



ERASMUS+ Parteneriate strategice VET

IENE 8 - “Creșterea capacității familiilor de migranți și refugiați de îngrijire a copiilor”

Unitate de învățare de mici dimensiuni nr. 4.2.

COPILUL SĂNĂTOS

AUTORI:

SAMARTZI CHRISTINA / SAKELLARAKI OURANIA

MDM GREECE / DOCTORS OF THE WORLD – DELEGAȚIA GREACĂ

AUGUST 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.
Această publicație reflectă doar părerile autorului și Comisia nu este responsabilă pentru
eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.*

CONTENTS

Titlul: 4.2. copilul sănătos (2 – 6 ani)	3
Obiectivele învățării.....	3
Ce înțelegem prin copil sănătos?	3
Puncte cheie	5
Activitatea.....	6
Reflecția asupra unei probleme din această unitate de mici dimensiuni	6
Autoevaluare	6
Referințe	6

TITLUL: 4.2. COPILUL SĂNĂTOS (2 – 6 ANI)

4.2. Copilul sănătos

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

1. Primul obiectiv al acestui modul de învățare de mici dimensiuni este de a prezenta aspectele cheie ale creșterii copiilor sănătoși cu vârste cuprinse între 2 și 6 ani.
2. Al doilea obiectiv este identificarea principiilor de bază ale elementelor necesare pentru sănătatea unui copil cu vârsta cuprinsă între 2 și 6 ani, inclusiv sănătatea mintală.
3. Al treilea obiectiv al acestei unități de învățare de mici dimensiuni este de a sensibiliza cu privire la aspectele creșterii copiilor sănătoși în cadrul comunităților de refugiați și migranți.

CE ÎNȚELEM PRIN COPIL SĂNĂTOS?

A avea un stil de viață sănătos, a mânca bine și a fi activ fizic îi ajută pe copii să: a) să aibă oase puternice, b) să crească și să se dezvolte sănătos, c) să-și îmbunătățească concentrația la școală, d) să mențină o greutate sănătoasă și e) să fie atenți și activi. Fiind nesănătos poate duce la o viață ulterioară, cum ar fi: a) diabet zaharat de tip 2, b) tensiune arterială ridicată și nivel de colesterol, c) unele tipuri de cancer, d) boli de inimă, e) accident vascular cerebral, f) probleme articulare și probleme de respirație și g) să fie supraponderal și obez.

O sănătate bună - pentru tine și copiii tăi - presupune atingerea unui echilibru corect între alimentația sănătoasă și activitatea fizică regulată. (<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-healthy.aspx>). Înțelegerea anumitor subiecte cheie de importanță pentru familii și profesioniștii din domeniul sănătății este esențială pentru promovarea sănătății și bunăstării copiilor, de la naștere până la adolescență și vârsta adultă.

Relevanța elementului de mai sus pentru proiectul IENE 8 rezidă în importanța acestor probleme în contextul asistării părinților refugiați și migranți cu abilități parentale.

Promovarea dezvoltării sănătoase: vârsta timpurie - 2 - 6 ani La începutul acestei perioade de dezvoltare, copilul înțelege lumea, oamenii și obiectele, este legat de ceea ce poate vedea, auzi, simți și manipula fizic. Până la sfârșitul copilăriei timpurii, procesul de gândire trece dincolo de acest prag pentru a încorpora utilizarea simbolurilor mentale și dezvoltarea fanteziei. Pentru sugari, mobilitatea este un obiectiv care trebuie stăpânit. Pentru copilul activ, este un mecanism de explorare și independență sporită. Copilul de 2 ani începe să folosească arta imitației în repetarea de sunete familiare și gesturi fizice. Copilul de 6 ani stăpânește majoritatea regulilor complexe ale limbilor vorbite în casă și poate comunica gândurile și ideile în mod eficient.

Cum crește și se dezvoltă un copil între vârsta de 2 și 6 ani? Vârstele cuprinse între 2 și 6 ani sunt adesea numiți anii preșcolari. În acești ani, copiii se schimbă de la copii mici stângaci în exploratori vii ai lumii lor. Un copil se dezvoltă în aceste domenii principale: dezvoltarea fizică. În acești ani, un copil devine mai puternic și începe să pară mai lung și mai slab. Dezvoltare cognitivă. Un copil de această vârstă face pași mari în a putea gândi și raționa. În acești ani, copiii învață literele, numărarea și culorile. Dezvoltare

emoțională și socială. Între 2 și 6 ani, copiii învață treptat cum să-și gestioneze sentimentele. Până la vârsta de 6 ani, prietenii devin importanți. Limba. Până la vârsta de 2 ani, majoritatea copiilor pot spune cel puțin 50 de cuvinte. Până la vârsta de 6 ani, un copil poate să cunoască mii de cuvinte și să poată continua conversații și să spună povești. Dezvoltarea senzorială și motorie. Până la vârsta de 2 ani, majoritatea copiilor pot merge pe etaj la un moment dat, să lovească o minge și să tragă linii cu un creion. Până la vârsta de 6 ani, cei mai mulți se pot îmbrăca și dezbrăca și pot scrie câteva litere mici și majuscule. Fiecare copil crește și dobândește abilități în ritmul său. Este obișnuit ca un copil să fie înaintea într-o zonă, cum ar fi limba, dar puțin în urmă în alta. Învățarea a ceea ce este normal pentru copiii de această vârstă vă poate ajuta să detectați timpuriu problemele sau să vă simțiți mai bine cu privire la modul în care se comportă copilul dumneavoastră.

De ce sunt necesare vizite medicale de rutină? Verificările de rutină sunt, de obicei, programate de mai multe ori între 2 la 6 ani. Ele sunt importante pentru a verifica problemele și pentru a vă asigura că copilul dvs. crește și se dezvoltă așa cum este de așteptat. În unele zone, copilul tău poate vedea o asistentă medicală pentru verificări de rutină și imunizări. În timpul acestor vizite, medicul va face copilului dvs. un examen fizic. Faceți toate imunizările copilului. Cântărește și măsoară copilul pentru a vedea cum se compară cu ceilalți copii de aceeași vârstă. Pune întrebări despre comportamentul copilului și familia ta. Întreabă despre activitățile sau prietenii preferați ai copilului tău. Verificările de rutină sunt un moment bun pentru a discuta cu medicul tău despre orice griji pe care le aveți cu privire la sănătatea, creșterea sau comportamentul copilului dumneavoastră. Între vizite, scrieți toate întrebările pe care doriți să le adresați medicului data viitoare.

Când trebuie să apelați la un medic? Apelați medicul dvs. oricând aveți o îngrijorare cu privire la sănătatea fizică sau emoțională a copilului. Asigurați-vă că sunați dacă copilul dvs.: Nu atinge repere de dezvoltare așa cum era de așteptat. Nu crește într-un ritm constant. A pierdut abilitățile pe care le avea, cum ar fi vorbirea sau alergatul. Este excesiv de agresiv, violent sau abuziv. Nu pare să se descurce bine, chiar dacă nu poți identifica ceea ce te neliniștește.

Cum îți poți ajuta copilul în acești ani? Este important să aflați despre unele dintre comportamentele pe care le puteți aștepta în acești ani de schimbare rapidă. Atacurile de furie, sugerea degetelor mari și coșmarurile sunt probleme frecvente la copii la această vârstă. Știind la ce să vă așteptați vă poate ajuta să aveți răbdare și să treceți prin momentele stresante. Cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru copilul dvs. este să vă arătați iubirea și afecțiunea. Există, de asemenea, multe alte modalități prin care puteți să vă ajutați preșcolarul să crească și să învețe. Păstrați multe fructe, legume și gustări sănătoase în casă. Faceți timp pentru ca copilul dvs. să fie activ. Limitați timpul TV și computerul la mai puțin de 1 oră pe zi pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 2 și 4 ani și 2 ore sau mai puțin pe zi pentru copiii mai mari de 4. Citiți și vorbiți cu copilul dumneavoastră. Acest lucru îi ajută pe copii să învețe limba și îi deschide către idei noi. Ajutați-vă copilul să se odihnească suficient. Abilități de învățare, cum ar fi să se îmbrace și cum să folosească toaleta. Setati limite care vă ajută copilul să se simtă în siguranță dar care, de asemenea, permit copilul tău să exploreze.

Somnul. 1-3 ani: 12-14 ore pe zi. Pe măsură ce copilul tău trece de la primul an la vârsta cuprinsă între 18 și 21 de luni, probabil că își va pierde somnul de dimineață și seara devreme și va dormi doar o dată pe zi. În timp ce copiii mici au nevoie de până la 14 ore pe zi de somn, ei obișnuiesc să doarmă de obicei doar aproximativ 10 ore. Majoritatea copiilor între 21 și 36 de luni au încă nevoie de un pui de somn pe zi, care poate varia de la una la trei ore și jumătate. De obicei, merg la culcare între orele 7 p.m. și ora 9 p.m. și se trezesc între orele 6 și 8 a.m.

Între 3-6 ani: 10 - 12 ore pe zi. Copiii la această vârstă merg de obicei la culcare între 19 p.m. și ora 9 p.m. și se trezesc în jurul orei 6 și 8 a.m., la fel cum făceau când erau mai mici. La vârsta de 3 ani, majoritatea copiilor încă poartă scutece, în timp ce la 5 ani, majoritatea nu. Noile probleme de somn nu se dezvoltă de obicei după vârsta de 3 ani.

Promovarea sănătății orale. Sănătatea orală este importantă pentru sănătatea și bunăstarea generală a sugarilor, copiilor și adolescenților. Acopera o serie de probleme de promovare a sănătății și prevenirea bolilor, inclusiv carii dentare; sănătate parodontală (gingii); dezvoltarea corespunzătoare și alinierea oaselor faciale, maxilarelor și dinților; alte boli și afecțiuni orale; și traume sau leziuni la nivelul gurii și dinților. Sănătatea orală este o problemă importantă care necesită o supraveghere continuă a sănătății din partea personalului medical. Cariile copilăriei sunt o boală infecțioasă prevenibilă și transmisibilă cauzată de bacterii (*Streptococcus mutans* sau *Streptococcus sobrinus*) care formează placă pe suprafața dinților. Bacteriile interacționează cu zahărul din alimente și băuturi, transformându-le în acizi care dizolvă smalțul dinților, provocând carii.

Promovarea activității fizice. Participarea la activități fizice este o componentă esențială a unui stil de viață sănătos și, în mod ideal, începe din copilărie și se extinde de-a lungul vârstei adulte. Activitatea fizică regulată crește masa corporală slabă, forța musculară și osoasă și promovează sănătatea fizică. Încurajează bunăstarea psihologică, poate crește stima de sine și capacitatea de învățare și poate ajuta copiii și adolescenții să facă față stresului. Părinții ar trebui să sublinieze activitatea fizică, începând de la începutul vieții unui copil. Creșterea dramatică a excesului de greutate și obezității pediatrice în ultimii ani a sporit atenția asupra importanței activității fizice. Alături de o dietă echilibrată și hrănitoare, activitatea fizică regulată este esențială pentru a preveni supraponderația pediatrică.

Promovarea unei alimentații sănătoase. Copilăria, copilăria și adolescența sunt marcate de o creștere și dezvoltare fizică rapidă, iar sănătatea și dezvoltarea fiecărui copil și adolescent depinde de o bună nutriție. Orice perturbare a aportului adecvat de nutrienți poate avea efecte de durată asupra potențialului de creștere și a dezvoltării. Creșterea fizică, cerințele de dezvoltare, nevoile de nutriție și modelele de hrănire variază semnificativ în fiecare etapă de creștere și dezvoltare. Creșterea dramatică a excesului de greutate și obezității pediatrice în ultimii ani a crescut nivelul de atenție al profesioniștilor din domeniul sănătății și al părinților asupra nutriției.

Imunizări. Imunizările trebuie oferite tuturor copiilor și părinților lor. Practicile generale și departamentele de evidență a sănătății copilului țin un registru al copiilor sub cinci ani, invită familiile pentru imunizări și păstrează un registru al reacțiilor adverse în registrul de medicamente medicale. În cazul în care este necesar, planificarea locală ar trebui să vizeze totalitatea familiilor excluse sau cu risc (inclusiv refugiații, persoanele fără adăpost, care călătoresc) familiile, mamele foarte tinere, cele care nu sunt înregistrate la medicul de familie și cele care sunt noi într-o zonă).

PUNCTE CHEIE

În ceea ce privește aspectele cheie pentru un copil sănătos, trebuie să notăm:

1. Sănătate fizică generală
2. Dezvoltare emoțională, comportamentală și socială
3. Dezvoltare fizică
4. Dezvoltarea vorbirii și a limbajului
5. Abilități de auto-îngrijire și independență
6. Imunizări

Vă rugăm să consultați și prezentarea PowerPoint relevantă pentru această unitate de învățare cu dimensiunea mușcăturii.

ACTIVITATEA

ÎNTREBĂRI PRIVIND PROMOVAREA UN COPIL SĂNĂTATOS

1. Ce este dezvoltarea emoțională?
2. Cum pot ajuta la creșterea și dezvoltarea copilului meu?

REFLECȚIA ASUPRA UNEI PROBLEME DIN ACEASTĂ UNITATE DE MICI DIMENSIUNI

. Utilizați acest spațiu pentru a scrie răspunsurile dvs. la întrebările activităților de mai sus.

AUTOEVALUARE

When should I call a doctor? Aveți un copil cu vârste cuprinse între 2 și 6 ani. Când trebuie să sun un medic?

REFERINȚE

1. Top 10 elemente cheie pentru creșterea copiilor sănătoși:
<https://www.pretendcity.org/raising-healthy-children/>
2. Copii sănătoși:
<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-healthy.aspx>
3. Linkuri despre sănătatea copiilor:
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ta3612#ta6552>
4. Programul copilului sănătos:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/167998/Health_Child_Programme.pdf

5. Linii directoare:

<https://brightfutures.aap.org/materials-and-tools/guidelines-and-pocket-guide/Pages/default.aspx>

6. Dezvoltare sănătoasă:

https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BF4_HealthyDevelopment.pdf

7. Ghidul OMS privind sănătatea copilului:

https://www.who.int/publications/guidelines/child_health/en/

8. OMS Cum să creștem copii sănătoși:

<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRILE DIN SECȚIUNEA DE ACTIVITATE:

A/A	RĂSPUNSURI
1	Creșterea emoțională este un proces de dezvoltare a sentimentelor și de învățare a manevrării lor adecvate. Tristețea, frica, mânia și fericirea sunt cele mai comune sentimente. Fiecare copil are nevoi emoționale. Satisfacerea acestor nevoi este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le vei face ca părinte sau îngrijitor. Între 2 și 6 ani, copiii învață treptat cum să-și gestioneze sentimentele. De exemplu, un copil mic se supăra și poate avea un tantrum dacă o jucărie este luată. Pe măsură ce copilul se maturizează emoțional, el sau ea va învăța să exprime supărarea în alte moduri. De asemenea, copiii mici încep să dezvolte emoții morale și să se simtă rușinați sau vinovați atunci când fac ceva rău. Când se întâmplă lucruri rele, copiii mici se pot simți responsabili fără niciun motiv logic. Liniștește-ți copilul arătând afecțiune și dragoste pe lângă faptul că vorbești despre sentimente. Copiii nu știu întotdeauna cuvintele pentru a explica cum se simt.
2	Îți poți ajuta copilul să crească, arătând iubire și afecțiune, vorbind și citind copilului tău și lăsându-l să se joace. De asemenea, este important să stabiliți limite. Cele mai importante aspecte sunt: dezvoltarea fizică, dezvoltarea cognitivă, dezvoltarea emoțională și socială, dezvoltarea limbajului, dezvoltarea senzorială, dezvoltarea relației dintre părinte și copil, mersul la școală.

RĂSPUNSURI PENTRU ACTIVITATEA DE AUTOEVALUARE:

Deși copilul tău crește în ritmul său, ține cont de semnele unei întârzieri în dezvoltare. Cu cât identificai mai devreme o întârziere, cu atât aveți mai multe șanse de a primi tratamentul potrivit pentru copilul dvs. care poate preveni sau minimiza problemele pe termen lung. În general, discutați cu un medic oricând:

- dacă nu pare să atingă reperele de dezvoltare așa cum era de așteptat.
- Nu crește și nu câștigă în greutate așa cum era de așteptat.
- Nu este capabil să facă unele dintre lucrurile pe care le făcea, cum ar fi vorbire sau alergare.
- Devine atât de supărat sau de frustrat încât ești îngrijorat de ceea ce ar putea face în continuare.
- Acționează excesiv de agresiv, violent sau abuziv verbal.
- Se pare că nu face bine, chiar dacă nu poți identifica ceea ce te neliniștește. Prietenii și alți îngrijitori pot fi, de asemenea, preocupați.