

அசைவு

1 தொடக்கம் 4 வயது வரை



Thamilisch

அன்னை – தந்தையர் ஆலோசனை, St. Gallen

Mütter- und Väterberatung, St. Gallen

தகவல்கள்/பதிவுசெய்தல்



திருமதி **Sandra Keller Pfister** தங்களுக்குத் தகவல் தரவும்,
ஆலோசனை கூறவும் தயாராகவுள்ளார்

Sekretariat Ostschweizerischer Verein für das Kind
Rosenbergstrasse 82, 9000 St. Gallen
Tel. 071 / 227 11 77
Email: s.kellerpfister@ovk.ch

ஆலோசனையும் பயிற்சி நிலையமும் **St. Gallen**
Beratungs- und Kurszentrum St. Gallen



எம்மால் வழங்கப்படும் பயிற்சிநெறிகள்:

- படுக்கை நிலையிலிருந்து எழுந்து நிற்கும் வரை—அப்பருவத்தைக் கடத்தலுக்கான நேரமும்,இடமும்
- ஒரு வயதுக்குள்ளே PEKIP விளையாட்டும் அசைவுக்கமும்
- 18 மாதம் தொடக்கம் 3 வயது வரை விளையாட்டும் அசைவுக்கமும்
- அசைவுக்கூடாகச் சமனிலை பேணும் விளையாட்டு (18 மாதம் முதல் 3 வயது வரை)
- அசைவுக்கூடாகச் சமனிலை பேணும் விளையாட்டு (3 வயதுக்கு மேல்)
- காடு பற்றி உணர்தல், பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்குமான ஒரு அனுபவநாள்
- பெற்றோரைத் தயார் செய்யும் பயிற்சி
- சிறுபிள்ளை உடலை, இசைவாக நீவி விடுதல் (Kindermassage)
- குழந்தை உடலை நீவி விடுதல் - அறிமுகம் (Babymassage)
- குழந்தை உடலை நீவி விடுதல் - விரிவாகக் கற்றல்
- எனது பிள்ளையும் சரியான உணவும் 1 (3 முதல் 6 மாதம் வரை)
- எனது பிள்ளையும் சரியான உணவும் 2 (9 முதல் 18 மாதம் வரை)
- இரண்டு வயதுக்குள்ளான விளையாட்டுக்கள்
- கவர்ச்சியான சித்திரப் புத்தகங்களும், கதைகளும்
- தங்களுக்குள் சண்டை செய்ய விரும்பும் சகோதரங்கள்
- பிடிவாதம் (கீழ்ப்படிய மறுத்தல்)
- எல்லை வகுத்தல்
- இறுதியாக, எனக்காக மேலதிக நேரம்
- Gugelhuus இல் சந்திப்பு (கோப்பி அருந்தச் சந்தித்தல்)

அதிக அசைவு சுகநலத்தையும் தங்கள் பிள்ளையின் சமூக நம்பிக்கையையும் மேம்படுத்தி, பாதுகாப்பைத் தந்து, மூர்க்க குணத்தைக் குறைத்து, உணர்வுபூர்வமான அனுபவங்களை மேம்படுத்துவதனூடாக மூளைவளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது

→ ஒவ்வொரு வயதிலும் உங்கள் பிள்ளைகளின் அதிக அசைவுகளுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்

- பிள்ளைகளுக்கு உடற்பயிற்சி நிலையங்கள் அவசியமில்லை, ஆனால்
 - படிகளில் தூக்கிச் செல்லாமல் தாமாகவே தவழ்ந்து ஏறுதல்
 - பிள்ளையை வண்டிலுக்குள் வைத்துத் தள்ளிச் செல்லாமல் தானாக நடந்து செல்லல்
 - ஜீன்ஸ்ம வேறு இறுக்கமான, தடிப்பான உடைகளை அணிவதையும் விட, மெல்லிய, இழுபடக்கூடிய உடைகள் அணிவது விரும்பத் தக்கது
 - வெளியில், வானிலைக்குப் பொருத்தமான உடை அணிதல் வேண்டும்
- உங்கள் பிள்ளை புதிதாகச் செய்யப்படுகிய ஒரு விடயத்தை, அவர் செய்து பழக விடுங்கள். அது பிள்ளையினால் நடக்க முடியுமானால், பிள்ளையைப் பிள்ளைகொண்டு செல்லும் வண்டியில் வைத்துத் தள்ளிச் செல்ல வேண்டாம், பிள்ளையினால் ஏறமுடியுமானால், அதனைப் பயில்வதற்கு விளையாட்டு மைதானத்தையும், காட்டையும் விட நல்ல இடம் கிடைக்காது.
- அசைதல் சிரமத்துடனும் விரக்தியுடனும் தொடர்புடையது. உங்கள் பிள்ளைக்கு உற்சாகமுட்டும் வார்த்தைகளால் ஆதரவளிப்பதுடன், அது, தானாகவே ஏதாவதொன்றைப் பழகிக்கொண்டு பெருமைப்படும் போது, அதனையிட்டு ஆனந்தப்படுங்கள். பிள்ளை தன்னால் முடியும் என்கின்ற நம்பிக்கையை உள்ளுணர்வால் உணர்ந்துகொள்ளும்.
- வானிலை சரியில்லாத போது, உங்களை நீங்களே தடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 1-2 மணித்தியாலங்கள் திறந்த வெளியில் விளையாட வேண்டும். எந்தவொரு காலநிலையிலும் திறந்தவெளியிலிருப்பது நோயெதிர்ப்புச் சக்தியைப் பலப்படுத்தும். தமது சக்தியை வெளியில் வெளிவிடும் பிள்ளைகள் சந்தோசமானவர்கள், ஓய்வானவர்கள். அதன் விளைவு, அவர்களது ஆனந்தம், பாதுகாப்பு, உடற்பருமன், உடற்பயிற்சி என்பவற்றில் வெளிப்படும்.

அசைவுக்கூடாக மேலும் ஆனந்தம், பாதுகாப்பு அத்துடன் உடற்பயிற்சி

பிள்ளையின் வளர்ச்சியைப் பொறுத்து அசைவுகள் கையாளப்பட வேண்டும், மாதங்களுக்கிடையிலான பிரிவானது தளர்வாக இருக்கலாம்

1 - 2 வயது

- உங்கள் பிள்ளை நடக்கத் தொடங்கிய பின், எவ்வளவுக்கு நடக்க வாய்ப்பளிக்க முடியுமோ அவ்வளவுக்கு அதிகமாக வாய்ப்பளியுங்கள்
- பந்து விளையாடல் மிகவும் விருப்பு விளையாட்டு
- வேறுபட்ட பொருட்களின் மீது காலணியில்லாமல் நடப்பது, காந்தசைகளைப் பலப்படுத்துவதுடன், சமநிலையையும், சிந்தனாவுணர்வுகளையும் மேம்படுத்துகிறது. வீட்டிற்குள், சறுக்காத காலுறைகளை அணிவது, தடிப்பான பாதணிகளை அணிவதை விடச் சிறந்தது
- இழுத்துத் திரிகின்ற விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் உங்கள் பிள்ளை வீடு முழுவதும் விளையாடித் திரியும்
- மோட்டார் வண்டியிலும், நடைவண்டியிலும் இருத்தல் அதற்கு மிகுந்த சந்தோசத்தை ஏற்படுத்தும்
- „துணிகளை அல்லது பலூன்களைப் பிடித்தல் இப்போது பிரத்தியேகமான சுவாரசியமாக இருக்கும்
- அத்துடன், இப்போ ஆடுகுதிரையும் (Schaukelpferd) பிரியமாக இருக்கும்
- கண்ணில் தெரிகின்ற பொருட்களையெல்லாம் ஒரு கூடைக்குள் போட்டுக்கொண்டு வீடு முழுவதும் இப்போ தூக்கித்திரியும்
- கடதாசியைச் சுருட்டிப் பந்தாக்கி கோடைகாலத்திலும், பூம்பனியைப் பந்தாக்கி பனிக்காலத்திலும் எறிந்து விளையாடுவது பிள்ளையின் அசைவினைக் கூட்டுகிறது

2 - 3 வயது

- முயல் துள்ளுவது போல, மண்புழு ஊர்வது போல அல்லது குதிரை ஓடுவது போல தானும் செய்வது பிள்ளைகளுக்கு உற்சாகமுட்டும்
- முச்சக்கரவண்டி ஓடும் வயது
- வெவ்வேறு அசைவுகள் எப்போதும் சந்தோசமாயிருக்கும்
- வேறுபட்டளவு காற்றூதப்பட்ட மெத்தைகளின் மேல் நடத்தல்
- சவர்க்காரத்தண்ணீரினால் ஊதப்படும் குமிழிகளை உங்கள் பிள்ளையைப் பிடிக்க விடுங்கள்
- காட்டிற்குள் அல்லது தண்ணீருக்குள் அங்குமிங்கும் ஓடித்திரிவது அவரது உற்சாகத்தைக் குறைக்காது
- தனது சாமான்தள்ளும் வண்டியில் தோட்டத்துக்குள் பொருட்களைக் கொண்டுவருவது அவரது கடமை
- வழியில் பலவற்றைக் காண்பதும், பேசிக்கொண்டே செல்வதும், போக்குவரத்து நடைமுறைகளைப் பயில்வதும் கால்நடையாகக் கடைக்குச் செல்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளாகும்

3 - 4 வயது

- பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்கும் நல்ல உடற்பயிற்சி → விளையாட்டுக்குமுடிக்கும், பாலர்பாடசாலைக்கும் கால்நடையாகச் செல்வது
- புற்றரையில் அல்லது பனியில் உருள்வது பிரமாதம்
- ஏனைய விளையாட்டுக்களாவன: நடனமாடுதல், தலையணையாலடித்தல் ஊஞ்சலாடுதல், பந்திலிருந்துகொண்டு துள்ளுதல், சாக்குக்குள்லிருந்து துள்ளுதல், பந்து, குறிக்கப்பட்ட நேரத்துக்குள் ஓட்டப்பந்தயம், ஆளையாள் தொட்டுப்பிடித்தல், படியிலிருந்து கீழே குதித்தல்போன்றன
- நிலத்தில் மெத்தைையைப் போட்டு அதன்மேல் பிள்ளைகள் தமது சாகசங்களைச் செய்துபார்த்தல்