

Afrikaans



.....

'n Handgids vir ouers vir vroeë kinderjare- ontwikkeling

.....



Republic of Namibia



Vir meer inligting oor hierdie onderwerpe kan u besoek:

www.RightStart.com.na

www.unicef.org/parenting/

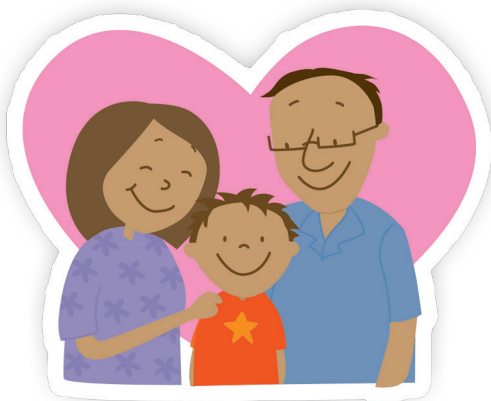
<http://www.mgecw.gov.na/>

<http://www.mhss.gov.na/>

<https://www.moe.gov.na/>

Of besoek u plaaslike kliniek, maatskaplike dienste of onderwyskantoor vir meer inligting.

.....
Hierdie projek word geborg deur die European Union.



Gesondheid

2

Voeding

3

Vroeë Leer

4

Responsiewe Versorging

5

Veiligheid en Sekuriteit

6





Die vroegste jare van u kind se lewe is die belangrikste vir hul breinontwikkeling.

N' brein begin ontwikkel vanaf konsepsie, en die grondslag vir lewenslange leer, gesondheid en welstand word neergelê voordat 'n kind begin skoolgaan.

Dit is waarom dit so belangrik is om die beginjare van 'n kind se lewe reg te kry/reg te begin, want dit gee hulle 'n beter kans om goed op skool te presteer en gesond en gelukkig te wees.

Om die beginjare reg te kry, hoef nie baie duur of ingewikkeld te wees nie. Dit kan opgedeel word in die volgende hoofareas:

- ✓ **Gesondheid**
- ✓ **Voeding**
- ✓ **Vroeë Leer**
- ✓ **Responsiewe Versorging**
- ✓ **Veiligheid en Sekuriteit**



Gesondheid



Gesonde moeders het meer gesonde babas

- Gaan na u kliniek sodra u dink dat u swanger is. As u die kliniek besoek, sal u verseker dat u die voorgeboortesorg kry wat u benodig, en ook dat moeders wat MIV / vigs het, bykomende ondersteuning kry.
- Sorg dat u deurentyd u besoek aan die kliniek bywoon, soos deur u gesondheidswerker aanbeveel.
- Doen voorbereidings wat u toelaat om geboorte te skenk by 'n gesondheidsfasiliteit. Dit sal u ook help om te verseker dat u baba se geboorte geregistreer is.

Inentings

- Kinders jonger as vyf benodig verskeie inentings om hulle gesond te hou. Maak seker dat u al die nodige inenting kry sodra u baba gebore is.
- Sorg dat u kind 'n gesondheidspas het en op datum bly met hul volgende inenting.

Higiëne

- Dit is baie belangrik om jouself, jou baba en jou omgewing skoon te hou.
- Was u hande gereeld, veral na gebruik van die toilet of ruiling na doeke en voordat u kos voorberei.
- Hou voedsel en water goed bedek.
- Vermyn oop ontlasting, bou latrines waar moontlik.

Voeding

Borsvoeding

- Borsvoeding is goed vir moeder sowel as baba. Die baba word groot en sterk en ontwikkel 'n sterker immuunstelsel, en die mamma het die risiko van kanker verminder
- Borsvoeding moet so lank as moontlik aanhou, verkieslik twee jaar. Vir die eerste ses maande van die baba se lewe moet die baba slegs borsmelk gevoer word. Dit moet nie met water of tee aangevul word nie, aangesien dit die maagvoering van die baba kan beskadig.



Jong kind voeding

- Na 6 maande kan ekstra kos in die dieet van 'n baba gevoer word, dit kan pap, fyngemaakte vrugte en groente insluit. As u pap voer, maak seker dat dit nie te waterig is nie (dit moet nie van die lepel af val nie).
- Kinders moet nie toegelaat word om hulself te voer nie, aangesien dit n' gevaar inhou dat hulle nie genoeg kos sal inneem nie.
- Kinders moet 'n uiteenlopende mengsel van voedsel kry om te verseker dat hulle die regte vitamienes en minerale kry. Dit moet 'n mengsel van vrugte en groente, stysel (brood, pap, rys), proteïene (vis, vleis, boontjies) en 'n paar gesonde vette insluit. Voedsel wat suiker en vette bevat, moet beperk word (soos lekkers, gaskoeldrank, gebraaide kos).
- Jong kinders moet gereeld eet vir hul liggame en brein om te ontwikkel.



Vroeë Leer



Leer deur speel

- Kinders leer die beste as hulle speel!
- Met speel leer kinders van probleemoplossing, kritiese denke, taalvaardighede, sosiale vaardighede en hanteringsmeganismes.
- Leer deur speel begin by ouers tuis waar kinders speel, leer en ontwikkel met die ondersteuning van ouers, versorgers, ouer broers en susters en familieledede.
- Speel moet plaasvind by kinders se huise, by VKO-sentrum en voorskole.
- Speel is ideaal vir leer en vir die ontwikkeling van kinders met gestremdhede. Dit is 'n belangrike hulpmiddel om te verseker dat kinders met gestremdhede deelneem en by die samelewing ingesluit word.
- Alle kinders moet in die beginjare dieselfde geleenthede kry om te leer en te ontwikkel.
- Vroeë leermateriaal kan tuis en in die gemeenskap gevind word. Ons kan boontjies met kinders tel, tradisionele speelgoed maak soos blikmotors en poppe uit makalani-neute, liedjies sing en speletjies speel wat kinders help om te leer oor kleure, vorms en groottes.



VKO sentrums

- As kinders by VKO-sentrums inskryf, kan hulle hul grondvaardighede in 'n sosiale en gestruktureerde omgewing ontwikkel.
- Nie alle VKO-sentrums is egter eenders nie en ouers moet kyk of die VKO-sentrum veilig, skoon is en speelgebaseerde leer aanmoedig.
- VKO-sentrums moet geregistreer wees by die Ministerie van Geslagsgelykheid en Kinderwelsyn en moet ooreenstem met die nasionale standaarde vir VKO-sentrums.

Responsiewe versorging



Liefde en beskerming

- Om liefde en omgee te toon is belangrik vir die emosionele ontwikkeling van kinders. Dit help hulle om later in die lewe sterk vriendskappe en gesonde verhoudings te ontwikkel.
- Omhels jou kinders, sê vir hulle dat jy van hulle hou, en prys hulle as hulle goed doen.
- Geweld en liggaamlike straf kan die breinontwikkeling van die kind bemoeilik en daartoe lei dat kinders gewelddadig raak.
- Ouers moet met hul kinders praat en nie-gewelddadige strawwe vir slegte gedrag aflê nie.
- Enige vermoedelike mishandeling of verwaarlosing van 'n kind moet by die polisie of maatskaplike werker aangemeld word.

Maatskaplike beskerming

- Alle kinders het die reg op 'n naam en 'n nasionaliteit. Registreer die geboorte van u kind en kry hul geboortesertifikaat.
- Sommige kinders, soos diegene wie se ouers 'n lae inkomste het, diegene met gestremdhede en kinders wat weed en kwesbaar, kom in aanmerking vir kindertoelaes en moet by die Ministerie van Geslagsgelykheid en Kinderwelsyn om toelaes aansoek.

Pa se betrokkenheid

- Albei ouers moet betrokke wees by die ontwikkeling van die kind.
- Kinders wat se vaders aktief betrokke is by hul lewens, is meer geneig om gelukkig, gesond en suksesvol te wees.
- Al is ouers nie in 'n verhouding nie, moet albei ouers aktief by die kinders betrokke wees. Betaal van onderhoudsgeld is belangrik, maar vaders moet ook tyd met hul kinders deurbring en 'n emosionele band met hulle ontwikkel.
- Stiefouers moet alle kinders in hul huishouding gelyk behandel.

Veiligheid en Sekuriteit



Veilige en skoon omgewings

- Kinders is baie vatbaar vir siektes en beserings, dus moet ruimtes vir kinders veilig en skoon gehou word (dit sluit huise, VKO-sentrums, speelareas, buitelugruimtes in).
- Sorg dat kinders teen rioolwater beskerm word en omgewings vry van oop ontlasting hou.
- Hou die gebiede veilig teen gevare (gebreekte glas, chemikalieë, elektriese voetstukke / drade)
- Leer kinders oor padveiligheid en beskerm hulle teen besige paaie.

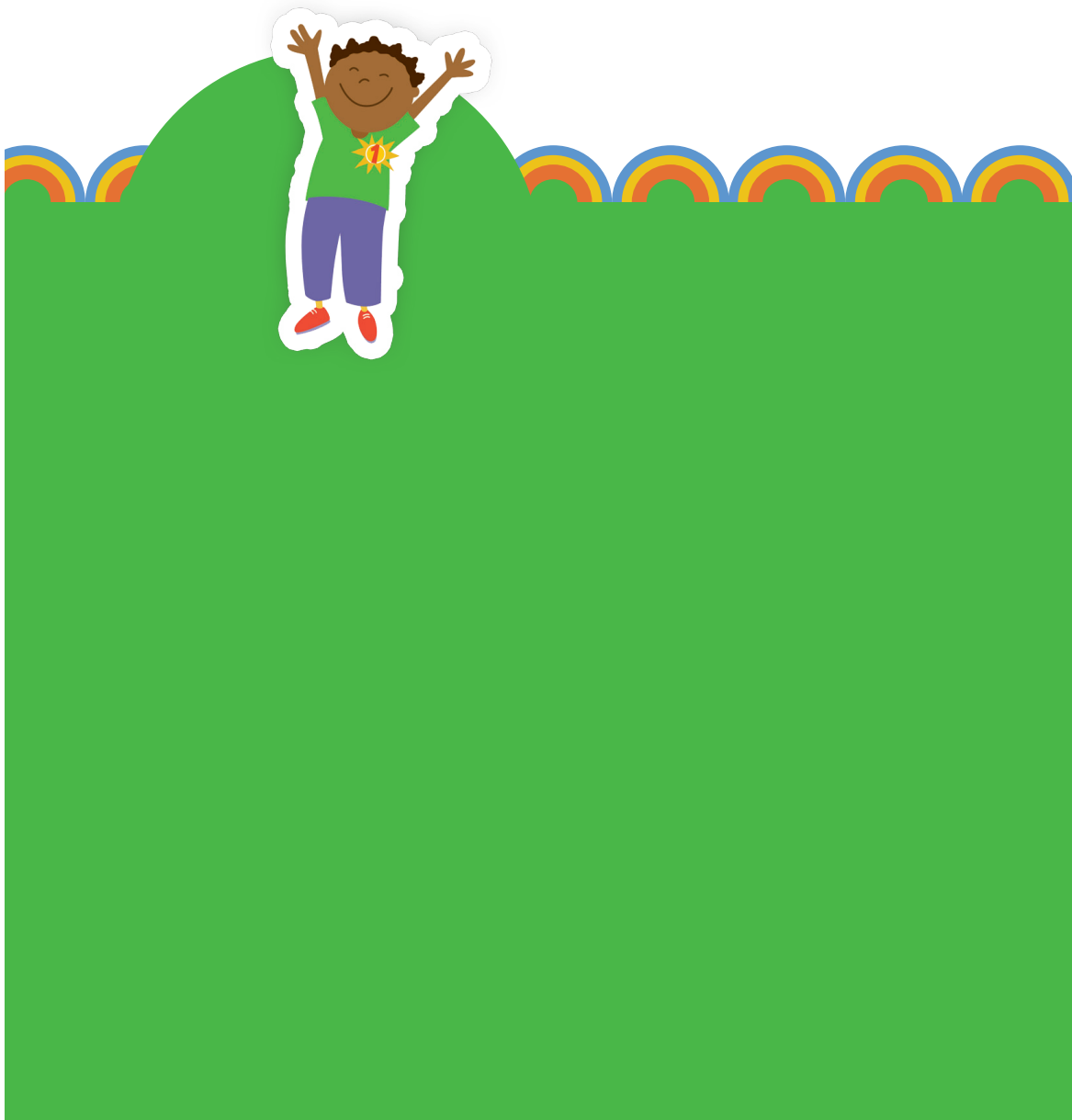
Geweld

- Geweld is 'n groot probleem in ons gemeenskap. Beskerm kinders teen geweld deur vir hulle te sorg en liefde te gee.
- Praat met u kinders oor die risiko's van kindermishandeling en moedig hulle aan om u te vertel van alles wat hulle ongemaklik maak.
- Leer u kinders oor hul 'privaat' gebiede op hul liggame (geslagsdele en anus) en glo hulle as hulle enige gevalle van onvanpaste gedrag rapporteer.
- Onthou - dit is baie skaars dat kinders oor mishandeling lieg, en die meeste gevalle van kindermishandeling word begaan deur iemand wat aan die kind bekend is (familielid, vertroude volwassene, vriend).

Alkohol- en dwelmmisbruik

- Alkohol- en dwelmmisbruik in huise verhoog die risiko dat kinders mishandel word en dit kan die ontwikkeling van kinders erg beïnvloed.
- Moenie alkohol inneem of dwelms gebruik tydens swangerskap of borsvoeding nie.
- Moenie kinders aan volwassenes blootstel wat onder die invloed van dwelmmiddels of alkohol is nie.
- Beskerm kinders teen alkohol in die gemeenskappe en hou hulle van drank plekke weg.





EUROPEAN UNION

INTER  TEAM

unicef 
for every child


Right Start
make a child's first steps
the right steps.