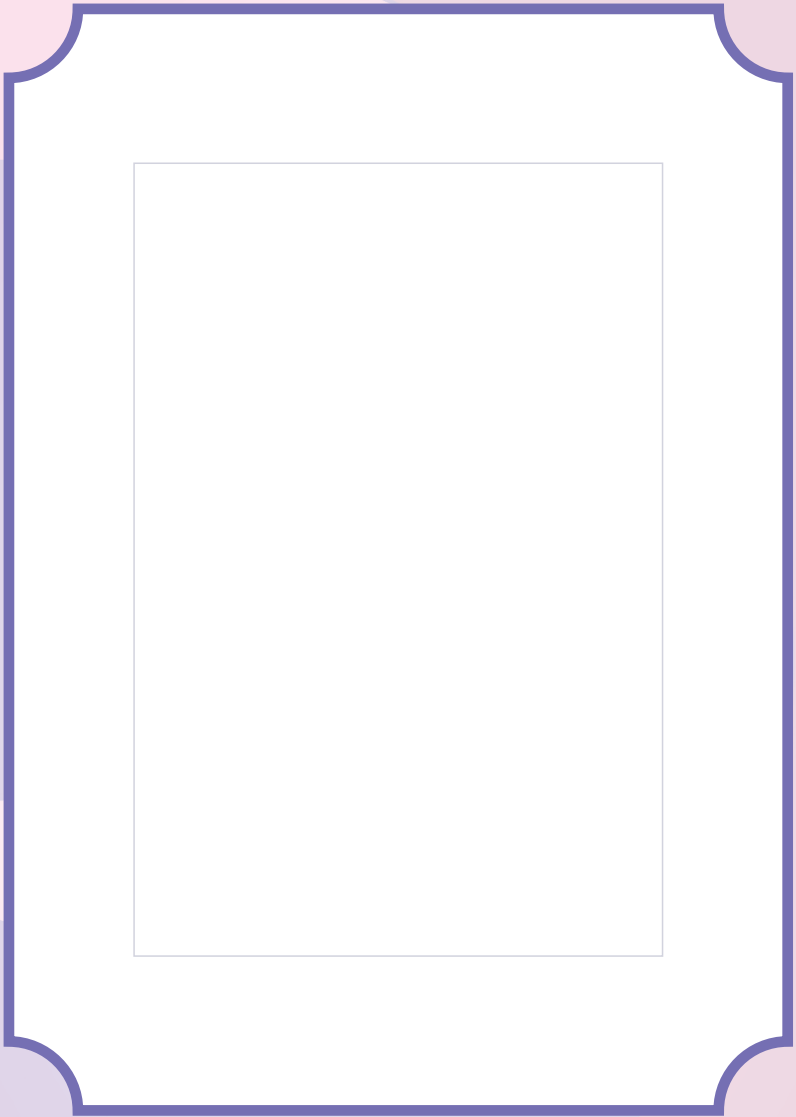


# Így fejlődök én...





Név: \_\_\_\_\_



Dátum:



Óra:



Hely:



..... hétre születtem



Hosszúságom:



Súlyom:



Apgar értékem:

## Figyeljünk közösen a gyerekére!

Ön a székelyudvarhelyi Lilapont Egyesület kiadványát tartja a kezében. Kiadványunk információval kíván szolgálni a 0-3 éves korú gyermekeket nevelő szülők számára az egészséges fejlődés folyamatáról.

A legtöbb kisgyerek szerető gondoskodás mellett, megfelelő környezetben az élete első pár évében nagyon dinamikus fejlődésen megy keresztül. Érintve bizonyos mérföldköveket.

Ezeket a mérföldköveket gyűjtöttük össze ebben a kis füzetben.

Használata egyszerű és reményeink szerint akár hosszútávon hasznos is lehet. Használja ellenőrző listaként a gyermeke életkora alá felsorolt kijelentéseket; ugyanis Ön az, aki a leginkább figyelemmel tudja követni a kicsi fejlődését.

**Ezek CSAK támpontok!** Megtörténhet, hogy a gyermek fejlődése lelassul, megreked vagy eltér az átlagostól. Ha ezt tapasztalja, keressen fel egy szakembert.

Minél hamarabb észleli a problémát, annál hamarabb kaphat segítséget a gyermeke. Ilyen esetben fontos információt nyújthat a füzet tartalma.

Tisztelettel,  
a Lilapont Egyesület csapata

# 0-3 hónaposan

- El tudom fordítani a fejem mindkét irányba
- Hason fekve fel tudom emelni a fejem és meg is tudom tartani
- A szüleim könnyen meg tudnak etetni
- A hangok, arcok felkeltik a figyelmem
- Mosollyal reagálok, ha a szüleim kommunikálnak velem
- Felismerem a kezemet
- Ilyen hangokat adok ki: .....
- Felismerem a szüleim hangját
- Markolászok, a kezembe adott csörgőt megtartom

Súlyom és magasságom 3 hónaposan:

kg; cm

## 3-6 hónaposan

- El tudok fordulni mindkét oldalamra
- Át tudok fordulni a hasamra
- Hason fekve alkarom támaszkodom
- Testtartásom szimmetrikus, végtagjaim mindkét oldalon egyformán mozognak
- Kezemben tudom tartani a játékaimat
- Pontosan ki tudom nyújtani a kezem a játék után, amit szeretnék
- Éjszaka ennyiszor ébredek fel: .....
- Ha beszél hozzám valaki, odafordulok, egyszerű hangokkal reagálok
- Utánozni tudom a szüleim arckifejezését

Súlyom és magasságom 6 hónaposan:

kg; cm

## 6-9 hónaposan

- A hasamról a hátamra is át tudok fordulni
- Tudok kúszni (a hasamon), ehhez használom a kezeimet, lábaimat
- Egyik kezemből a másikba teszem a játékokat és be is falom őket
- Érdekelnek a tárgyak, ezért ütögetem, csapkodom, rázom őket
- Tudok követni a szememmel egy leeső tárgyat
- Odafigyelek, ha a nevemet hallom
- Szeretem hallani a hangom (gagyogok, sikongatok)
- Kedvenc ételeim:
  - 
  - 
  -

Súlyom és magasságom 9 hónaposan:

kg; cm

# 9-12 hónaposan

- Fel tudok ülni egyedül
- Mászva közlekedek, de lehet ha már kapaszkodva fel is állok
- Össze tudok ütni két tárgyat
- Szeretek pakolászni
- Észreveszem és felcsipegetem az apró dolgokat
- Tudok kézzel enni, például ezeket: .....  
....., ....., .....
- Megértem, hogy „Nem szabad!”
- Szótagokat utánzok (pl. ba-ba-ba, ma-ma-ma)
- Megpróbálom megmutatni, ha érdekes dolgot látok (mutogatok, kiabálok)

Súlyom és magasságom 12 hónaposan:

kg; cm



# 12-18 hónaposan

- Fel tudok állni, kapaszkodva lépegetek
- Lépcsőn, egyszerű akadályokon fel- és lemászok
- Tudok járni
- Már próbálok kanállal enni, és pohárból inni
- Tudok harapni és rágni
- Gyakran rámutatok dolgokra a mutatóujjammal
- Szeretem azt csinálni, amit másoktól látok (sepregetés, főzés, szerelés)
- Élvezem a közös játékot a felnőttekkel
- Megértem az egyszerű utasításokat
- Saját szavam van legalább öt dologra.  
pl. Ezek: ....., ....., .....,  
....., .....

Súlyom és magasságom 18 hónaposan:

kg; cm

# 18-24 hónaposan

- Taposó motorral közlekedek
- Tudok tornyot építeni
- Szeretek firkálni
- Sok fajta ételt eszem
- Megtapsolom magam, ha valamit sikerült elvégeznem
- El tudom foglalni magam legalább tíz percen keresztül
- Könyvet lapozok, kérésre néhány képet megmutatok
- Meg tudom mutatni legalább 5 testrészemet
- Tudok igennel és nemmel válaszolni kérdésekre
- Kb. 50 szót (hangutánzók is) használok

Súlyom és magasságom 24 hónaposan:

kg; cm

## 2-3 évesen

- Futóbiciklizek
- Váltott lábbal fel tudok menni a lépcsőn
- Tudok ugrani
- Játszótéren szeretek/nem szeretek hintázni, csúszdázni
- Szeretek formákat a helyükre illeszteni
- Tudok tárgyakat tekergetni, forgatni
- Tudok segítséget kérni
- Megvigasztalom, ha valaki sír
- Érdekel a többi gyerekekkel való játék
- Meg tudok számolni 3 dolgot
- Egyszerű mondatokban beszélek



## 2-3 évesen

- Egy nap többször is megkérdezem, hogy: „Mi ez?”
- Akaratomat érvényesítem
- Szerepjátékokat játszom
- Zavar, ha a pelenkamba kakiltam vagy pisiltem

Súlyom és magasságom 3 évesen:

kg; cm

# Mikor kell segítséget kérni?

Fontos szem előtt tartani, hogy minden gyermeknek egyéni a fejlődési ritmusa. Ezért egyéni különbségek láthatóak a fejlődés során. Ha bármiért aggódna, érdemes kérdésével keresni egy szakembert.

Általában a mozgásos terület fejlődése az, ami legelsőként jelez; ezért kérjük, keressen fel egy gyógytornászt, ha úgy látja, kisbabája mozgásfejlődése eltérő/megkésett/lelassult/felgyorsult.

Akkor is, ha az alábbiakat tapasztalja a gyerekenél:

- **6 hetesen** nem fordítja mindkét oldalra egyformán a fejét
- **3 hónaposan** a gyermek hason fekve a fejét nem emeli, vagy felemeléskor még mindig nem tudja megtartani
- **6-7 hónaposan** még mindig nem fordul hasra, kezével, lábával nem játszik, hangadása nem differenciált
- **8 hónaposan** még nem gurul, édesanyját nem különbözteti meg az idegenektől, nem igyekszik megszerezni a körülötte levő tárgyakat
- **10 hónaposan** még mindig nem tud ülni
- **2 éves korra** a járása még nincs kialakulva. Az izomtónusa eltérő: túl „puha”, vagy túl „feszés”

Keressen fel egy gyógypedagógust vagy egy korai fejlesztéssel foglalkozó központot, ha úgy látja, kisgyereke beszéde, értelmi, vagy társas készségei eltérően fejlődnek:

● **3 hónaposan** édesanyjára nem figyel, és nehezen megnyugtatható

● **6 hónaposan** nem reagál az anyja beszédére, nem jelennek meg hosszas hangadások

● **9 hónaposan** nem gagyog, beszédre nem figyel, idegeneket nem fogad el

● **12 hónaposan** búcsúzásnál nem „pá-pá”-zik, képeskönyv nem érdekli, tárgyakat nem fog meg, nem beszél a maga nyelvén

● **18 hónaposan** nem mászik fel semmire, nem épít, nem nevez meg tárgyakat

● **2 évesen** elmélyült játékát nem kíséri hang, nem tudja a nevét, szókinccse 50 szó alatti, tárgyakból nem épít

Vagy ha az alábbiakat tapasztalja:

- mozgást igénylő játékok elmaradása (pl. előnyben részesíti az egy helyben ülést)
- sztereotíp mozgás, játékforma megjelenése
- agresszivitás, önagresszió

## Körülmények, amik negatívan befolyásolhatják a fejlődés menetét:

- mozgásszegény életmód
- nem megfelelő táplálkozás
- túlzott képernyőhasználat (amibe beletartozik a telefon, tablet, tévé)

● **0–18 hónapos** kor között nem ajánlott semmiféle képernyőhasználat, kivételt képezhet a videohívás

● **18 hónapos kortól 2 éves korig** maximum 1 óra az ajánlott képernyőhasználat, de ez is kizárólag szülői jelenléttel

● **2–5 éves kor között** 0–1 óra képernyőhasználat hét-köznapokon

**Fontos:** ezek a maximális időtartamok, a megfelelő fejlődés érdekében töltsön több időt a gyerekével.

### Felhasznált irodalom:

- Bio Trio Projekt kiadványa: **Fejlődjünk együtt! lépésről lépésre**, 2019
- Országos Tisztifőorvosi Hivatal kiadványa: **Őrzők- Egészségügyi alapellátók gyakorlatközpontú kézikönyve**, 2014
- Dr. Büki György – Dr. Gallai Mária – Dr. Paksy László: **A pszichomotoros fejlődés zavarainak felismerése és ellátása az alapellátás gyakorlatában**, 2. sz. Módszertani levél, <http://www.doksi.hu>, 2004
- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry: **Screen Time and Children**, No. 54, <https://www.aacap.org>, 2020



Ha kérdése van, esetleg bizonytalan:  
**MI ITT VAGYUNK!**

Berkeci Éva, pszichológus – 0741-280 779

Rákosi Ibolya, gyógypedagógus, TSMT terapeuta – 0747-683 441

Stier Zsuzsa, gyógypedagógus – 0743-368 750

Szilveszter Barbara, szülő – 0744-881 576

Muszka Henrietta, gyógytornász, korai fejlesztő - 0757 430 975

[facebook.com/lilafejlesztopont](https://facebook.com/lilafejlesztopont)

[lilapont.ro](http://lilapont.ro)



A kiadvány megjelenését támogatta  
Székelyudvarhely Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala