



Diakoniewerk 

سويةً
نستمع بالصحة!

بدعم من
الخيرية لمساعدة اللاجئين AFS مؤسسة

Liebe Leser und Leserinnen, liebe Eltern,

Gesundheit ist eines der Themen, von denen wir alle betroffen sind. Vor allem im jungen Alter ist es besonders wichtig, gesund durchzustarten. Im Rahmen eines von der AFS-Flüchtlingshilfe-Stiftung geförderten Projektes, organisierte das Diakoniewerk in Zusammenarbeit mit dem Verein Spektrum einen Tag für Mütter und Kinder wo es genau um das Thema Gesundheit ging. In diesem Folder werden wichtige Aspekte der Vorträge zu den Themen Bewegung und Zahnpflege für Sie zusammengefasst. Als Eltern ist es besonders wichtig die Kinder von klein auf zu fördern und sie zu einem gesunden Lebensstil zu unterstützen.

Seit 2014 begleitet das Diakoniewerk auch in Oberösterreich Menschen, die aus ihrer Heimat flüchten mussten. Sie verbringen die Wartezeit bis zur Bescheidung ihres Asylantrages in Quartieren des Diakoniewerks. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Diakoniewerks stellen die Grundversorgung sicher, schaffen für die begleiteten Personen eine Tagesstruktur, ermöglichen Deutschkurse und organisieren Schul- und Kindergartenplätze. Hilfestellung bei Behördenwegen wird ebenso angeboten wie adäquate Freizeitbeschäftigungen. Neben der Versorgung mit dem Lebensnotwendigsten stehen die gesundheitliche Stabilisierung und das Aufzeigen von Perspektiven im Mittelpunkt der Betreuungsarbeit.

عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة، أعزائي الآباء،

الصحة هي أحد المواضيع التي تهتمنا جميعاً وخاصة عند الأطفال. فهي مهمة من أجل بداية صحيحة وسليمة في هذه الحياة. وضمن إطار المشاريع الخيرية التي تدعمها مؤسسة AFS الخيرية فقد نظّمت مجموعة الشمامسة (دياكوني) بالتعاون مع اتحاد سبيكتروم، يوماً للأمهات والأطفال كان موضوعه الصحة. وسوف نقدم في هذا الملف ملخصاً للنواحي الهامة التي تطرقت إليها المحاضرات حول موضوعي الحركة والعناية بالأسنان. ومن المهم جداً أن يشجع الآباء أطفالهم منذ صغرهم ويساعدونهم على الاعتياد على نمط معيشي صحيح وسليم.

منذ 2014 ترافق أيضاً جمعية الشمامسة في ولاية النمسا العليا أناساً اضطروا إلى الهروب من بلدانهم ويقضون أوقاتهم في مراكز إيواء بإشراف جمعية الشمامسة، بانتظار الحصول على جواب لطلبات اللجوء التي يقدمونها. إن العاملات والعاملين في هذه الجمعية يقدمون لهؤلاء اللاجئين الحاجات المعيشية الضرورية وينظمون للأشخاص المرافقين برامج يومية، ويؤمنون لهم الانتساب إلى دورات لتعلم اللغة الألمانية، كما يساعدون على دخول المدارس ودور حضانة الأطفال. إلى ذلك فإنهم يساعدون في التواصل مع الجهات الرسمية الحكومية، ويسعون أيضاً لترتيب برامج مناسبة لأوقات الفراغ. وبالإضافة إلى تأمين الضروريات الحياتية فإن الاستقرار والسلامة الصحية والتنبيه إلى هذه الجوانب، هي من صلب أعمال الرعاية هذه.

Mit allen Sinnen die Welt begreifen

Kinder brauchen viele verschiedene Sinneserfahrungen, um sich zu entwickeln und die Umwelt und sich selbst wahrzunehmen und zu verstehen. Was wir sehen, spüren, hören, riechen, schmecken und fühlen, wird im Gehirn zu einem Ganzen verbunden.

Damit sich Kinder gut entwickeln, braucht es ein Zusammenspiel von Wahrnehmung und Motorik. Eine gezielte Motorik ist das Ergebnis der Zusammenarbeit aller Sinne. Zum Sitzen, Laufen, Greifen und Schreiben brauchen wir alle Sinne. Daraus entwickeln sich auch Denken, Sprache, Gefühle und soziale Kompetenzen.

Die 3 Basissinne Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und der Tastsinn bilden das Fundament für eine gute Entwicklung.

Die **Körperwahrnehmung** ermöglicht uns, unsere Bewegungen und die Kraft zu dosieren. Je mehr sich ein Kind bewegt, läuft, hüpf, rollt, klettert, umso mehr Bewegungserfahrungen werden im Gehirn gespeichert. Das ist eine wichtige Voraussetzung für koordinierte, automatisierte Bewegungen und eine Grundlage für das Raum- und Zeitverständnis und somit für schulische Fertigkeiten. Hat ein Kind eine gute Körperwahrnehmung, gibt das auch emotionale Sicherheit, da es Vertrauen in die Fähigkeiten des Körpers entwickeln kann.

إدراك الحياة باستخدام كل الحواس

يحتاج الأطفال إلى خبرات حياتية يكتسبونها بكل حواسهم حتى يستطيعوا فهم العالم المحيط بهم ويدركوا مكانهم، ويفهموا أنفسهم في هذه الحياة. فما نراه وما نحسه وما نسمعه وما نشمه وما نتذوقه وما نشعر به، تصب كلها في الدماغ لتشكل وحدة متكاملة.

ولا بد من أن يكون هناك تناغم بين الإدراك وبين الحركية حتى يتمكن الأطفال من النمو والنضج بشكل سليم. والحركية الهادفة هي نتيجة لعمل الحواس مجتمعة. فالجلوس والركض والإمساك بالشيء والكتابة، كلها أمور تحتاج إلى الحواس كلها. وهذا كله يؤدي إلى تطوّر التفكير واللغة والمشاعر والإمكانيات الاجتماعية لدى الطفل. وهكذا فإن الحواس الرئيسية الثلاث الإدراك الجسدي والتوازن وحاسة اللمس هي الركيزة الأساسية لنمو جيد وصحيح.

إنّ إدراك الجسد هو الذي يمكننا من التحكم بحركاتنا وقدراتنا، فالطفل يستجمع في ذاكرته اللاشعورية، بل في دماغه، خبرات حركية تزداد مع ازدياد حركته عندما يقفز ويجري ويتدحرج ويتسلق. وهذا شرط هام للحركات الآلية والمنتاسقة، وقاعدة يبني عليها الطفل مفهومه للزمان والمكان، وتكون بالتالي أساساً لمهاراته المدرسية. وإذا كان لدى الطفل إدراك جسدي جيد فإن هذا يعطيه أيضاً أماناً عاطفياً لأنه يزيد الثقة بالقدرة على تطور الجسد.

Der **Gleichgewichtssinn** ist wichtig für eine koordinierte Motorik, für die Orientierung im Raum, die Entwicklung des Sehannes, die Entwicklung der Sprache, die Fähigkeit zur Konzentration und wirkt sich später auf das Lesen, Schreiben und Rechnen aus. Deshalb lassen Sie Ihr Kind oft schaukeln, springen, hüpfen, balancieren, klettern und rutschen.

Mit dem **Tastsinn** be“greifen“ wir die Welt. Er gibt uns Informationen über die Umwelt, ist wichtig für die feinmotorische Geschicklichkeit und den Sozialkontakt. Das Begreifen hilft auch, Begriffe zu bilden und Sprache zu entwickeln. Beim Eincremen, Massieren und beim Spielen mit Sand, Wasser, Fingerfarben, Rasierschaum oder Naturmaterialien wie Steine, Zapfen, Äste erhält das Kind viele Reize, die wichtig für erfolgreiches Lernen und seelisches Wohlbefinden sind.

Spiele ist Lernen mit allen Sinnen

Beim Spiel setzt sich das Kind aktiv mit der Umwelt auseinander und sammelt grundlegende Erfahrungen, die es für eine gute Entwicklung braucht.

Spiele regt alle Sinne an, es fördert die motorische Koordination, trainiert Aufmerksamkeit, Ausdauer, soziales Miteinander und unterstützt das logische Denken.

„Bespielen“ Sie Ihr Kind nicht – nur das Selbermachen ermöglicht ein Lernen mit allen Sinnen.

Autorin: Gabriela Scherrer – Ergotherapeutin

أما التوازن فهو هام للحركية المتناسقة وللتوجه الصحيح في المكان ولتطوير حاسة النظر وتطوير النطق والقدرة على التركيز، وبالتالي فهو يؤثر في فترة لاحقة على تنمية جودة القراءة والكتابة والحساب. من أجل ذلك كله دعوا أولادكم يتأرجحون ويقفزون ويثبون ويتسلقون ويتزحلقون.

ثم هناك حاسة اللمس، بها نلمس ونفهم العالم من حولنا. تعطينا هذه الحاسة معلومات عن المحيط الذي نعيش فيه، وهي ضرورية للحصول على المهارات في تأدية الحركات الدقيقة، وكذلك في التواصل الاجتماعي. ثم إنَّ الفهم يقود بالتالي إلى القدرة على صياغة المفاهيم وتطوير التعبير اللغوي. فالطفل يجد في المراهم والمساج وفي اللعب بالرمل والماء وبطلاء الأظافر ورغوة الحلاقة أو باللعب بالمواد الطبيعية كالحجارة والخوابير والأغصان، حوافز عديدة هامة لنجاحه في دراسته وكذلك لاستقراره النفسي.

اللعب هو التعلّم بكل الحواس

يتعامل الطفل أثناء اللعب مع محيطه ويجمع خبرات أساسية يحتاجها في نموه وتطوّره. يحفّز اللعب كل الحواس ويساعد على تنمية التناسق الحركي ويدرب الطفل على الانتباه والصبر والتعايش الاجتماعي، ويساعد على التفكير المنطقي. "لا تجبروا" أولادكم على اللعب، لأن الدافع الذاتي هو فقط ما يمكّن الطفل من التعلّم بكل حواسه.

الكاتبة: السيدة غابرييلا شيرر – أخصائية في العلاج الوظيفي

Gesunde Zähne kinderleicht

Die Erhaltung der Mundgesundheit ist ein erreichbares Ziel, wenn von klein an das Bewusstsein über den hohen Stellenwert gesunder Zähne gefördert wird und einige Tipps und Verhaltensweisen erlernt und umgesetzt werden. Hier sind einige Empfehlungen, um Ihr Kind auf diesem Weg zu begleiten.

Wie entsteht eigentlich Karies?

Karies ist eine Infektionskrankheit. Kariesbakterien werden meist schon im Babyalter durch die Eltern übertragen. Häufiger Zuckerkonsum führt zur Vermehrung dieser Bakterien im Zahnbelag. Durch den Bakterienstoffwechsel wird Säure produziert, die den Zahnschmelz angreift und Mineralien herauslöst. Unser Speichel neutralisiert die Säuren und enthält alle notwendigen Mineralien um den Zahnschmelz wieder zu reparieren. Dies geschieht, sofern dieser Remineralisierungsprozess nicht durch zu häufige Zwischenmahlzeiten und/oder gezuckerte Getränke gestört wird.

Das „UM UND AUF“: Eltern bitte nachputzen!

Bis zum Alter von 10 Jahren ist die Feinmotorik der Kinder ungenügend ausgeprägt, um selbstständig alle Zahnflächen erreichen zu können. Das tägliche Nachputzen (am besten vor dem Schlafengehen) eines Erwachsenen ist daher unbedingt erforderlich!

تبدأ المحافظة على صحة الفم والأسنان من الصغر عن طريق السلوك الـ سوى والنصائح
هذه النصائح القادمة ستوضح كيفية تعليم الأطفال الحفاظ على صحة أسنانهم

كيف يتكون تسوس الاسنان؟

هو عبارة عن بكتريا معدنية تنتقل من الوالدين إلى الرضيع في فترة الرضاعة

وهذه البكتريا تتكاثر بتناول السكر بكثرة وتؤثر على مينا الاسنان (الطبقة الخارجية
لللسان). وهذه البكتريا تزيد من حموضة الفم وتهدم المعادن الموجودة في الأسنان ووجود
اللعاب في الفم يساعد على تعادل الحمضى والقلوبويساعد على ترميم الأسنان بالمعادن لانه
يحتوى على المعادن الموجودة في الأسنان

يجب على الأهل مساعدة الأطفال على تنظيف أسنانهم يوميا لأن الأطفال حتى سن
عشر سنوات لا يستطيعون الوصول إلى جميع الأماكن في الفم

Tipps für eine zahngesunde Ernährung:

Zähne und Körper freuen sich besonders über eine ausgewogene Ernährung mit kautensiven, gesunden, frischen, heimischen und saisonalen Lebensmitteln!

Wasser ist der beste Durstlöcher! Limonaden, Säfte oder Eistee enthalten bis zu 40 Stück Würfelzucker in einem Liter! Eine gesunde Jause besteht aus vollwertigen Getreide- und Milchprodukten, frischem Obst und Gemüse/Obst, Nüssen, sowie zuckerarmen oder -freien Getränken. Naschen ja, aber richtig – das heißt: NICHT SO HÄUFIG! Am besten ein Mal täglich, gleich nach einer Hauptmahlzeit. Außerdem erhöht das gelegentliche Kauen von zuckerfreiem Kaugummi den Speichelfluss und leistet ebenfalls einen Beitrag zur Zahngesundheit!

Vermeiden Sie Karies in den Zahnzwischenräumen:

Gewöhnen Sie Ihr Kind ab dem Durchbruch der bleibenden Zähne nach und nach an die tägliche Verwendung von Zahnseide. In jeder Zahnarztpraxis werden Sie gerne über die richtige Anwendung von Zahnseide beraten! Auch hier gilt: Unterstützen Sie ihr Kind mindestens bis zum 10. Lebensjahr!

Welche Zahnbürste ist die richtige?

Für jedes Alter gibt es eine richtige Zahnbürste! Es stehen viele verschiedene Modelle zur Auswahl. Wichtig sind: ein kleiner Kopf, abgerundete Borsten und ein altersgerechter Griff. Neue Zahnbürste? Die Faustregel lautet: Alle 2-3 Monate. Nach Infektionskrankheiten, sowie bei zerkaute oder ausgefransten Borsten, sollte die Zahnbürste schon früher gegen eine neue ausgetauscht werden.

نصائح لأكل صحي للأسنان. الأكل الصحي مهم للأسنان والجسم معا فيجب أكل كل ما هو محلى وموسمى طازج مع المضع جيدا مع عدم إهمال شرب كمية مناسبة من الماء بدل المشروبات السكرية والعصائر لأن يوجد في كل لتر من العصير 40 قطعة من السكر أهمية الوجبة المدرسية. لا بد ان تحتوي الوجبة المدرسية على منتجات القمح واللبن والفاكهة والخضروات الطازجة ومكسرات ومشروبات قليلة السكر أو بدون سكر والوجبات بين الاكل تكون بسيطة ومن الأفضل أن تكون مرة واحدة في اليوم بعد الوجبة الأساسية. وأيضا مضغ اللبان يكثر من إفراز اللعاب ويساعد على صحة الأسنان

الوقاية من ظهور التسوس بين الأسنان. يجب أن تعود طفلك على استخدام خيط التنظيف بين الأسنان وذلك عند ظهور الأسنان الدائمة وطبيب الأسنان سوف يعلمكم كيفية استخدامه

مواصفات فرشاة الأسنان المناسبة لكل سن. يوجد لكل سن الفرشاة المناسبة له وتكون موضحة على العبوة الموجودة في المجمعات الإستهلاكية

متى يمكن استبدال الفرشاة؟ من الطبيعي استبدالها كل شهرين إلى ثلاث شهور ولاكن عند وجود أى مرض فى الأسنان او اللثة يجب تغييرها قبل المدة السابق ذكرها

Der richtige Zeitpunkt zum Zähneputzen:

Vor dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen sollen alle Zähne (Kauflächen, Außenseiten, Innenseiten) gründlich gereinigt werden. Vor allem nach säurehaltigen Mahlzeiten (z.B. Salat, Obst, Fruchtsäften), ist der Zahnschmelz erweicht. Unser Speichel benötigt Zeit um den Zahnschmelz wieder zu härten. Wir empfehlen daher eine Wartezeit von 30-45 Minuten zwischen dem Essen und der Zahnreinigung einzuhalten.

Das Zähneputzen – am besten gemeinsam mit Ihrem Kind:

Zahn für Zahn werden zuerst die Zähne im Oberkiefer, danach die Zähne im Unterkiefer gereinigt! Mit der Handzahnbürste: Mit kleinen Kreisbewegungen putzen wir zuerst die Kauflächen der Backenzähne, dann die Außenseiten und schließlich die Innenseiten aller Zähne. Mit der elektrischen Zahnbürste: Die Schwing- und Kreisbewegungen werden hier von der Bürste übernommen, wichtig ist deshalb das Verweilen von 3 bis 4 Sekunden auf jeder Kaufläche der Backenzähne, jeder Außenseite und schließlich jeder Innenseite der Zähne. Eine detailliertere und bebilderte Beschreibung der Zahnputztechnik („KAIMethode“) finden Sie in der Broschüre „Gesunde Zähne kinderleicht“ und auf der Homepage: www.pga.at

الوقت المناسب لغسل الاسنان. قبل الإفطار وقبل النوم ويجب غسلها بدقّة وخاصة بعد وجبات تحتوي على مواد حمضية مثل السلطة والفواكه والعصائر لان مينا الأسنان تكون ضعيفة واللحاح يحتاج وقت حتى يوعيد قوتها والانتظار من 30-45 دقيقة بين تناول الطعام وغسل الاسنان ومن الأفضل وجودك مع طفلك عند غسل الأسنان

كيفية غسل الأسنان. نبدأ غسل الأسنان العليا أولاً ثم السفلى بحركات دائرية بداية بالاضراس من الخارج أولاً ثم الداخل

الفرشاة الكهربائية الحركة الدائرية الماكينة هي التي تقوم بها مع البقاء في كل سنة من 3-4 ثواني

توجد هذه المعلومات بالتفصيل على الصفحة الرئيسية الخاصة بنا وهي

www.pga.at



Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen
Migration und Integration
Gerhard Winkler, MAS
Hafnerstraße 4, 4020 Linz
www.diakoniewerk.at