

# Ćwiczenie 19:

## Osiągnięcia mojego dziecka w pierwszym roku życia.

**Dla kogo:** dla mamy, dla taty, możecie je robić razem.

**Cel:**

1. Zapoznanie się z fazami rozwoju dzieci do 1. roku życia.
2. Stworzenie wyjątkowej pamiątki dla siebie i dziecka.

**Krok po kroku:**

1. Postuchaj podcastu.
2. Zapisz poszczególne etapy w tabelce.
3. Po przyjściu dziecka na świat, bacznie je obserwuj, zapisuj jego osiągnięcia z pierwszego roku życia i rób zdjęcia. Stworzysz w ten sposób niezwykłą pamiątkę zarówno dla siebie, jak i dla dziecka, a nawet swoich wnuków :)

**Pomysł na pamiątkę:** zaopatrzyć się w duże pudło do którego możesz zapakować albumy, zapiski, pamiątki, pen-drive'a. Rób zdjęcia nie tylko dziecku ale również sobie :-)

Etap / umiejętności	Kiedy / data	Zdjęcie
Etap obserwacji i słuchania		
Etap unoszenia głowy i kontrolowania szyi		
Etap sięgania po rzeczy i chwytania		

Etap / umiejętności	Kiedy / data	Zdjęcie
Etap przekręcania się na boki		
Etap siadania		
Etap raczkowania		
Etap chodzenia		