

## Kilka dalszych rad...



### Zabawa

- Rozmawiaj i śpiewaj dziecku kiedy je ubierasz
- Rysuj wspólnie z dzieckiem i koloruj obrazki
- Chodźcie razem na spacer
- Baw się z dzieckiem klockami i liczcie je wspólnie



### Ochrona

- Ucz dziecko zasad przechodzenia przez jezdnię
- Utrzymuj teren zabawy dziecka w bezpiecznym stanie
- Upewnij się, że dziecko jest prawidłowo ulokowane w foteliku samochodowym
- Naucz dziecko, by zakładało kask ochronny podczas uprawiania sportów

Zestaw "Wspaniałe Początki" to materiał źródłowy w języku angielskim, oferujący praktyczne rady jak pobudzić zdrowy rozwój mózgu Twojego dziecka.

W celu otrzymania egzemplarza tego zestawu, proszę telefonować do Biura Rejonu Peel – Wydział Zdrowia Publicznego, na numer 905-799-7700 lub odwiedzić naszą stronę internetową [peelregion.ca](http://peelregion.ca)



B-07-108 Polish 06/06



## Great Beginnings

Build your child's brain • Build your child's future

Po polsku



# Czy wiesz, że....?

- Mózg Twojego dziecka zaczyna rozwijać się we wczesnym stadium ciąży i wzrost ten trwa do wieku kilkunastolatka. Okres pierwszych sześciu lat pozostaje najważniejszy dla zdrowego rozwoju mózgu.
- Codzienne odbierane doznania wpływają na zdrowy rozwój mózgu dziecka.
- Pieszczoty, rozmowy, śmiech oraz umożliwianie dziecku zdobywania nowych doznań pomagają w tworzeniu "połączeń" pomiędzy komórkami mózgu. Im częściej powtarzane są takie doznania, tym silniejsze połączenia.
- Podczas tworzenia tych połączeń, Twoje dziecko uczy się czytać, mówić, być aktywne, okazywać uczucia oraz współżyć z innymi.

Po to, by połączenia w mózgu były jak najlepsze, Twoje dziecko potrzebuje...



Czuć się kochane



Próbować różnorodności pokarmów



Bawić się w sposób odpowiedni dla jego wieku



Być nieustannie chronione przed skrzywdzeniem



Oto kilka prostych wskazówek na codzien jak pobudzić zdrowy rozwój mózgu Twojego dziecka:



Miłość

- Uspakajaj dziecko, gdy płacze
- Śpiewaj mu piosenki lub kołysanki
- Czytaj z dzieckiem książeczki
- Załóż album z fotografiami rzeczy, które wspólnie robicie



Pokarm

- Karmienie piersią to najlepszy sposób odżywiania dziecka w okresie pierwszych sześciu miesięcy
- Kiedy dziecko podrośnie, podawaj mu inne zdrowe pokarmy
- Pozwól dziecku wybierać ile ma zjeść
- Spożywajcie posiłki wspólnie przy stole