη συμπεριφορά του, αλλά ποτέ το ίδιο το παιδί.

Το παιδί σας έχει τις δικές του επιθυμίες και τους δικούς του τρόπους συμπεριφοράς, σεβαστείτε και αποδεχτείτε ότι είναι ένας άλλος άνθρωπος,

θυμηθείτε πως σκοπός είναι να μάθουμε στο παιδί να συμπεριφέρεται λειτουργικά, όχι να καταπιέσουμε την προσωπικότητά του.



Το παιδί μου είναι επιθετικό με τους άλλους

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Βάλτε σαφή και ξεκάθαρα όρια, δράστε άμεσα, δείξτε ξεκάθαρα ότι δεν αποδέχεστε τη συμπεριφορά αυτή, χωρίς να απορρίπτετε το παιδί (π.χ. είσαι κακό παιδί, δεν σε αγαπάω).

Υπενθυμίστε του ότι ο κανόνας είναι **«ποτέ δεν χτυπάει κανείς κανέναν»**. Θυμηθείτε πως είστε οι πρώτοι που πρέπει να τον ακολουθείτε, για να μπορείτε να τον επιβάλλετε.

Συζητήστε με το παιδί σας και **βρείτε την αιτία** της συμπεριφοράς (π.χ. είναι κουρασμένο, νιώθει καταπίεση, θέλει να τραβήξει την προσοχή) και αντιδράστε ανάλογα.

Μάθετε στο παιδί σας εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς (π.χ. αναγνωρίζω πότε νιώθω κουρασμένος και το λέω, αν με πειράξει κάποιος το συζητώ με τη δασκάλα μου, αν θέλω κάτι το ζητάω και δεν το παίρνω με τη βία).



Αυτονομία, το παιδί μου «δεν ξεκολλάει από πάνω μου»

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Συζητήστε με το παιδί για το πως νιώθει, και μιλήστε του θετικά για τις στιγμές αυτονομίας του:

«μεγάλωσες και μπορείς να κάνεις τόσα πράγματα!».

Ενθαρρύνετε το παιδί να παίρνει **πρωτοβουλίες για επαφή** με άλλα πρόσωπα (π.χ. να ζητήσει χυμό σε ένα μαγαζί).

Καθησυχάστε το: «όταν επιστρέψεις από το σχολείο θα είμαι εδώ και θα μου τα πεις όλα!».

Δείξτε του εμπιστοσύνη, μπορεί να τα καταφέρει σε πολλά πλέον μόνο του.

Το παιδί μου ζηλεύει το μικρότερο αδερφάκι του

Προετοιμάστε το παιδί για την άφιξη του νέου μέλους, απαντήστε σε όλες του τις απορίες και τονίστε όλα τα θετικά που θα προκύψουν από τη σχέση τους (π.χ. θα παίζετε παρέα).

Ρωτήστε το παιδί πως νιώθει και δεχτείτε κάθε απάντηση. Μην του δημιουργήσετε τύψεις για τα συναισθήματά του.

Δώστε του προσοχή και μετά τη γέννηση του άλλου παιδιού, και μη ξεχνάτε πως είναι ακόμα παιδί. Δεν είναι μόνο ο μεγάλος αδερφός που πρέπει να φροντίζει το μικρότερο μέλος.

Η σύγκριση δεν βοηθάει. Το κάθε σας παιδί είναι διαφορετικό και μοναδικό.



Το παιδί μου δεν θέλει να πάει στον παιδικό σταθμό/νηπιαγωγείο,

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Πριν πάει στο νέο σχολείο προετοιμάστε το παιδί μεταφέροντας του ένα θετικό συναίσθημα σε σχέση με τις εμπειρίες που θα αποκομίσει σε αυτό.

Απαντάτε στις ερωτήσεις του παιδιού σχετικά με την εμπειρία του καινούργιου σχολείου (π.χ. τι θα κάνω εκεί; έχει παιχνίδια;).

Επισκεφτείτε το νέο σχολείο, πριν ξεκινήσει η σχολική χρονιά.

Τονίστε ότι αλλάζει σχολείο επειδή είναι πλέον μεγάλος/μεγάλη.



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Το παιδί μου αντιμετωπίζει δυσκολία σε θέματα τουαλέτας,

Συζητήστε με τον παιδίατρό σας για τη δυσκολία του παιδιού, ώστε να αποκλείσετε τη βιολογική αιτία.

Μη μαλώνετε και μην τιμωρείτε το παιδί, γιατί έτσι αυξάνεται το άγχος του.

Συζητήστε με το παιδί, δείξτε κατανόηση στη δυσκολία του και παράλληλα ενθαρρύνετε το: **«τώρα που μεγάλωσες μπορείς να τα καταφέρεις, θα σε βοηθήσω και εγώ να τα καταφέρεις!»**.

Αποφύγετε την κατανάλωση πολλών υγρών πριν κοιμηθεί.

Προσπαθήστε να το εξασκήσετε στον έλεγχο της κύστης του, ξεκινώντας με συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα και αυξάνοντας σταδιακά τα διαστήματα (π.χ. κάθε 1 ώρα, αφού το κατακτήσει κάθε 1 ½ ώρα κ.λπ.).

Σε περίπτωση αλλαγής στο περιβάλλον του παιδιού (π.χ. καινούργιο αδερφάκι, μετακόμιση, χωρισμός), είναι πιθανό ενώ έχει κατακτήσει τον έλεγχο της ενούρησης, να επιστρέψει σε παλιές του συνήθειες.



Και θυμηθείτε...

Η συναισθηματική συναλλαγή μεταξύ του παιδιού και των δυο γονέων του αποτελεί το κλειδί για την μελλοντική καλή ψυχική και γνωστική ανάπτυξή του υπό την προϋπόθεση ότι οι γονείς ανταποκρίνονται στις ανάγκες του παιδιού με ευαισθησία και με καλό συντονισμό.



Επιστημονική ομάδα

Στέλλα Κοϊνάκη, Διαιτολόγος
Μαριάννα Καραχάλιου, Παιδίατρος
Άννη Κυρικλάκη, Κλινική ψυχολόγος
Μαρίζα Καμπούρη, Σχολική ψυχολόγος

Επιστημονική επιμέλεια

Λήδα Χατζή, Λέκτορας Επιδημιολογίας & Διατροφής
Κατερίνα Σαρρή, Δρ Αγωγής Υγείας
Κατερίνα Κούτρα, Κλινική ψυχολόγος



Αυτό το έντυπο έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν έγγραφο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

Εργαστήριο Διατροφής &
Επιδημιολογίας Νοσημάτων



ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

