

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ (ΔΚΖ)

### 0 – 2 μηνών

- Θηλάζει

### 2 – 3 μηνών

- Αναγνωρίζει το μπιμπερό
- Συνδέει το φαγητό με συγκεκριμένους ήχους
- Ανταποκρίνεται στο κάλεσμα αυτού που το φροντίζει προσπαθώντας να σηκώσει τα χέρια του

### 3 – 4 μηνών

- Διαχωρίζει τα χείλη από τη γλώσσα (ανεξάρτητες κινήσεις)
- Σουφρώνει τα χείλη
- Ελέγχει εκούσια το στόμα

### 4 – 5 μηνών

- Εμφανίζει μικρού εύρους κινήσεις της γλώσσας
- Αναστρέφει τη γλώσσα μετά την απομάκρυνση του κουταλιού, απωθώντας το φαγητό με τη θέλησή του

### 5 – 6 μηνών

- Σπρώχνει το φαγητό προς τα έξω με τη γλώσσα του
- Βγάζει δοντάκια

### 6 – 7 μηνών

- Κλείνει τα χείλη όταν έχει χορτάσει
- Τρώει αλεσμένες τροφές

### 7 – 8 μηνών

- Κάνει συγχρονισμένες κινήσεις γλώσσας, χειλιών και σαγονιού

### 8 – 9 μηνών

- Πιάνει με τα χεράκια του το μπιμπερό/ποτήρι όταν πίνει
- Δαγκώνει το ποτήρι

### 9 – 10 μηνών

- Τρώει στέρεα τροφή, π.χ. μπισκότα
- Συγχρονίζει τις κινήσεις του στόματος και του προσώπου

### 10 – 11 μηνών

- Προσπαθεί να πιάσει το κουτάλι για να φάει μόνο του
- Σταματά το θηλασμό

### 11 – 12 μηνών

- Χρησιμοποιεί τα χείλια του για να πάρει το φαγητό από το κουτάλι
- Βοηθάει στο ντύσιμο κουνώντας τα χέρια και τα πόδια του

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (ΑΔΡΗ ΚΑΙ ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΣΗ)

### 0-1 μηνός

- Δε στηρίζει το κεφάλι του
- Είναι σε στάση νεογνού

### 1-2 μηνών

- Στηρίζει το κεφάλι του για δευτερόλεπτα
- Κλωτσάει
- Αρχίζει να ξαπλώνει στα πλάγια
- Προσπαθεί να πάρει καθιστή θέση
- Έχει αντανakλαστική αντίληψη των αντικειμένων

### 2-3 μηνών

- Κουνάει ολοένα και περισσότερο το κεφάλι του
- Σηκώνει το κεφάλι του όταν είναι ανάσκελα
- Προσπαθεί να πιάσει αντικείμενα αλλά δεν τα καταφέρνει

### 3-6 μηνών

- Σηκώνει και στηρίζει το κεφάλι του
- Σηκώνεται στους αγκώνες
- Γυρίζει στο πλάι
- Αρχίζει να έχει αμφίπλευρο συντονισμό
- Κάθεται με υποστήριξη
- Πιάνει αντικείμενα με την παλάμη του
- Πιάνει και με τα δύο χέρια μαζί
- Αρχίζει να χρησιμοποιεί τον αντίχειρα και το δείκτη

### 6-8 μηνών

- Μπορεί να κάθεται χωρίς υποστήριξη για λίγο
- Αναπηδά
- Ξαπλώνει μπρούμυτα και ανάσκελα και προσπαθεί να γυρίσει από τη μια θέση στην άλλη
- Μεταφέρει πράγματα από το ένα χέρι στο άλλο

### 8-10 μηνών

- Κάθεται χωρίς υποστήριξη
- Ξεχωρίζει το δείκτη από τον αντίχειρα
- Προσπαθεί να μπουσουλήσει
- Στέκεται όρθιο με υποστήριξη
- Αρχίζει να πιάνει αντικείμενα με τρία δάχτυλα

### 10-12 μηνών

- Αλλάζει θέσεις
- Αρχίζει να μπουσουλάει

- Στηρίζεται στα έπιπλα και σηκώνεται όρθιο
- Στηρίζεται με το ένα ή και τα δύο χεράκια και προσπαθεί να περπατήσει
- Δείχνει αντικείμενα χρησιμοποιώντας το δείκτη
- Προσπαθεί να πιάσει αντικείμενα που βρίσκονται μέσα σε κουτιά
- Κρατάει το μολύβι σαν να πρόκειται να γράψει
- Χτυπάει παλαμάκια
- Ανοίγει ένα βιβλίο

### 1-1,5 έτους

- Περπατάει χωρίς υποστήριξη
- Ανεβαίνει σκαλιά μπουσουλώντας
- Κρατάει μια μικρή μπάλα και την πετάει
- Βάζει το καπάκι στο μπουκάλι
- Γυρνάει σελίδες από βιβλίο
- Κάνει γραμμές με το μολύβι
- Σκύβει για να πιάσει κάτι όταν πέσει
- Αρχίζει να προτιμά το ένα του χέρι (δεξί/αριστερό)
- Τρέχει αλλά πέφτει

### 1,5-2 ετών

- Κάνει πηδηματάκια
- Σκαρφαλώνει στην καρέκλα
- Κάθεται μόνο του στο τραπέζι
- Τρέχει χωρίς να πέφτει
- Κλωτσάει την μπάλα
- Ανεβαίνει σκαλιά χωρίς υποστήριξη
- Κάνει μουτζούρες
- Ανοίγει την πόρτα
- Περνάει χάντρες σε κλωστή
- Βάζει το κλειδί στη κλειδαριά

### 2-3 ετών

- Ανεβοκατεβαίνει σκαλιά μόνο του
- Στέκεται στο ένα πόδι
- Στέκεται στις μύτες
- Κάνει τούμπα
- Αρχίζει να χρησιμοποιεί ψαλίδι
- Αρχίζει να ξεβιδώνει (π.χ. καπάκι από μπουκάλι)
- Παίζει με πλαστελίνη και φτιάχνει μπαλίτσες
- Γράφει κάθετες, οριζόντιες και κυκλικές γραμμούλες

### 3-4 ετών

- Κάνει ποδήλατο με τρεις ρόδες
- Κάνει κούνια μόνο του
- Ζωγραφίζει κύκλο, τετράγωνο και σταυρό
- Ζωγραφίζει άνθρωπο με 2 έως 3 μέλη
- Κόβει το χαρτί στη μέση
- Χτίζει πύργο με εννιά κυβάρια
- Κάνει παζλ με 3 έως 7 κομμάτια

- Αποκτά πλευρίωση (αριστερό ή δεξί χέρι)

#### 4-5 ετών

- Ισορροπεί στο ένα πόδι
- Ανεβοκατεβαίνει σκάλες εναλλάσσοντας τα ποδαράκια του
- Χορεύει
- Χοροπηδάει στο ένα πόδι
- Πετάει την μπάλα σε κατεύθυνση
- Κόβει και κολλάει χαρτιά ακολουθώντας γραμμές
- Ξεκλειδώνει
- Ζωγραφίζει άνθρωπο με 5 μέλη
- Αντιγράφει γεωμετρικά σχήματα

#### 5-6 ετών

- Κάνει ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες
- Κολυμπάει
- Περπατά ανάποδα
- Κάνει τούμπες
- Κάνει σκοινάκι
- Χτίζει πολύπλοκες κατασκευές
- Κόβει γεωμετρικά σχήματα
- Περνάει μικρές χάντρες σε κλωστή
- Ζωγραφίζει σπίτι
- Σχεδιάζει ολοκληρωμένο άνθρωπο

*Λαμβάνουμε πάντοτε υπόψη ότι οι πίνακες αναφέρονται στο μέσο όρο τυπικής ανάπτυξης και ενδέχεται να υπάρχουν μικρές αποκλίσεις.*