

PASTILE INFORMATIVE de EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

EDUCAȚIE SEXUALĂ

NUTRIȚIE ȘI MIȘCARE FIZICĂ

SUBSTANȚE PERICULOASE

SĂNĂTATE EMOȚIONALĂ

Pastile informative pentru preșcolari

1. EDUCAȚIE SEXUALĂ

→ Cum facem educație sexuală copiilor de vârste mici?

Preșcolaritatea este o vârstă potrivită pentru a educa copiii cu privire la componența și funcționalitatea propriului corp. Este o vârstă marcată de **curiozitatea copiilor** față de diferențele anatomice dintre fete și băieți, funcțiile organelor genitale, de unde vin/cum se fac copiii sau diferitele cuvinte cu conotație sexuală auzite în anturaj. Această curiozitate este normală și acoperă o nevoie oarecum superficială de informație, așa că **sunt de evitat răspunsurile detaliate, complicate și tehnice; răspunsul relaxat și natural este fundamental.**

Ne putem gândi la întrebările pe care le pun copiii referitor la sexualitate la fel ca la cele în care întreabă de ce este iarba verde, de ce plouă, de ce vine noaptea și apoi ziua. **Reacția diferită/exagerată a adultului transmite copiilor mesajul că subiectele legate de sexualitate sunt tabu, nesănătoase, dar totuși fascinante.** Acest tip de reacție crește probabilitatea de a fixa atenția copiilor pe aspecte legate de propria sexualitate sau sexualitatea celor din jur, într-o manieră mai degrabă problematică și nesănătoasă.

→ Care sunt cele mai importante mesaje pe care le transmitem copiilor de vârstă preșcolară?

- Singurele părți ale corpului care sunt întotdeauna diferite la fete și la băieți, la bărbați și la femei – **părțile genitale**. Se mai numesc private sau sensibile. Ei bine, copiii băieți au penis și testicule - seamănă cu 2 mingiute care stau într-un săculeț de piele care se numește scrot. Copiii fetei au vulvă. Și penisul și vulva au niște deschizături foarte mici prin care băieții și fetele elimină urina, adică fac pipi. Pentru că le folosim când mergem la toaletă, **igiena, sănătatea și protecția organelor intime este foarte importantă. De aceea le spălăm zilnic, le acoperim mereu cu haine și nu le arătăm altor oameni.**

- **Nimeni nu are voie să ne atingă dacă acest lucru ne face să ne simțim rău sau inconfortabil.** Aceasta este o regulă foarte importantă: nu atingem pe nimeni, dacă persoana respectivă nu își dorește asta; de asemenea, nu vom permite nimănui să ne atingă, dacă acest lucru ne deranjează.
- Părțile intime ale corpului nostru vor fi atinse doar de către noi dacă deja reușim să ne spălăm și să ne îmbrăcăm singuri. De asemenea, pe măsură ce creștem, când mergem la duș sau la toaletă, închidem ușa de la baie, pentru că **a face duș și a folosi toaleta sunt comportamente private**, pe care fiecare persoană le face singură.
- În orice loc, acasă sau la grădiniță, **la baie intrăm abia după ce batem la ușă** și ne asigurăm că nu este nimeni acolo. Dacă încă nu ne descurcăm cu dușul sau folosirea toaletei, este în regulă să cerem ajutorul părinților.

Pastile informative pentru preșcolari

2. NUTRIȚIE

→ **Care sunt cele mai importante mesaje pe care le transmitem copiilor de vârstă preșcolară?**

- **Hidratarea este extrem de importantă!** Atunci când beau apă suficientă, copiii rămân sănătoși, energici, cu **poftă de joacă și de râs**. E important să bem apă chiar dacă nu ne este sete – când simțim sete înseamnă că deja suntem deshidratați.
- Stomăcelul copiilor nu este cu mult mai mare decât un pumn de copil strâns. Așadar, o **porție de mâncare** va trebui să aibă această dimensiune aproximativă. Nu întâmplător, vesela copiilor **are dimensiuni mult mai mici decât** cea folosită de către adulți.
- **Fructele și legumele** sunt bogate în vitamine, fibre și minerale, ajutându-i pe copii să crească sănătos, armonios, cu energie. Ele aduc o diversitate de experiențe senzoriale, de la forme, culori, texturi, gusturi.
- **Mișcarea, sportul și joaca** – mai ales cea în grup – ajută extrem de mult la dezvoltarea celor mici – creștem sănătos, cu energie pentru joacă și multă bucurie.

→ **Comportament parental de hrănire**

Fiecare copil este diferit și are nevoi diferite, inclusiv în ceea ce privește alimentația. **Unii copii mănâncă mai mult, alții mai puțin.** Același copil poate să mănânce într-o zi mai mult, și într-o zi mai puțin. Copiii se nasc cu abilitatea de a se hrăni în funcție de nevoile lor fiziologice, iar rolul nostru ca adulți este doar acela de a-i pune la dispoziție alimentele potrivite, la intervale regulate de timp.

Uneori însă părinții se pot simți responsabili de cantitatea de mâncare pe care o consumă copilul. Astfel pot ajunge să apeleze la o serie de comportamente care, deși par să funcționeze pe termen scurt, ajung să deterioreze relația copilului cu mâncarea și cu propriul corp, și să-i înnăbușe abilitățile de a se hrăni intuitiv.

Printre comportamentele de hrănire care pot avea consecințe negative pe termen lung se numără:

- **Forțarea** copilului să mănânce mai mult sau mai puțin decât dorește (ex. „hai, mai ia o gură, două” / „nu te ridici de la masă până nu termini de mâncat”);
- **Mituirea** - folosirea unor alimente drept recompense pentru consumul altora (ex. „dacă mănânci legume, primești o bomboană”);
- **Pedepsirea** (ex. „dacă nu mănânci, nu te uiți la desene”);
- **Rușinarea** (ex. „alți copii mănâncă legume, tu vei rămâne mic și sfrijit”)
- **Amenințarea** („dacă nu mănânci, îi spun lui tati”);
- **Constrângerea** copilului să mănânce anumite alimente pe care le refuză;
- **Șantajul emoțional** (ex. „dacă mă iubești, mai ia o gură” / „mă supăr pe tine dacă nu mănânci tot”).

Refuzul anumitor alimente, care apare de regulă în jurul vârstei de 18-24 de luni este o dificultate cu care foarte mulți părinți se confruntă. Această dificultate poate continua și după vârsta de 2 ani, iar reacția părinților o poate diminua sau accentua.

În locul comportamentelor enumerate mai sus, înarmați-vă cu răbdare și înțelegere față de această dificultate a copilului (pe care, foarte probabil, și dumneavoastră ați traversat-o la vârsta lui!) și încercați următoarele:

- Mâncați **împreună cu copilul** la masă, din aceleași alimente;
- Creați o **atmosferă plăcută**, relaxată, lipsită de tensiune;
- **Acceptați refuzul** copilului de a consuma anumite alimente, și adoptați o atitudine neutră față de acest refuz;
- **Oferiți mâncarea într-un mod pozitiv** (ex. „astăzi vom mânca împreună o delicioasă ciorbă cu roșii” / „pentru azi am pregătit o salată foarte aromată”);
- **Continuați să oferiți alimente pe care copilul le-a refuzat anterior, împreună cu alimente pe care le acceptă.** Unii copii pot avea nevoie de până la 20 de expuneri (să vadă alimentul în farfurie, să vadă părinții mănâcând alimentul respectiv) până când îl acceptă;
- **Raportați-vă în mod pozitiv la toate alimentele**, fără a le eticheta ca fiind bune sau rele, sănătoase sau nesănătoase. Toate alimentele pot fi bune, gustoase și sănătoase – însă în cantități și momente diferite.

→ **Mișcarea**

La această vârstă, mișcarea este extrem de importantă, zi de zi, fiind strâns legată nu doar de sănătate și dezvoltarea fizică, dar și de dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor. Joaca fizică trebuie să fie cât mai prezentă în rutina de zi cu zi a copiilor înlocuind pe cât posibil expunerea statică la ecran (telefon, tabletă, laptop, PC, TV etc.), care ar putea să afecteze mai degrabă negativ dezvoltarea copiilor.

Încercați să găsiți activități fizice plăcute pe care să le practicați împreună cu copilul dumneavoastră, precum mersul cu bicicleta, jocul cu mingea sau mersul cu rolele!

Pastile informative pentru preșcolari

3. SUBSTANȚE PERICULOASE

→ **Sfaturi pentru părinți**

- Dacă un produs toxic este la îndemâna copiilor, nu trebuie lăsat **niciodată nesupravegheat**! Majoritatea incidentelor se produc atunci când adulții lasă produsele toxice nesupravegheate pentru a răspunde la ușă sau telefon sau a sta de vorbă cu altcineva.
- Folosiți **încuietori speciale** la dulapurile cu substanțe toxice.
- Nu depozitați **niciodată** produse toxice în recipiente pentru alimente. **Păstrați produsele toxice în recipientele originale.**
- Etichetați produsele toxice cu **etichete speciale** și învățați copilul să le recunoască.
- Cumpărați produse ce sunt depozitate în **recipiente ce sunt special concepute pentru a nu putea fi deschise ușor de către copii.**
- Alegeți produsele cu cel mai mic grad de toxicitate.
- Folosiți **produse universale** pentru a reduce numărul de substanțe implicate într-o eventuală intoxicație.

Pastile informative pentru preșcolari

4. SĂNĂTATE EMOȚIONALĂ

→ Despre abilitățile sociale ale preșcolarului

În perioada preșcolară abilitățile sociale se învață prin: observarea adulților sau a celorlalți copii; prin imitarea comportamentelor celorlalți; prin modelul oferit de adulți sau ceilalți copii; prin consecințele pe care un comportament le are.

Abilități sociale dezvoltate în perioada de vârstă 2-7 ani

Se construiesc abilitățile de interacțiune cu alți copii: la **2 ani** copilul interacționează doar cu un copil odată, la **3 ani** se poate juca cu mai mulți copii odată; la **4-5 ani** inițiază și menține o relație cu 2-3 copii deodată, în timp ce la **5 ani** deja inițiază și menține o conversație.

- La 2-4 ani copilul **împarte obiecte** cu colegi de grupă dar numai **cu ajutor din partea adultului**; la 4-5 ani împarte obiecte și împărtășește experiențe cu 2-3 colegi, iar la 6-7 ani, cu întreaga grupă.
- La 2-4 ani copilul manifestă verbal și nonverbal **afecțiune** față de ceilalți.
- **Oferă și primește complimente** la 4-5 ani, cu ajutorul părintelui, și singur la 6-7 ani.
- **Describe modalități de rezolvare a conflictelor** la 2-4 ani, iar la 5-7 ani **rezolvă conflicte** în mod eficient fără ajutor din partea adultului.
- La 2-4 ani copilul **respectă regulile** aferente unei situații sociale cu suport din partea adultului; după 5 ani reușește acest lucru autonom.
- Cu suport din partea adultului, preșcolarul **învață treptat să coopereze** cu ceilalți. Intră des în conflicte cu ceilalți deoarece copiii cred că toți gândesc și simt lucrurile la fel ca ei.
- La 5-7 ani copilul **cooperează cu ceilalți în rezolvarea unei sarcini**, fără ajutor din partea adultului.
- La 5 ani **oferă și cere ajutorul** atunci când este nevoie.