

BESZÁMOLÓ

EFOP- 1.5.3-16-2017-00096

HUMÁN SZOLGÁLTATÁSOK FEJLESZTÉSE KEMENESHŐGYÉSZ KÖZSÉGBEN ÉS CSATLAKOZÓ TELEPÜLÉSEKEN

Programelem: Szülőklubok szervezése – 8. alkalom

Ideje: 2019. 11.13. 16.00-18.00

Helyszíne: Nagycsád, Deák u. 43.

A TEVÉKENYSÉG SZAKMAI TARTALMA:

Vadász Dezsőné a szülői készségek javításáról, életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzéséről, szülői kompetenciák bővítéséről tartott előadást a kisgyermekes szülőknek. A program keretében tájékoztatást nyújtott arról, hogy mennyi az ideális alvásidő a gyermeknek, mennyit is kell aludniuk. A szülők megtudhatták, hogy egy éves koruk körül a gyerekek nappal két alkalommal is alszanak, azonban 2 éves koruk körül általában már elegendő az egyszeri délutáni alvás is. Mivel a gyerekek alvásigénye bizonyos keretek között eltérhet, teljesen normális, ha óvodás korú csemeténk délután 1 óra alvással is beéri, főként, ha éjszakai alvása legalább 10-12 óra és nem zavarják meg gyakori ébredések. Vannak olyan gyerekek is, akik délután akár 3-4 órát is képesek aludni. 3-4 éves kortól azonban érdemes arra odafigyelni, hogy ne aludják túl magukat, mert az már az éjszakai pihenés rovására megy. Ha nagyon fárasztó volt az előző nap, vagy utazott a család, esetleg az éjszakai alvás bizonyult kevésnek késői fektetés miatt, természetes, ha a gyermekünk napközben próbálja bepótolni a kimaradt pihenő időt. Ám ilyenkor is próbáljunk mihamarabb visszatérni a megszokott napirendhez, mert az segíti elő leginkább a regenerálódást. Sok kisgyerek 4 éves kora után már nem igényli a délutáni alvást, de a legtöbben egészen iskolás korig ragaszkodnak az ebéd utáni pihenéshez. A napközbeni alvás elhagyását nem szükséges sürgetni, még akkor sem, ha 2 éves gyermekünk kétszer is alszik a nappal folyamán. Azok a gyerekek, akik bölcsődébe vagy napközibe járnak, könnyen hozzászoknak a rutinhoz, hiszen a délutáni alvás része az bölcsődei vagy óvodai programnak.

CÉLCSOPORT: A településen élő szülők

A MEGVALÓSÍTÁS MÓDSZERTANA:

A programot községi hangosbemondón, az önkormányzat közösségi oldalán, szórólapon és meghívón több alkalommal hirdettük. A programban részt vevő mentor társak személyesen és telefonon is felkeresték a célcsoportnak megfelelő személyeket.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

RÉSZTVEVŐK SZÁMA: 5 fő

MELLÉKLETEK:

- Fotódokumentáció
- Jelenléti ív
- Együttműködési megállapodás
- Plakát

Nagyacsád, 2019. november 13.

hh

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE