

Keşfkirin û hezkirina xwarinan û keyfa lebitandinê

Xwarin û lebitandin ji bo zaroken heta çar salî



Ji bo pirsên we ye dîn:

Navenda xwarin û lebitandin: 027 329 04 25 û navnîşana malparê ya merkezê:

www.alimentationmouvementvs.ch

Lebitandin : bi dest, bi lîngan û bi hemû bejnê

Zarokê we, wekî hemû zaroken din keşfîkirina dinya ye hezîdikê. Leyîskirin û çûnuhatînen wî tiştêkî gelek tebîî ye. Çaxa ku ew westîya , hewce ye ku ew jî îstirehet ke. Girîng e ku wextê leyîstin û îstirehet bi dûv hevde bin. Ji bo çûnuhatîna û lebitandîna zarokê xwe malê xwe bi we sikle amadê kin ku ew zarok dikari bê le nav malê de bi serbestî hereket bikê. Wî bi demêkî direj li trampêlê (erebe) zarokan de ne şîdînin û li ser kûrsiyen bi cih nekin. Le, wî bidin erdê ku ew dikaribe bi çar lepen xwe bibeze û bilyîse; ji bo ku zarok dinyayê û durberê xwe nasbîke.

Zarokê we dinyayê bi devê xwe nasdike. Bi tenê, dema ku ew îstirehet dike, yanî berê xewê mamoşê bidin devê wî.

Şûnê televîzonê temaşekirinê, bi hevra biçin gêre û ji wî bixazin ku ew bi leyîstîken xwe û tîsten li nav malê de bilîze.

Eger, mûmkûn be, bi peyan biçin malê zarokan, yanî qreş, û bazarê.

Zevqê xwarine: bi çavan, bi tilîyan û bi dev

Wexte zarok 2 û 3 saline, piraniyen wan xwarînen nû û yek caran jî yen xwarînen naskirî jî dibê ku retbikin. We çaxe de, lazîm e mirov bi sebir be û wan xwarînen nû bi wan peşbîke heta deh caran zedêtir, yanî şîven nû bi wî naskirî bidin. Le girînge ku wî zorge, yanî mecbûr, nekin. Bi keyfxeşîyek şîven tûn bi tûn xwarin, tiştêkî ku mirov dikare pêbihese. Xwarînen xwe bir reng û reng û dewlemend bigirin.

Birçîbuna zarokan xwe nasbikin û bala xwe bidin wî û zanîbin ew çî dixwazê: xwarin û pêşabûn û wek tiştêkê din.

Pewîste, xwarin nebe wek cezayek û xelatek; yanî wek çarêyek perwerde bûne.

Waxtê zaroke we ne birçîbe û ter xwaribe; girîngê ku ew dikaribê xwarînen xwe biterkîne. Yanî, lazîm e zor nebê.

Li mal û li zarokxanê- qreş- bi hevalen xwe re şiv xwarin keyfxeşîyek jîyanê ye. Le ser sîfre televîzonê û rado ye xwe vemirînin û ji bo tamkirine dem bigirin.

