



Gefördert durch die
AFS-Flüchtlingshilfe-Stiftung



Diakoniewerk 

همگامی، سلامتی را دلبپذیر می‌کند!

با حمایت مالی بنیاد حمایت از پناهندگان - آ اف اس -

سازمان خیریه دیاکونی

مرکز ادامه ی تحصیل زنان و خانواده - اشپکتروم -

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 Kindern 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.

خوانندگان گرامی، والدین عزیز

سلامتی یکی از موضوعاتی است که شامل حال همه ی ما می‌شود. به خصوص در سنین پایین، این امر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که زندگی را از همان اول با تندرستی آغاز نمود. در راستای یکی از برنامه‌های عرضه شده از سوی بنیاد خیریه ی حمایت از پناهندگان - آ اف اس -، مؤسسه خیریه ی دیاکونی با همکاری انجمن اشپکتروم، یک روز را برای مادران و کودکان در نظر گرفته بود که در طی آن دقیقاً به مسئله ی سلامتی پرداخته شد. در این جزوه، چکیده ی ابعاد مهم سخنرانی‌های انجام شده راجع به موضوعات تحرک و بهداشت دهان و دندان برای شما تنظیم شده است و به شما ارایه می‌گردد. برای شما به عنوان والدین بسیار مهم است که از فرزندان خود از همان خردسالی، حمایت کنید و آنها را در راستای یک سبک زندگی سالم، همراهی نمایید.

از سال ۲۰۱۴ به این سو، مؤسسه ی خیریه ی دیاکونی در شمال اتریش نیز از افرادی حمایت می‌کند که مجبور به فرار از وطن خویش شده اند. آنها دوران انتظار را تا زمان تصمیم گیری پیرامون تقاضای پناهندگی خود در اقامتگاه‌های مؤسسه ی خیریه ی دیاکونی سپری می‌کنند. کارکنان مؤسسه ی خیریه ی دیاکونی نیازمندیهای اساسی را تامین می‌کنند، برای افراد تحت حمایت، ساختار و برنامه ی روزانه ارایه می‌کنند، دوره‌های آموزش زبان آلمانی را فراهم می‌کنند و امکاناتی را در مهدهای کودک و مدارس تامین می‌نمایند. مساعدت در مراجعات اداری و همچنین امکانات تفریح و سرگرمی در اوقات فراغت، عرضه می‌گردند. علاوه بر تامین ضروری ترین اسباب زندگی، ایجاد حساسیت نسبت به سلامتی و نشان دادن افق‌های مربوطه در مرکز فعالیت‌های اجتماعی قرار دارند.

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.

درک جهان با تمام حواس

کودکان به تجارب گوناگونی مبتنی بر حواس، نیاز دارند تا رشد و تحول یابند و محیط و خودشان را فهم و درک کنند. آنچه که ما می‌بینیم، لمس می‌کنیم، می‌شنویم، می‌بوییم، مزه و حس می‌کنیم، در مغز به یک مجموعه ی واحد، مبدل می‌گردد. برای اینکه کودکان بتوانند به خوبی رشد و تحول یابند، به هماهنگی قوه ی ادراک و فعالیت‌های حرکتی نیاز است. قوه ی حرکتی هدفمند، نتیجه ی همکاری تمامی حواس است. ما برای نشستن، راه رفتن، دست زدن و نوشتن به همگی حواس نیازمندیم. حاصل این فرایند، تفکر، تکلم، احساسات و توانایی‌های اجتماعی می‌باشند. سه حس اساسی - یعنی ادراک، تعادل و حس لامسه، شالوده ی تحول خوبی را فراهم می‌سازند.

ادراک جسمی، ما را قادر می‌سازد تا حرکات و نیروی خود را بکارگیریم. کودک هر چه بیشتر تحرک داشته باشد، راه برود، بپرد، بچرخد، بالا برود، در آن صورت، تجارب حرکتی بیشتری نیز در مغز، ثبت می‌گردند. این امر، شرط مهمی برای حرکات هماهنگ و خودکار و مبنایی برای درک مکان و زمان و بدین ترتیب برای توانایی‌های درسی است. چنانچه کودکی دارای ادراک جسمی خوبی باشد، این امر باعث ایجاد امنیت عاطفی هم می‌گردد، چرا که این فرایند می‌تواند در توانایی‌های بدن، اعتماد ایجاد کند.

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: Frau Gabriela Scherrer – Ergotherapeutin

حس تعادل برای قوه ی حرکتی هماهنگ، برای جهت یابی در محیط، تحول قوه ی بینایی، تحول تکلم و توانایی تمرکز، دارای اهمیت است و در زمانی دیگر بر روی روند خواندن، نوشتن و حساب کردن تاثیر می گذارد. به همین دلیل بگذارید که فرزندان اغلب اوقات حرکات پرشی، جهشی و بارفیکس انجام دهد و بالا و پایین بپرد و لیز بخورد.

با کمک حس لامسه، ما جهان را درک و لمس می‌کنیم. این حس لامسه به ما اطلاعاتی راجع به محیط زیست می‌دهد و برای مهارت‌های حرکتی و ارتباطات اجتماعی مهم است. فهم و ادراک همچنین این امر را میسر می‌سازند که واژه سازی صورت گیرد و روند تکلم، تحول یابد. کودک هنگام گرم شدن، ماساژ شدن و نیز هنگام بازی با ماسه، آب، رنگ‌های بازی دستی، کرم اصلاح و یا بازی با مواد طبیعی مانند سنگ، گیاهان کاج و شاخه‌های درختان، انگیزه‌های فراوانی را می‌یابد که برای فرایند یادگیری موفقیت آمیز و سلامت روان، حائز اهمیت هستند.

بازی، یادگیری با تمام حواس است

هنگام بازی، کودک خود را فعالانه با محیط زیست مشغول می‌کند و تجارب بنیادینی را می‌اندوزد که او برای رشد و تحول خوب، نیاز دارد. بازی تمامی حواس را به حرکت در می‌آورد، بازی قوه ی هماهنگی تحرک را تقویت می‌کند، قدرت توجه، کشش و تعامل اجتماعی را تقویت می‌کند و از قدرت تفکر منطقی حمایت می‌کند. فرزند خود را "به بازی نگیرید" - صرفاً مشارکت فردی، یادگیری با تمام حواس را ممکن می‌سازد.

نگارنده: خانم گابریلا شیریر - کارشناس کاردرمانی

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!

دندان‌های سالم با سهولت

حفظ سلامت دهان و دندان، هدف دست‌یافتنی می‌باشد، در صورتی که از کودکی، حس آگاهی از جایگاه بالای دندان‌های سالم، تقویت گردد و چند راهنمایی و رویکرد، یادگیری و اجرا گردند. در اینجا چند توصیه ارائه شده است تا شما بتوانید فرزند خود را در این راستا همراهی نمایید.

پوسیدگی دندان در واقع چگونه ایجاد می‌شود؟

پوسیدگی دندان یک بیماری عفونی است. باکتری‌های پوسیدگی دندان غالباً در سن نوزادی از طریق والدین، انتقال می‌یابند. مصرف زیاد شکر به ازدیاد این باکتری‌ها در جداره‌های دندان‌ها منجر می‌گردد. از طریق سوخت و ساز باکتری‌ها، اسید تولید می‌شود که به مینای دندان‌ها حمله می‌کند و مواد معدنی ترشح می‌کند. ترشح بزاق ما اسیدها را خنثی می‌کند و در برگیرنده ی تمامی مواد معدنی لازمه می‌باشد تا مینای دندان‌ها را دوباره ترمیم کند. این امر در صورتی رخ می‌دهد که این فرآیند بازتولید مواد معدنی از طریق وعده‌های غذایی زیاد و یا نوشیدنی‌های حاوی شکر، مختل نگردد.

"بالا و پایین": والدین لطفا در تمیز کردن کمک کنند!

تا سن ۱۰ سالگی، فعالیت‌های حرکتی کودکان برای دست‌یافتن مستقلانه به تمامی سطوح دندان‌ها ناکافی می‌باشند. کمک کردن به تمیز کردن روزانه ی دندان‌ها (بهترین موقع، قبل از خواب است) توسط یک بزرگسال به همین دلیل، حتما ضروری است!

Tipps für eine zahngesunde Ernährung:

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

Wasser ist der beste Durstlöscher! 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 Gemüserohkost, Nüssen, sowie zuckerarmen oder -freien Getränken. Naschen ja, aber richtig – das heißt: NICHT SO HÄUFIG! Am besten einmal 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.

راهنمایی هایی برای تغذیه ی متناسب با بهداشت دندان

دندان ها و بدن به خصوص از یک تغذیه ی متعادل با مواد غذایی قابل جویدن، سالم، تازه، محلی و فصلی خوشحال می گردند! آب بهترین برطرف کننده ی تشنگی است! لیموناد، آب میوه و یا چایی سرد، حاوی حدود ۴۰ حبه ی قند در هر لیتر می باشند! یک وعده ی غذای سالم شامل فرآورده های با کیفیت غلات و لبنی، میوه ی تازه، سبزی تازه، آجیل و نیز نوشیدنی های حاوی شکر کم یا بدون شکر می باشد. تنقلات -بله، اما به نحو صحیح آن - یعنی نه اغلب اوقات! بهترین نوع آن یک بار در روز است، یعنی بلافاصله پس از صرف وعده ی غذای اصلی. علاوه بر آن، جویدن آدامس های بدون شکر در برخی اوقات، جریان ترشحات را افزایش می دهد و همچنین نقشی در بهداشت دهان و دندان ایفا می کند!

از پوسیدگی دندان در لابلای مجاری دندان ها پیشگیری نمایید:

کودک خود را از زمان ظهور دندان های پایدار به تدریج به استفاده ی روزانه از نخ دندان عادت دهید. در هر مطب دندانپزشکی به شما با کمال میل، راجع به بکارگیری صحیح نخ دندان، مشاوره ارائه می گردد! در این رابطه نیز این امر صدق می کند: کودک خود را حداقل تا سن ۱۰ سالگی مورد حمایت قرار دهید.

چه مسواکی مناسب است؟

برای هر سنی مسواک مناسبی وجود دارد! مدل های متنوعی برای انتخاب وجود دارد. مهم این است: سر کوچک مسواک، موی برس گرد مسواک و دسته ی متناسب با سن. مسواک جدید؟ قاعده ی ثابت بدین قرار است: هر ۲ تا ۳ ماه پس از بیماری های عفونی و همچنین در صورت وجود موی برس فرسوده و ساییده شده، مسواک را می بایستی به هنگام با مسواک جدیدی جایگزین نمود.

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.

زمان مناسب مسواک زدن

قبل از صبحانه و شب ها قبل از خواب تمامی دندان ها (محل های جویدن سطوح برونی، سطوح درونی) می بایستی به صورت اساسی ترمیم گردند. به خصوص بعد از وعده های غذایی حاوی اسید (مثلا سالاد، میوه جات، آب میوه) ترشحات دندان، رقیق تر می گردند. بزاق دهان ما به زمان نیاز دارد تا ترشحات دندان ها را مجددا غلیظ کند. ما به همین دلیل، رعایت یک دوره ی انتظار مابین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه لابلای صرف غذاها و تمیز کردن دندان ها را توصیه می کنیم.

مسواک زدن - بهتر آن است که همگام با فرزندتان باشد:

دندان به دندان - یعنی در مرحله ی نخست، دندان های فوقانی فک، سپس دندان های زیر فک، تمیز می شوند! با مسواک دستی: با حرکات دورانی ملایم، ما ابتدا محل های جویدن دندان های عقب و سپس محل های جانبی و نهایتا محل های درونی تمامی دندان ها را تمیز می کنیم. با مسواک الکتریکی: حرکات نوسانی و دورانی توسط این مسواک صورت می گیرند، به همین دلیل، این امر مهم است که مسواک به مدت ۳ تا ۴ ثانیه بر روی هر ناحیه ی جویدن دندان های عقبی هر محل برونی و نهایتا هر محل درونی دندان ها نگاه داشته شود. تشریح مفصل و توام با تصاویر پیرامون رویه ی مسواک زدن ("روش کای") را شما در بروشور "دندان های سالم با سهولت" و در سامانه ی اینترنتی ذیل می یابید:

www.pga.at



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