

Szakmai feljegyzés, emlékeztető

Rendezvény címe: „Az első 1000 nap” (Anyák egészségtudatos magatartását és mentális egészségfejlesztését támogató előadás, 3. alkalom)

Időpont: 2025.06.05. 14:00 óra

Helyszín: Recsk Könyvtár, Információs és Közösségi Hely, DJP Hálózat Pont (3245 Recsk, József Attila u. 12.)

Szervező: Recsk Nagyközség Önkormányzata

Projekt száma és címe: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00005 azonosítószámú, “Helyi humán fejlesztések Recskén”

Előadó: Szabó Katalin védőnő

A kisgyermekkor jelentősége (0–6 év): az élet egyik legintenzívebb fejlődési szakasza.

Tisztálkodás

- Napi rutin kialakítása (fürdés, kézmosás, orrfújás)
- Játékos tanítás, példamutatás

Fogápolás

- Már tejfogaknál is fontos a mindennapos fogápolás.
- Szokás kialakítása (reggel, este)
- Fogorvostól való félelem oldása

Öltözködés

- Önállóság ösztönzése
- Időjárásnak megfelelő ruházat
- Cipő, kabát, gombolás tanítása játékosan

Beszédfejlődés támogatása

- Sok közös olvasás, éneklés, verselés
- Kérdések, párbeszéd
- Képernyőidő korlátozása

Mozgásigény kielégítése

- Szabadban töltött idő
- Mászókázas, labdázás, futás

- Finommotorika fejlesztése: rajzolás, építés

Helyes napirend kialakítása

- Biztonságérzetet adó rendszeresség
- Étkezések, játék, pihenés, alvás, séta, meseidő

Alvás és pihenés fontossága

- Életkornak megfelelő alvásigény
- Altatási rutin (mese, lámpaoltás, csend)

Önállóságra nevelés

- Kis feladatok, önkiszolgálás gyakorlása
- Dicséret, biztatás
- Hibák elfogadása

Szobatisztaságra nevelés

- Érettség jelei (érdeklődés, szólás)
- Türelem, következetesség
- Pozitív megerősítés

Társas kapcsolatok

- Testvérek, barátok szerepe
- Közös játék tanító ereje
- Konfliktuskezelés tanítása

Összegzés:

A szülők szeretetteljes, türelmes támogatása nélkülözhetetlen. A kisgyermek fejlődése egy csodálatos, ám törékeny folyamat – a család biztonságos háttérrel nyújt, amelyből magabiztosan indulhat útnak.

Dokumentált résztvevők száma:

14 fő,

ebből 5 fő recski állandó lakcímmel rendelkező férfi

és 9 fő recski állandó lakcímmel rendelkező nő

2 fő Forti Pectore Egyesület szakmai munkatársa.