

**bine ați venit la...**

# **Călătoria copilului dumneavoastră spre școală**

Un ghid pentru pregătirea  
copilului dumneavoastră  
pentru grădiniță și școală



**Pași mici către un  
viitor mai luminos**



**...oferindu-le copiilor cel mai bun început**

În parteneriat cu



**Nottinghamshire  
County Council**

**NHS**  
Nottinghamshire Healthcare  
NHS Foundation Trust

**BEST  
START  
IN LIFE**

# Broșura Călătoria spre școală aparține:



Pentru a sprijini această resursă, vă rugăm să consultați [oferta Nottinghamshire Best Start](#) – un ghid privind serviciile și opțiunile locale de asistență, care vă însoțește de la începutul sarcinii până când copilul dumneavoastră împlinește vârsta de cinci ani.

Acest ghid a fost conceput cu ajutorul și feedback-ul părinților.



[Oferta  
Nottinghamshire  
Best Start](#)



# Vă puteți ajuta copilul astfel:



- Petrecând momente distractive împreună cu acesta – vorbiți, jucați-vă și împărtășiți experiențele de zi cu zi
- Susținând dezvoltarea limbajului acestuia prin cântece și rime pentru copii
- Citind împreună cărți și vorbind față în față
- Recunoscându-i sentimentele și emoțiile și discutând despre acestea
- Asigurându-i suficient timp pentru somn, relaxare, odihnă și joacă
- Oferindu-i ocazii de a socializa cu alți adulți și copii din afara familiei imediate
- Sprijinindu-i abilitățile de autonomie, astfel încât să învețe să facă lucruri singur
- Încurajându-l să fie activ și să facă alegeri sănătoase
- Nu uitați, copiii se dezvoltă în ritmul și felul propriu

**Această broșură își propune să vă ghideze pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră într-o călătorie captivantă, menită să-l pregătească pentru educația din primii ani de viață. În cuprinsul broșurii veți găsi sfaturi utile și liste de verificare care să vă ajute pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră pe parcursul acestei călătorii.**

Instituțiile de educație timpurie sunt locuri minunate în care copiii pot învăța, își pot dezvolta abilități noi, își pot face prieteni noi și se pot distra. Educația timpurie susține dezvoltarea copiilor și starea de bine generală a acestor și îi ajută să-și formeze o rutină.

În cazul în care copilul dumneavoastră nu frecventează încă o instituție de educație timpurie (îngrijitor autorizat, creșă sau grădiniță), acum ar fi momentul ideal pentru a începe. Începând de la vârsta de 2 ani, unii copii pot beneficia de până la 15 sau 30 de ore de îngrijire finanțată până la începerea școlii (se aplică criteriile de eligibilitate). Toți copiii pot beneficia de 15 ore de îngrijire finanțată începând de la vârsta de 3 ani.

Consultați: pagina [Găsiți servicii de îngrijire a copiilor | Your Notts Directory](#) pentru informații despre tipurile de servicii de îngrijire a copiilor, finanțarea disponibilă și furnizorii locali de servicii de îngrijire a copiilor.



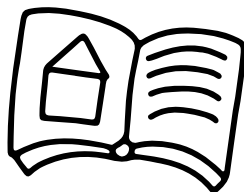
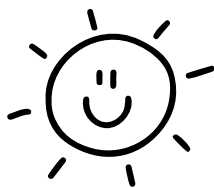
Găsiți servicii de  
îngrijire a copiilor  
[Your Notts](#)

# Asistență, sfaturi și îndrumare

Dacă doriți mai multe informații sau aveți întrebări după ce ați citit această broșură, puteți contacta instituția de educație timpurie la care este înscris copilul dumneavoastră, echipa locală Healthy Family sau rețeaua Family Hub. Pentru informații de contact, vă rugăm să consultați paginile 13 și 14.

Echipa Healthy Family și rețeaua Family Hub sunt formate din profesioniști cu experiență în domeniul educației timpurii și al dezvoltării copilului, printre care se numără:

- Asistență medicală la domiciliu
- Medicină școlară
- Educație timpurie
- Sprijin familial
- Dezvoltarea vorbirii și a limbajului



# Până la vârsta de 2 ani, copilul dumneavoastră ar putea:

- Să încerce să mănânce singur
- Să folosească o lingură, o furculiță și o cană la mesele în familie, cu ajutorul dumneavoastră
- Să bea dintr-o cană sau să fie capabil să folosească un pai
- Să încerce să folosească o periuță de dinți
- Să spună cel puțin 50 de cuvinte și să formeze propoziții din 2 cuvinte
- Să înțeleagă cel puțin 100 de cuvinte și instrucțiuni simple
- Să știe ce este toaleta sau olița și, uneori, să se așeze pe aceasta
- Să își poată scoată unele haine și să încerce să le îmbrace la loc
- Să se joace afară și să se bucure de jocuri imaginative și pe roluri alături de dumneavoastră
- Să poată merge singur
- Să aibă un somn odihnitor pe timpul nopții Children – [The Sleep Charity](#)
- Să rostească câteva cuvinte legate de numărul în timpul jocului



În cazul în care copilul dumneavoastră are nevoi suplimentare, este posibil să aveți nevoie de mai multă asistență și de informații suplimentare. Vă rugăm să contactați echipa Healthy Family pentru recomandări. De asemenea, puteți discuta cu personalul instituției de educație timpurie pe care o frecvențează copilul dumneavoastră pentru a obține sprijin în ceea ce privește nevoile acestuia.



[Children –  
The Sleep  
Charity](#)



[Inspire, Culture,  
Learning,  
Libraries](#)

Aflați mai multe despre  
biblioteca locală Inspire la:  
[Inspire, Culture, Learning,  
Libraries](#)





## Sfaturi utile

### Sfaturi utile referitoare la copiii de doi ani

- Asigurați-vă că copilul dumneavoastră are vaccinările la zi
- Programați o vizită la medicul stomatolog
- Participați la grupuri destinate copiilor mici, la activitățile de la grădiniță sau la grupurile din cadrul rețelei Family Hub
- Asigurați-vă că copilul dumneavoastră are o rutină bună înainte de culcare
- În cazul în care copilul dumneavoastră folosește suzetă, păstrați-o doar pentru momentele de somn
- Încercați să renunțați la biberon
- Petreceți timp împreună cu copilul dumneavoastră citind povești, cântând și vorbind
- Folosiți cuvintele care denumesc numerele în contexte semnificative, de exemplu: „Uite și cealaltă mânășă. Acum avem două”
- Copilul dumneavoastră va fi supus în curând unei evaluări a dezvoltării la vârsta de 2 ani cu
- echipa Healthy Family, care vă va contacta pentru a stabili detaliile\*
- În cazul în care copilul dumneavoastră frecventează o instituție de educație timpurie, acesta va fi supus unei evaluări a progresului la vârsta de 2 ani, ca parte a programului de educație timpurie.
- Instituția pe care o frecventează vă va contacta în legătură cu acest lucru\*
- Verificați dacă copilul dumneavoastră este eligibil pentru un loc finanțat la o instituție de îngrijire a copiilor cu vârsta de până la doi ani. Verificați dacă sunteți eligibil(ă) accesând [Îngrijirea copiilor și educația timpurie – Best Start in Life](#)



Îngrijirea copiilor  
și educația  
timpurie Best  
Start in Life

Dacă doriți să schimbați un comportament sau să introduceți o nouă rutină, acest proces poate dura până la 2 săptămâni.



\* Când vi se solicită, vă rugăm să acordați permisiunea ca informațiile dumneavoastră să fie transmise între instituția pe care o frecventează copilul dumneavoastră și echipa Healthy Family.

# Până la vârsta de 3 ani, copilul dumneavoastră ar putea:

- Să încerce să se îmbrace singur
- Să folosească toaleta sau olița în mod regulat  
[Ghidul pentru învățarea folosirii oliței – Starting Reception](#)
- Să fie capabil să se spele pe dinți cu ajutorul dumneavoastră
- Să înceapă să-și recunoască și să-și descrie sentimentele
- Să asculte și să urmeze instrucțiuni mai lungi
- Să mănânce o varietate de alimente sănătoase
- Să fie capabil să rostească câteva sute de cuvinte (500-700) și să folosească propoziții formate din 4 sau mai multe cuvinte. Copilul dumneavoastră ar putea începe să încurce cuvintele – încercați să nu-i atrageți atenția asupra acestui lucru
- Să folosească un pahar deschis pentru a bea
- Să alerge, să sară și să-și mențină echilibrul
- Să fie capabil să întoarcă paginile unei cărți, să assembleze un puzzle cu piese de fixat sau să înfășoare ață pe bobine
- Să-și facă câțiva prieteni și să aibă, poate, un prieten special
- Să fie capabil să spună numele unor numere în ordine



[Ghidul pentru  
învățarea folosirii  
oliței – Starting  
Reception](#)



Este o idee excelentă să programați un control oftalmologic GRATUIT prin NHS la orice optician înainte ca copilul dumneavoastră să înceapă școala – sau cât mai curând posibil după aceea. Acest control rapid și simplu poate depista din timp eventualele probleme și poate contribui semnificativ la sprijinirea procesului de învățare și de dezvoltare a copilului. Vă reamintim: copiii nu beneficiază de un consult oftalmologic de rutină la începerea școlii. Pentru mai multe informații, consultați [Controale oftalmologice gratuite prin NHS – Nottinghamshire | Health for Under5s](#)



[Controale  
oftalmologice  
gratuite prin NHS](#)



## Sfaturi utile referitoare la copiii de trei ani

### Sfaturi utile

- Stabiliți o rutină de dimineață care să includă micul dejun, spălatul, spălatul pe dinți, mersul la toaletă și îmbrăcatul
- Stabiliți o rutină de culcare care să includă un moment de liniște, pregătirea pentru culcare, mersul la toaletă, spălatul pe dinți și citirea unei povești
- Oferiți-i copilului dumneavoastră de 3 ani ocazia de a interacționa cu copii de aceeași vârstă
- Începeți să vă gândiți la administrarea vaccinului booster 4 în 1 pentru preșcolari copilului dumneavoastră; [consultați site-ul web Vaccinul booster 4 în 1 pentru preșcolari](#)
- Adresați-vă unui optician pentru un control oftalmologic gratuit
- Limitați alimentele și băuturile cu conținut ridicat de zahăr doar la orele de masă [Reducerea consumului de zahăr – Informații despre alimente – Healthier Families – NHS](#)
- Dacă aveți preocupări legate de comportament, somn, folosirea toaletei, vorbire, alimentație sau dezvoltarea fizică, discutați cu echipa Healthy Family, cu rețeaua Family Hub sau cu instituția de educație timpurie
- Nu uitați să vă înscrieți la locul de îngrijire a copiilor finanțat de stat; aflați mai multe la [Ajutor pentru acoperirea costurilor de îngrijire a copiilor](#)
- Acum este momentul potrivit să căutați o școală primară [Înscrierea la școală](#)



[Vaccinul booster  
4 în 1 pentru  
preșcolari](#)



[Reducerea  
consumului  
de zahăr –  
Informații  
despre alimente](#)



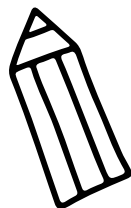
[Ajutor pentru  
acoperirea  
costurilor  
de îngrijire  
a copiilor](#)



[Înscrierea  
la școală](#)

# Până la vârsta de 4 ani, copilul dumneavoastră ar putea:

- Să fie capabil să decupeze forme simple sau să formeze literele din propriul nume
- Să poată purta o conversație cu dumneavoastră, dar să facă greșeli simple în pronunțare, de exemplu: „Am merg la plimbare”
- Să folosească multe cuvinte pentru a comunica
- Să folosească singur toaleta
- Să se îmbrace și să se descurce singur
- Fi încrezător și curios să încerce lucruri noi, cu sau fără dumneavoastră
- Să se joace cu un grup de prieteni și să înceapă să își aștepte rândul și să împartă
- Să se bucure de mesele în familie
- Să folosească un creion pentru a desena și a scrie
- Să fie capabil să numere până la 10 și să înceapă să reprezinte numerele folosind degetele, semne pe hârtie sau imagini
- Să fie capabil să se adapteze fără probleme fără un părinte sau un îngrijitor





## Sfaturi utile

### Sfaturi utile referitoare la copiii de patru ani

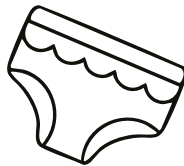
- Îngrijirea stomatologică pentru copii oferită de NHS este gratuită. Începând de la vârsta de 3 ani, copiilor ar trebui să li se aplice tratamentul de fluorizare cel puțin de două ori pe an, ca parte a îngrijirii dentare. Copiilor mai mici li se poate oferi, de asemenea, acest tratament dacă medicul stomatolog consideră că au nevoie de acesta. [Ghidul de spălare a dinților pentru copii – Starting Reception](#)
- Asigurați-vă că copilul dumneavoastră a făcut vaccinul booster pentru preșcolari
- Asigurați-vă că copilul dumneavoastră a fost la optician
- Verificați dacă copilul dumneavoastră este înscris la școală
- Încurajați-l pe copilul dumneavoastră să vă povestească despre cum și-a petrecut ziua și să vă descrie cum se simte
- Transformați mesele într-un moment pentru discuții
- Oferiți-i copilului dumneavoastră un motiv să numere, de exemplu, să numere banii și restul când se joacă de-a magazinul
- Jucați jocuri care implică așteptarea rândului și împărțirea și citiți povești care încurajează discuțiile despre prieteni și sentimente



[Ghidul de  
spălare  
a dinților pentru  
copii – Starting  
Reception](#)

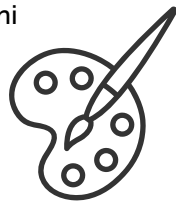
Nu este neobișnuit va, la această vârstă, copilul dumneavoastră să mai facă pipi în pat. Dacă doriți sfaturi despre acest aspect sau despre orice alte probleme legate de continență, adresați-vă echipei Healthy Family.

Datele de contact sunt disponibile la pagina 13.



# Până la vârsta de 5 ani, copilul dumneavoastră ar putea:

- Să înțeleagă propriile sentimente și pe cele ale celorlalți
- Să se îmbrace, să se dezbrace și să mănânce singur
- Să-și sufle nasul, să se șteargă la fund și să se spele pe mâini
- Să meargă singur la toaletă
- Să pronunțe cuvintele clar, dar să facă ocazional mici greșeli, de exemplu, „a tranversa” în loc de „a traversa”
- Să participe la 30 de minute de jocuri fizice/exerciții fizice pe zi
- Să se simtă încrezător în prezența altora și să încerce lucruri noi, să își aștepte rândul, să asculte și să se joace
- Să poată înțelege și să repovestească o poveste cu început, mijloc și sfârșit
- Să poată înțelege regulile, dar uneori să îi fie greu să le accepte
- Să înceapă să înțeleagă nevoile celorlalți și să poată aștepta ca propriile nevoi să le fie satisfăcute
- Să poată folosi un creion cu încredere
- Să poată să-și adapteze comportamentul la diferite situații



În cadrul evaluărilor privind sănătatea și dezvoltarea copilului dumneavoastră, s-ar putea să fiți întrebat(ă) dacă aveți vreo îngrijorare legată de auzul copilului dumneavoastră [Testarea auzului prin NHS](#)



Testarea auzului  
prin NHS





## Sfaturi utile

### Sfaturi utile referitoare la copiii de cinci ani

- Mergeți anual la optician și încurajați-vă copilul să se spele pe dinți cu pastă de dinți cu fluor de două ori pe zi; continuați să-l supravegheați până la vârsta de cel puțin 7 ani, pentru a-l ajuta să-și formeze obiceiuri sănătoase.
- Încurajați-vă copilul să bea un litru de apă pe zi
- Stabiliți o rutină regulată de culcare, cu 10 ore de somn
- Mergeți la medic dacă bănuți că copilul dumneavoastră are probleme de auz
- Urmați recomandările privind alimentația sănătoasă din [Ghidul pentru o alimentație sănătoasă de pe site-ul web NHS](#)
- Fiți atenți la informațiile oferite de echipa locală Healthy Family, care vă pune la dispoziție informații utile și date de contact atunci când copilul dumneavoastră începe clasa pregătitoare.
- Copilul dumneavoastră va fi cântărit și măsurat în clasa pregătitoare, ca parte a Programului național de măsurare a copiilor (NCMP).



[Ghidul pentru o alimentație sănătoasă de pe site-ul web NHS](#)

Pentru mai multe informații, puteți contacta echipa Healthy Family, rețeaua Family Hub sau instituția de educație timpurie pe care o frecventează copilul dumneavoastră.

Vă rugăm să consultați paginile 13 și 14.



[Oferta locală SEND pentru Nottinghamshire](#)

Fiecare copil se dezvoltă într-un mod unic. Dacă vă faceți griji că copilul dumneavoastră ar putea avea nevoi educaționale speciale sau o dizabilitate (special educational needs and disabilities – SEND), vă rugăm să consultați [Your Notts Directory | Oferta locală SEND pentru Nottinghamshire](#) pentru mai multe informații și asistență.

# Datele de contact ale echipelor Healthy Family

Datele de contact ale echipei Healthy Family

## Advice Line

0300 123 5436



### ChatHealth

DOAR TEXT 07507 329952  
(11-19 ANI)



### Parentline

DOAR TEXT 07520 619919



### Health for U5s

WWW.HEALTHFORUNDER5S.CO.UK



### Oferta Best Start Plus

APELAȚI 01623 484829



### Health for Kids

WWW.HEALTHFORKIDS.CO.UK



### Health for Teens

WWW.HEALTHFORTEENS.CO.UK



[www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/healthy-family-teams](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/healthy-family-teams)



# Datele de contact ale rețelelor Family Hub

**Ashfield Family Hub Network**

E-mail: [FHAshfield@nottsc.gov.uk](mailto:FHAshfield@nottsc.gov.uk)

**Hucknall Family Hub**

Tel.: 0115 9773748

**Ashfield North Family Hub (Sutton)**

Tel.: 0115 9773741

**Kirkby Family Hub**

Tel.: 0115 9773746

**Bassetlaw Family Hub Network**

E-mail: [FHBassetlaw@nottsc.gov.uk](mailto:FHBassetlaw@nottsc.gov.uk)

**Retford Family Hub**

Tel.: 0115 9773754

**Worksop Family Hub (Manton)**

Tel.: 0115 9773758

**Bassetlaw Rural Family Hub  
(Langold)**

Tel.: 0115 9773759

**Broxtowe Family Hub Network**

E-mail: [FHBroxtowe@nottsc.gov.uk](mailto:FHBroxtowe@nottsc.gov.uk)

**Broxtowe North Family Hub  
(Eastwood)**

Tel.: 0115 9773742

**Broxtowe South Family Hub  
(Chilwell)**

Tel.: 0115 9773743

**Gedling Family Hub Network**

E-mail: [FHGedling@nottsc.gov.uk](mailto:FHGedling@nottsc.gov.uk)

**Gedling North Family Hub**

(Arnbrook) Tel.: 0115 9773752

**Gedling South Family Hub  
(Netherfield)**

Tel.: 0115 9773751

**Mansfield Family Hub Network**

E-mail: [FHMansfield@nottsc.gov.uk](mailto:FHMansfield@nottsc.gov.uk)

**Mansfield South/East Family Hub  
(Ravensdale)**

Tel.: 0115 9773740

**Mansfield North Family Hub  
(Mansfield Woodhouse)**

Tel.: 0115 9773765

**Mansfield West Family Hub  
(Ladybrook)**

Tel.: 0115 9773763

**Newark & Sherwood****Rețeaua Family Hub**

E-mail: [FHNewarkSherwood@nottsc.gov.uk](mailto:FHNewarkSherwood@nottsc.gov.uk)

**Newark Family Hub (Hawtonville)**

Tel.: 0115 9773745

**Sherwood Family Hub**

Tel.: 0115 9773744

**Ollerton & Boughton Family Hub**

Tel.: 0115 9773747

**Rushcliffe Family Hub Network**

E-mail: [FHRushcliffe@nottsc.gov.uk](mailto:FHRushcliffe@nottsc.gov.uk)

**Rushcliffe Family Hub (Bingham)**

Tel.: 0115 9773749

Participați la grupurile din comunitate/rețelele Family Hub din zona dumneavoastră. Pentru informații despre grupuri, consultați rețeaua Family Hub din Nottinghamshire

[Rețeaua Family Hub din Nottinghamshire](#)



Nottinghamshire  
Family Hub

# Site-uri web utile



[Your Notts  
Directory](#)



[Health for Under 5s  
\(Nottinghamshire\)](#)



[Health for Kids  
\(Nottinghamshire\)](#)



[Starting  
Reception](#)



[Language for Life](#)



[Începeți să  
comunicați  
împreună](#)



[Sfaturi medicale  
Best Start in Life –  
NHS](#)



[Reteaua  
Family Hub din  
Nottinghamshire](#)



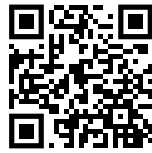
[Echipele Healthy  
Family din  
Nottinghamshire](#)



[Abilități pentru  
începerea școlii](#)



[Pagina  
principală –  
Ask Us  
Nottinghamshire](#)



[Health for Teens](#)



[Recomandări  
privind timpul  
petrecut în fața  
ecranului de  
către bebeluși  
și copii mici](#)

Mai multe detalii privind oferta locală SEND sunt disponibile pe [site-ul web Your Notts Directory](#).

[Nottinghamshire Families Information Service](#) oferă o mulțime de informații pentru părinți, inclusiv sprijin în găsirea serviciilor de îngrijire a copiilor și idei de activități pe care le puteți face împreună cu copilul dumneavoastră pentru a le stimula jocurile și învățarea. Îl puteți găsi și pe Facebook, căutând: Nottinghamshire Families Information Service.

## Family Hub Network Facebook

Gedling –

[FamilyHubNetworkGedling/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkGedling/)

Rushcliffe –

[FamilyHubNetworkRushcliffe/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkRushcliffe/)

Broxtowe –

[FamilyHubNetworkBroxtowe/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkBroxtowe/)

Newark and Sherwood –

[FamilyHubNetworkNewarkandSherwood/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkNewarkandSherwood/)

Bassetlaw –

[FamilyHubNetworkBassetlaw/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkBassetlaw/)

Mansfield –

[FamilyHubNetworkMansfield/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkMansfield/)

Ashfield –

[FamilyHubNetworkAshfield/](https://www.facebook.com/FamilyHubNetworkAshfield/)



[Nottinghamshire](#)

[Families Information](#)

[Service Instagram](#)



De asemenea,  
puteți urmări echipa  
Healthy Family pe  
rețelele sociale  
prin intermediul  
următoarelor  
canale:

Echipa Healthy  
Family pe



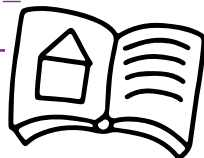
[Facebook](#)



[instagram](#)



[X](#)



# Nottinghamshire Family Hub Network



**Ajutăm familiile să beneficieze de asistența potrivită la momentul potrivit**

În parteneriat cu



**Nottinghamshire  
County Council**



**Nottinghamshire Healthcare**  
NHS Foundation Trust