

Îmi ajut copilul să învețe prin joacă: 0-3 luni

www.eismart.co.uk [f](#)@EISmart [t](#)@EI_Smart

www.asociatiaprematurilor.ro

ATINGE, SE MIȘCĂ, MIROASE, GUSTĂ, AUDE ȘI VEDE Bebelușul vostru învață într-un ritm extraordinar. Are nevoie de sprijinul și îndrumarea voastră.

Ideii de joacă

Cum îl ajută pe bebeluș?

Interacțiunea față în față



Învățarea prin interacțiune

- Nu sunt necesare jucării scumpe. Fața voastră este cea mai bună jucărie pentru bebeluș!
- Bebelușului îi place să se uite la fața voastră, să o exploreze și să o atingă. Bebelușului îi place să vă audă vocea, iar aceasta îl ajută să își dezvolte limbajul. Faceți pauze când îi vorbiți și așteptați să răspundă. Așa începe o conversație!

Lucruri interesante de privit



Învățarea prin observare

- Bebelușilor le plac imaginile interesante și modelele cu contrast puternic.
 - Acestea stimulează atenția vizuală și învățarea.
 - Imaginile trebuie ținute la aproximativ 30 cm de fața bebelușului.
- Notă: Nu apropiați prea mult imaginile și folosiți-le doar câteva minute, cât timp bebelușul este atent și interesat.

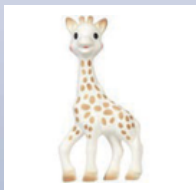
Salteluță de joacă



Învățarea prin explorare

- Încurajează întinderea mâinii și apucarea obiectelor.
- Când ține o jucărie, bebelușul devine mai conștient de propriile mâini.
- Îl stimulează să ducă obiectele la gură.
- Jucăriile care produc sunete blânde, cum sunt zornăitorile, îl ajută să înțeleagă relația dintre cauză și efect.

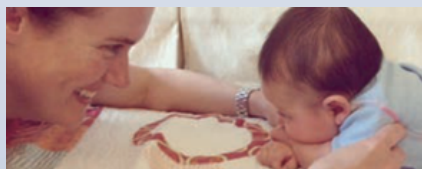
Zornăitori și jucării pentru dentiție



Învățarea prin folosirea mâinilor

- Încurajează întinderea mâinii și apucarea obiectelor.
- Când ține o jucărie, bebelușul își descoperă și își folosește mai bine mâinile.
- Îl stimulează să ducă obiectele la gură.
- Zornăitorile și alte jucării cu sunete delicate îl ajută să înțeleagă relația dintre cauză și efect.

Timp petrecut pe burtică atunci când este treaz



Pregătirea pentru mersul de-a bușilea

- Îl ajută să se obișnuiască să stea pe burtică.
- Contribuie la dezvoltarea controlului capului și la întărirea brațelor.

Notă: Faceți acest lucru des, dar pentru perioade scurte, respectând ritmul și toleranța bebelușului.

Știați că? Bebelușii învață prin relația cu cei din jur. Vorbitul, joaca și atingerea plină de afecțiune contribuie la dezvoltarea cognitivă, a limbajului și a abilităților motorii.

Joaca este modul prin care copilul învață. Acest material oferă idei de activități care sprijină dezvoltarea limbajului, cogniției și abilităților motorii. Accentul nu este pus pe anumite mărci de jucării, iar lista nu este exhaustivă.

Fiecare copil se dezvoltă în propriul ritm. Dacă aveți îngrijorări cu privire la dezvoltarea copilului, adresați-vă medicului de familie sau asistentului medical comunitar.

© 2026 B. Hutchon și S. Powell, Departamentul de Terapie Ocupațională Pediatrică, Royal Free London, împreună cu Dr. A. Fernandez, medic neonatolog, Spitalul San Jose, Chile și Diana Gămulescu, Asociația Prematurilor. Mulțumiri tuturor părinților și colegilor care au contribuit la realizarea acestui material.

Jucați-vă împreună în diferite poziții

Ținerea în brațe



Așezați capul bebelușului în pliul cotului și susțineți-i corpul cu ambele mâini.

Poziția „Tigrul în copac”



Așezați bebelușul pe antebraț, cu mâna între picioarele lui, iar cu cealaltă mână susțineți-i spatele.

Ținerea pe umăr



Sprijiți capul bebelușului pe umărul vostru și susțineți-i capul și gâtul cu cealaltă mână.

Ținerea pe genunchi



Așezați capul bebelușului spre genunchii voștri și susțineți-l cu ambele mâini.

Nu uitați...

Când ridicați bebelușul...



Asigurați-vă că întregul corp al bebelușului se desprinde de suprafață înaintea capului. Altfel, se poate speria.

Cât mai mult contact piele pe piele



Așezați bebelușul pe pieptul vostru, direct pe piele, și acoperiți-vă cu o pătură. Reglează ritmul inimii, respirația și temperatura. Întărește legătura dintre voi și bebeluș.



Dezvoltarea socio-emoțională



La această vârstă, bebelușii încep să își dezvolte autoreglarea și să manifeste interes pentru lumea din jur. Zâmbesc oamenilor și îi duc mâinile la gură pentru a se liniști.

Stimulați dezvoltarea creierului bebelușului

Petreceți timp față în față



Ajută la construirea unei relații apropiate și pline de afecțiune. Folosiți acest timp pentru a-i vorbi și a-i cânta.

Vorbiți cu bebelușul



Povestiți-i ceea ce faceți atunci când îi schimbați scutețul, îl hrăniți sau îl îngrijiți. Repetați sunetele pe care le scoate și vorbiți pe rând.

Dansați împreună



Legănați-vă ușor cu bebelușul în brațe, în ritmul pe care îl tolerează, făcând pauze pentru a-i permite să se adapteze mișcărilor.

Știați că? Bebelușilor le place atenția și se dezvoltă atunci când răspundeți încercărilor lor de a comunica, cum ar fi privitul sau scoaterea de sunete. Nu sunt necesare jucării scumpe. Fața și vocea voastră, precum și o plimbare în parc privind frunzele mișcate de vânt, pot fi experiențe foarte interesante pentru bebeluș.

Joaca este modul prin care copilul învață. Acest material oferă idei de activități care sprijină dezvoltarea limbajului, cogniției și abilităților motorii. Accentul nu este pus pe anumite mărci de jucării, iar lista nu este exhaustivă.

Fiecare copil se dezvoltă în propriul ritm. Dacă aveți îngrijorări cu privire la dezvoltarea copilului, adresați-vă medicului de familie sau asistentului medical comunitar.

© 2026 B. Hutcheon și S. Powell, Departamentul de Terapie Ocupațională Pediatrică, Royal Free London, împreună cu Dr. A. Fernandez, medic neonatolog, Spitalul San Jose, Chile și Diana Gămulescu, Asociația Prematurilor. Mulțumiri tuturor părinților și colegilor care au contribuit la realizarea acestui material.