

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

هنگامی که کودک خود را

به پشت خوابانده‌اید دستمال کاغذی بردارید، بالای سرش تکان دهید تا ببیند. همچنین می‌توانید دستمال‌ها را به پرواز در آورید، قسمت‌هایی از بدن کودک خود را قلقلک دهید. توجه کنید کودکان چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهند، اگر نق نق کرد، ادامه ندهید.

اگر کودک‌تان گریه می‌کند، علتش را پیدا کنید. او با گریه‌اش می‌خواهد چیزی را به شما بفهماند و وقتی شما پاسخگوی خواسته او هستید یاد می‌گیرد که به شما اعتماد کند و بداند همیشه در کنارش هستید.

برای کودک خود شعرهایی که از کودکی به یاد دارید بخوانید. هنگامی که او را در آغوش گرفته‌اید و یا در تخت خوابیده با او حرف بزنید و برای او شعر بخوانید و به آرامی دستها و بدن خود را حرکت دهید.

کودک خود را در آغوش بگیرید و صورتتان را به او نزدیک کنید. برای او شکلک در بیاورید. به او بخندید. برایش زبان در بیاورید. چند لحظه صبر کنید تا ببینید آیا او سعی می‌کند کارهای شما را تکرار کند.

پشت سر کودک خود طوری بایستید که او شما را ببیند، به آرامی نام او را صدا بزنید، نگاه کنید چه می‌کند، آیا برای لحظه‌ای بی حرکت می‌ماند؟ سعی می‌کند سرش را به سمت صدای شما برگرداند؟ او را بلند کنید و بگویید من انجام.

با کودک خود درباره چیزهایی که انجام می‌دهد، می‌بیند، می‌شنود و احساس می‌کند صحبت کنید. من در حال عوض کردن پوشک تو هستم. تو خشک و تمیز خواهی شد. من عاشقتم.

اشیا جدید و ایمنی جهت کشف کردن به کودک خود نشان دهید. اشیای ساده‌ای چون فنجان‌های پلاستیکی و قاشق‌های چوبی برای او تازگی دارند.

اشیا جذابی در کنار تخت کودکان قرار دهید تا ببیند، آن‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. تماویر ساده‌ای از مجلات بر روی دیوار بچسبانید.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

برنامه مخصوص کودک خود را
یاد بگیرید و سعی کنید این برنامه را به
یک برنامه منظم و روزانه معمول برای
خوردن، خوابیدن و تعویض پوشک
تبدیل کنید. با کودک خود در مورد این
برنامه‌ها صحبت کنید. این کمک می‌کند
کودکتان احساس امنیت و آرامش کند.

کودک خود را برای دیدن اشیاء جدید
به مکان‌های جدید ببرید. برای قدم
زدن به پارک یا مرکز خرید بروید. وقتی
شما او را در جای امنی نگه می‌دارید، او
از دیدن اشیاء جدید بسیار لذت می‌برد.

اجازه دهید کودک خود را
غذا بخورد و از قاشق و فنجان
استفاده کند. او از انجام
کارهای لذت می‌برد.

وقتی کودک گریه می‌کند،
پاسخگوی او باشید. برای آرام کردن او
در گوشش زمزمه کنید. او را در آغوش
بگیرید و به آرامی با او صحبت کنید.
این کار به او کمک می‌کند
تا بداند شما همیشه هستید و
دوستش دارید.

دوستی را که نوزاد یا کودکی دارد
ملاقات کنید. نزدیک کودک خود
بمانید و به او بفهمانید این افراد
جدید، خوب هستند. برقراری
ارتباط با آن‌ها زمان می‌برد.

وقتی به او غذا می‌دهید، لباس
می‌پوشانید و یا پوشکش را عوض
می‌کنید نامش را بر زبان آورید، مثلاً
بگویید این انگشتان دست راست
است، این پای راست است.

با کودک خود روی زمین بنشینید
و با او بازی‌های مخصوص او را
انجام دهید. به اسباب بازی‌ها،
کتاب‌ها یا اشیاء با هم نگاه کنید. با
هم تفریح کنید، بخندید و از با هم
بودن لذت ببرید.

زمان حمام، زمان مناسبی برای
تفریح و نزدیک شدن به کودکانتان
است. لیف، فنجان پلاستیکی، لباس
شسته شده، اسباب بازی‌های ساده
و ارزان برای بازی با کودک در حمام
هستند.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

برای پیاده روی او را به پارک و یا جایی ببرید که کودکان در حال بازی هستند. اجازه دهید کودکان آن‌ها را تماشا کنند و اگر آمادگی دارد با کودکی آشنا شود.

با او بازی‌های پرتحرک انجام دهید. وقتی بالا و پایین می‌پرد، دستان او را بگیرید و با هم این کار را انجام دهید. وقتی می‌پرد، دست بزنید و تشویقش کنید.

هر روز وقتی کودکان از خواب بیدار می‌شود و هر بار شب‌ها در حال خوابیدن است به او بگویید که چقدر دوستش دارید و چقدر او برای شما خاص است.

هر روز روی زمین بنشینید و با کودک خود بازی کنید. با او چهار دست و پا راه بروید یا فقط بنشینید و در حد او بازی کنید. او از کنار شما بودن واقعاً لذت می‌برد.

وقتی به او لباس می‌پوشانید و یا وقتی در حال پوشک کردن او هستید، در مورد اعضای بدنش با او صحبت کنید و قسمت‌هایی از بدن خود را به او نشان دهید. بگویید: این بینی مامان است، این بینی مباب است.

به آرامی کودک خود را قلقلک دهید، هر زمان که کودک تمایل به بازی نداشت از قلقلک دادن دست بردارید.

روی زمین بنشینید و با او توپ بازی کنید. وقتی کودکان توپ را به سمت شما می‌اندازد یا توپ را می‌گیرد، دست بزنید و او را تشویق کنید.

کودک خود را دور تا دور بچرخانید. او از چرخیدن و جست و خیز کردن لذت می‌برد اما مطمئن شوید وقتی این کار را به اندازه کافی انجام دادید، دست از این بازی بردارید.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

کودک شما به زمان زیادی برای حرکت و ورزش نیاز دارد. به پیاده روی و زمین بازی بروید و یا به مرکز خرید بروید.

وانمود کنید با حیوانات پارچه‌ای یا عروسک‌ها مهمانی گرفته‌اید. می‌توانید عکس‌های مجله‌ای را ببرید و به عنوان هدیه استفاده کنید. کیکی الکی آماده کنید و آواز تولد مبارک بخوانید.

کودک شما نیاز به داشتن یک برنامه روزانه منظم دارد. در مورد کاری که برایش انجام می‌دهید و کاری که قرار است برایش انجام دهید با او صحبت کنید. برای فعالیت داشتن و برای آرام بودن به او زمان بدهید.

با کودک خود حرکات ورزشی انجام دهید. از وسیله‌ای ساده مانند لوله بلند پلاستیکی جهت طبل زدن و یا ظرفی پلاستیکی پر شده با برنج و لوبیا به عنوان جغجه استفاده کنید.

کودک شما به کمک در کارهای خانه علاقه دارد. به او وظایف کوچکی بدهید و به او بفهمانید بزرگ شده است. او می‌تواند میز را تمیز کند، اسباب بازی‌هایش را جمع کند یا در جارو زدن کمک کند.

کمک کنید کودکان احساسات را یاد بگیرند. مقابل آینه شکلک خوشحال، ناراحت، عصبانی در بیاورید. این کار سرگرمی خوبی است.

برای بازی او با کودکان دیگر وقت تنظیم کنید. هنوز کودک شما نمی‌فهمد چطور چیزی را شریک شود. بنابراین مطمئن شوید مقدار کافی اسباب بازی وجود دارد. کنار او بمانید و کمکش کنید تا یاد بگیرد چطور با کودکان دیگر بازی کند.

زمان‌های داستان خوانی، خصوصاً قبل از چرت زدن و وقت خواب، روش مناسبی برای آرام کردن او قبل از خواب است. بگذارید کودکان کتابی را که دوست دارد انتخاب کند. در ورق زدن کمک کند و خودش ورق بزند. کمک کنید تصاویری را که می‌بیند، نام ببرد.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

همراه کودک خود نمایش بازی کنید و یا او را برای انجام کاری رهبری کنید. کودک شما دوست دارد از شما پیروی کند و رهبری کردن را یاد بگیرد.

سعی کنید برنامه‌های منظمی در طول روز داشته باشید، اجازه دهید کودکان از برنامه بعدی با خبر شود. اینطور بگویید: وقتی موهات رو شانه زدم، لباس می‌پوشیم.

هر روز زمان مخصوصی برای خواندن با کودک خود داشته باشید. کنار هم بنشینید و به هم نزدیک شوید. قبل از خواب یا چرت زدن، زمان مناسبی است برای اینکه با هم داستان بخوانید.

به کودک خود حق انتخاب بدهید. توجه کنید انتخاب‌های آسانی باشد. اجازه دهید هنگام لباس پوشیدن پیراهن قرمز یا آبی را انتخاب کند. اجازه دهید شیر یا آبمیوه انتخاب کند.

کودک خود را تشویق کنید که بازی‌هایی با وانمود کردن انجام دهد. مندلی‌های کوچکی را پشت به هم قرار دهید تا بوسی بسازید، مقداری کاغذ ببرید و به جای پول از آن استفاده کنید. از او بپرسید امروز قرار است کجا برویم؟

به کودک خود آوازهای ساده و بازی‌های ساده به وسیله انگشتان یاد بدهید مثل آتل متل و کلاغ پر...

کودک شما در حال یادگیری احساسات است. به او کمک کنید احساساتش را بشناسد. وقتی عصبانی، ناراحت یا خوشحال است بگویید: تو واقعاً خوشحالی یا عصبانی به نظرمی رسی.

روی زمین بنشینید و با کودک خود بازی کنید. سعی کنید با اسباب بازی‌هایی که انتخاب می‌کند بازی کنید و ایده‌های او را امتحان کنید. اینگونه از خواسته‌های او پیروی خواهید کرد.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

به کودک خود دستورهای دو مرحله‌ای بدهید. بگویید: اسباب بازی‌ها را در جعبه بریز و در قفسه قرار بده. طوری رفتار کنید تا احساس کند کار او کمک بزرگی است.

یک کتاب به عنوان «کتاب من» برای کودک خود بسازید. دفتری بردارید و عکس‌های او، عکس‌های خانوادگی، عکس‌های حیوان خانگی‌تان و یا عکس‌های دیگر مورد علاقه او را در آن قرار دهید.

اجازه دهید هنگام تمیزکاری و غذا پختن کودکان به شما کمک کنند. او می‌تواند در کارهایی مثل هم زدن، ریختن آرد در فنجان یا گذاشتن قاشق‌ها و چنگال‌ها در کتو کمک کند.

اجازه دهید کودکان کارهای بیشتری برای خودش انجام دهد. او می‌تواند وقت بیرون رفتن خودش لباس و کفش بپوشد. مطمئن شوید به او زمان کافی برای تمرین این مهارت‌های جدید را داده‌اید. بگویید: چه پسر بزرگی!

کودک شما دوست دارد از شما تقلید کند. کلمات جدید بکار ببرید. صدای حیوانات مختلف را در بیاورید و ببینید آیا کودک شما چیزی که می‌گویید یا صدایی که درمی‌آورید را تکرار می‌کند.

بازی‌های خلاقانه او مانند: طراحی با مداد شمعی، نقاشی و بازی با خمیر را تشویق کنید. گچ بازی روی پیاده‌رو تفریح خوبی است.

با کودک خود بازی کنید و به او کمک کنید تا شریک شدن را یاد بگیرد. وقتی چیزی را با شما شریک می‌شود از این کار خوب او تعریف کنید. این کار برای او یک موفقیت جدید است پس در این سن خیلی از او انتظار نداشته باشید این کار را به خوبی انجام دهد.

با دوستی که بچه‌ای هم سن و سال او دارد، قرار بازی بگذارید. سعی کنید این قرار کوتاه، مثلاً یک یا دو ساعت باشد. وقت برای بازی همراه اسباب بازی، برای خوردن غذایی سبک و برای بازی بیرون از خانه بگذارید. در آخر بگویید: خیلی خوش گذشت. دفعه بعدی می‌بینیمت.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

برای کودک خود داستانی ساده در مورد کار خنده دار یا جالبی که در گذشته انجام داده تعریف کنید. ببینید آیا او می‌تواند داستان دیگری در مورد خودش تعریف کند.

وقت شام به اعضای خانواده فرصت دهید تا در مورد اتفاقات روزشان صحبت کنند. کمک کنید کودکان در مورد روزش صحبت کنند. بگویید: من و مبابا امروز به پارک رفتیم. مبابا، به خواهرت بگو امروز در پارک چکار کردی.

صورت‌های ساده‌ای که احساساتی چون شادی، غم، هیجان یا حماقت را نشان می‌دهد بکشید، آن‌ها را ببرید و به چوب بستنی یا خودکار بچسبانید. اجازه دهید کودکان با این عروسک‌ها احساسات مختلف را نشان دهند.

به کودک خود دستوراتی بدهید که حداقل دو مرحله داشته باشد. وقتی با هم در حال آشپزی، لباس پوشیدن، تمیز کردن هستید بگویید: آن ماهی‌تابه را در سینی ظرفشویی بگذار و سپس آن قاشق قرمز را بردار و بیاور.

برای کودک خود لطفه‌های ساده و خنده دار تعریف کنید. معماها هم سرگرم کننده هستند. زمان خوبی را با کودک خود بگذرانید و با هم بخندید.

برای کودک خود داستان مورد علاقه‌اش را بگویید. مثل داستان: بربز قندی، کدو قلقله زن، سه بچه خرس. ببینید آیا کودک شما می‌تواند احساسات شخصیت‌های داستان را بیان کند.

بازی‌هایی انجام دهید که او را درگیر پیروی از قوانین ساده‌ای چون: «مادر اجازه دارم.....» و «چراغ قرمز، چراغ سبز» کند.

بحثی الکی بین حیوانات پارچه‌ای یا عروسک‌ها ایجاد کنید و با کودک خود در مورد اتفاقی که افتاد، احساسات و بهترین راه حل مشکلاتی که بوجود می‌آیند صحبت کنید.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

هر روز یک احساس جدید را به او معرفی کنید، مثل: بی حوصلگی، برای نشان دادن این احساس از تصاویر، حرکات صورت و کلمات استفاده کنید. کودک خود را تشویق کنید تا از کلمات مختلفی برای بیان احساساتش استفاده کند.

او را تشویق به انجام فعالیت‌هایی کنید که شامل شریک شدن می‌شود، مثل لگوبازی، رنگ آمیزی با مداد شمعی، بازی لباس پوشیدن، به کودک خود آموزش دهید چگونه برای بازی کردن نوبت بگیرد. به کودک خود زمان زیادی برای بازی با کودکان دیگر بدهید.

کودک خود را برای داستان خواندن به کتابخانه ببرید. او می‌تواند نشستن گروهی و داستان خواندن را یاد بگیرد.

کودک خود را به مغازه، رستوران و کتابخانه ببرید. مکان‌هایی جدید را به او آموزش دهید. در مورد اینکه چطور مردم شبیه به هم و یا متفاوت هستند با او صحبت کنید.

با چسب و کاغذ عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی بسازید و به عنوان مو بر روی سرشان کاموا بچسبانید. با عروسک‌ها برنامه‌ای در مورد دو کودک که تازه همدیگر را دیده و دوست شده اند اجرا کنید.

وقتی در حال انجام کارهای خانه یا حیاط هستید، به کودک خود اجازه دهید قسمت‌های کوچکی از کار را خودش به تنهایی انجام دهد. اجازه دهید سطل زباله را خالی کند یا خرده نان‌ها را از روی میز پاک کند.

فرصت‌هایی برای خلاق بودن کودک خود فراهم کنید. قوطی‌های خالی، چسب، روزنامه‌ها، نوار چسب و مجلات می‌توانند ابزار مناسبی برای نوآوری باشند.

از حیوانات پارچه‌ای برای نقش بازی کردن استفاده کنید. طوری که با هم بحث کنند. سپس در مورد تفاوت احساسات حیوانات مختلف صحبت کنید و بعد در مورد راه‌های مختلف به توافق رسیدن صحبت کنید.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

وقتی کودکان دوستانش را دعوت کرده، او را تشویق به انجام بازی‌های دسته جمعی کنید. سعی کنید با ملحفه‌ها چادر بسازید، قایم باشک بازی کنید یا تئاتر اجرا کنید.

از کودک خود تاریخ تولد، شماره تلفن و نام و نام خانوادگی‌اش را بپرسید. با او تمرین کنید که اگر در مغازه از شما جدا شود، چه خواهد کرد.

بازی‌های تخته‌ای و یا کارتی که دو یا سه قانون دارد برای کودک خود انجام دهید.

با کودک خود داستان‌های کودکانه‌ای بخوانید و در مورد درست یا غلط بودن تصمیماتی که شخصیت‌های داستان گرفته‌اند، گفتگو کنید.

در مورد خطرات واقعی صحبت کنید (آتش، اسلحه، ماشین) و همچنین در مورد خطرات خیالی مانند هیولای زیر تخت. برای توضیح بیشتر نقاشی بکشید و یا از تصاویر موجود مجلات استفاده کنید.

به کودک خود تصاویر مردم با فرهنگ‌های متفاوت را نشان دهید و با او در مورد مسائلی که بین خانواده شما و آن‌ها مشترک یا متفاوت است توضیح دهید.

پیراهن، کلاه و کلاً لباس‌های قدیمی دوستان خود را جمع کنید و با آن‌ها نمایش اجرا کنید و آواز بخوانید.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.

انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.

تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

به آرامی جفجه یا اسباب بازی دیگری که صدادار است؛ تکان دهید آن را به دست کودک بدهید، حتی اگر برای لحظه‌ای آن را بگیرد و تکان دهد.

وقتی کودکتان صداهایی مثل حرف زدن از خود در می‌آورد، با رعایت نوبت به گفتگو با او بپردازید. این کار را با صداهای ساده‌ای انجام دهید که او هم بتواند تکرار کند.

کودک خود را بر روی شکم روی بازوی خود نگه دارید و دست خود را روی سینه او قرار دهید. از دست دیگر خود برای ایمنی کودک و محافظت از سر و گردنش استفاده کنید. به آرامی او را عقب و جلو تاب دهید. وقتی کمی بزرگتر شد، در این حالت راه بروید تا مناظر بیشتری را در معرض چشم او قرار دهید.

کتاب‌های ساده برای کودکتان بخوانید. حتی اگر داستان را متوجه نشود، از گوش دادن به خواندن شما لذت می‌برد.

روی کاغذ سفید با ماژیک مشکی تصاویری بکشید که به راحتی قابل تشخیص باشد. با طرح‌های ساده مثل: خطوط مورب، دایره و مثلث شروع کنید. این تصاویر را جایی در فاصله ۳۰ سانتیمتر از چشم او قرار دهید. این تصاویر را جلوی تخت خواب یا صندلی ماشین او قرار دهید.

عروسک پارچه‌ای یا جوراب کوچکی روی انگشت خود قرار دهید و در حالی که انگشت خود را به بالا و پایین تکان می‌دهید، نام کودکتان را صدا بزنید. توجه کنید که او حرکات را دنبال می‌کند یا نه. حالا انگشت خود را به صورت دایره‌ای حرکت دهید و هر بار که کودکتان توانایی دنبال کردن حرکت شما را پیدا کرد، حرکتی جدید را امتحان کنید.

آینه نشکنی را نزدیک کودک خود، در جایی قرار دهید که او به راحتی بتواند خود را ببیند. شروع به ضربه زدن به شیشه و حرف زدن با او کنید تا توجه او را جذب کنید. بالاخره کودک متوجه واکنش‌های خود خواهد شد و آینه برای او انگیزه تصویری به وجود می‌آورد.

برای کودکتان آواز بخوانید (حتی اگر این کار را بخوبی انجام نمی‌دهید) تکرار ترانه‌ها و لالایی‌ها کمک می‌کند تا کودک تان گوش بدهد و یاد بگیرد.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی
یادگیری فرزندتان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندتان را تحسین کنید.



در حالی که روی زمین نشسته‌اید، کودک‌تان را بین پاهایتان بنشانید. از پاها و بدن‌تان برای حمایت مورد نیاز کودک جهت نشستن استفاده کنید. این حالت نشستن به شما کمک می‌کند در حالی که به او مستقل نشستن را آموزش می‌دهید، با او بازی کنید.

به آرامی لباس نرمی، حوله، کاغذ یا نایلونی به تن کودک خود بمالید، با او در مورد اینکه بالمس اینها چه احساسی دارد صحبت کنید. (نرم، زبر، لغزنده) استفاده از لوسیون‌ها هم احساس خوبی به او می‌دهد.

بازی‌های صوتی انجام دهید. با صدای بلند و کوتاه حرف بزنید. با زبان خود صداهایی در بیاورید. زمزمه کنید. به نوبت این کارها را با هم انجام دهید و صداهایی که او تولید می‌کند تکرار کنید. کودک‌تان را طوری قرار دهید که صورت‌تان رو به روی هم قرار گیرد، اینگونه وقتی شما صداهای او را تولید می‌کنید، کودک‌تان شما را می‌بیند.

به وسیله لوازم خانگی معمولی مانند قاشق‌های اندازه‌گیری و فنجان‌های پیمانه، اسباب‌بازی‌هایی با صداهای جذاب بسازید و آن‌ها را از جایی که در دسترس کودک است و می‌تواند به آن‌ها ضربه بزند به صورت ردیفی آویزان کنید. اجازه دهید کودک برای بررسی و تکان دادن، آن‌ها را در دست‌تانش بگیرد.

در حالی که کودک‌تان را به پشت خوابانده‌اید، یک اسباب‌بازی را در معرض دید او اما دور از دسترس قرار دهید. یا یک اسباب‌بازی را در محدوده دید او حرکت دهید. او را تشویق کنید برای گرفتن اسباب‌بازی غلت بزند.

کودک خود را طوری روی صندلی یا صندلی ماشین قرار دهید تا تمامی فعالیت‌ها را ببیند. کاری را که انجام می‌دهید برای او شرح دهید. اجازه دهید کودک ببیند، بشنود و اشیاء معمولی را لمس کند. شما می‌توانید وقتی در حال انجام کارها هستید، به کودک خود توجه کنید.

کودک‌تان دوست دارد اسباب‌بازی‌ها را روی زمین بریزد. کمی وقت بگذارید و بازی «برو و بیارش» را انجام دهید. این کار به کودک کمک می‌کند تا جمع‌آوری اشیاء را یاد بگیرد. به کودک جعبه‌ای دهید تا تمرین کند اسباب‌بازی‌ها را در آن بیاندازد.

کودک‌تان را رو به روی خود قرار دهید، کودک می‌تواند حالت‌های صورت‌تان را ببیند (لبخند، بیرون آوردن زبان، بالا بردن ابروان و فوت کردن) نوبت را به کودک‌تان بدهید تا این کارها را انجام دهد و کارهای او را تکرار کنید.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.

انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.

تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

اجازه دهید کودکان در انجام کارهای روزانه کمک کند. کودک تان را تشویق کنید وقت ناهار خودش از قاشق و فنجان استفاده کند. خودش کفش و کتتش را برای پوشیدن پیدا کند و خودش شلوار و پوشک اش را برای تعویض بیاورد. با انجام این کارها، مهارت مهمی که کودک شما یاد می‌گیرد، پیروی از دستورالعمل‌هاست.

کودکان در این سن عاشق بازی کردن هستند. روش‌های مختلف انجام بازی‌ها را امتحان کنید و ببینید آیا کودک تان شما را همراهی می‌کند. برای «دالی کردن» پشت درب یا مبل قایم شوید. برای انجام بازی «صدا در آوردن» با درب دیگ‌ها یا ماهیتابه صدا تولید کنید.

کودکان از بازی با اسباب‌بازی‌هایی که می‌توانند هل بدهند یا به دنبال خود بکشند لذت می‌برند. با بریدن ظروف مقوایی مواد خوراکی، فرفره یا با وصل کردن نخ نرمی (طول نخ حدود ۱ متر باشد) به جعبه‌های کوچک به راحتی چنین اسباب‌بازی‌هایی بسازید. یک حلقه پلاستیکی به عنوان دسته، به یک طرف آن ببندید.

تکه کاغذ بزرگی را با نوار چسب به میز بچسبانید. به کودک تان یاد دهید چطور با مداد شمعی خط خطی کند. به نوبت روی کاغذ نقاشی بکشید. نقاشی با آبرنگ هم سرگرم‌کننده است.

به وسیله جوراب یا کیسه کاغذی یک عروسک خیمه شب بازی برای خودتان و یکی هم برای کودکان بسازید. با عروسک خیمه شب بازی با کودکان و یا عروسک او صحبت کنید و کودکان را تشویق به جواب دادن کنید.

غذاهای کوچک بی‌خطر را تکه کنید. (از غذاهایی که ممکن است باعث خفگی کودکان شود استفاده نکنید) و به کودک اجازه دهید خودش غذا بخورد. این تمرین خوبی برای برداشتن قطعه‌های کوچک و احساس کردن بافت‌های مختلف است. (موز، کلوچه‌های نرم، میوه‌های توت مانند)

الان زمانی است که کودک شما یاد می‌گیرد که بزرگترها می‌توانند برای او مفید باشند. وقتی کودکان با سرو صدا یا اشاره کردن چیزی را درخواست می‌کند، به خواسته اش پاسخ دهید. وسیله‌ای را که می‌خواهد نام ببرید و او را تشویق کنید دوباره خواسته اش را بیان کند و در مورد آن وسیله با او صحبت کنید.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.

انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.

تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

شعرهای مورد علاقه کودک را با همدیگر بخوانید و با هم در حین خواندن شعرها دست‌ها و بدن خود را حرکت دهید و به عکس‌العمل کودک خود نگاه کنید.

کودک نوپای شما جست‌خیز و فعالیت را دوست دارد. او را برای، سوار شدن در اسباب‌بازی‌ها مثل سرسره و تاب به پارک ببرید. اما به این نکته نیز توجه داشته باشید در هنگام استفاده از برخی اسباب‌بازی‌ها مانند چرخ‌فلک، کودکان در بغل شما باشد و کمربند بسته شود.

فعالیت‌های هنری مثل نقاشی برای کودکان جالب و سرگرم‌کننده است برای اینکار از مداد رنگی‌های غیرسرب‌دار استفاده کنید و آنها را همراه با کاغذ در اختیار کودکان قرار دهید. در برخی موارد کودکان مازیک‌های رنگ روشن و براق را بیشتر دوست دارند و بازی با آنها برایشان هیجان‌انگیزتر است اجازه دهید با مدادها یا مازیک‌های رنگی روی کاغذ خط خطی کنند.

کودکان در این سنین علاقه دارند اشیاء را در هر حفره یا سوراخی که می‌بینند قرار دهند برای اینکار از پازل‌های ساده با تیکه‌های بزرگ استفاده کنید یا کلیدهای اسباب‌بازی را در اختیار کودکان قرار دهید تا آن‌ها را به داخل جا کلید ببرد یا بازی‌های مشابه این که برای کودک شما بسیار سرگرم‌کننده است را با وی برنامه‌ریزی کنید.

تظاهر به بازی با کودک نوپایان در این سنین حتی سرگرم‌کننده‌تر می‌شود. او را تشویق کنید تا فعالیت‌های روزانه‌اش مانند رفتن به رختخواب، جست‌وخیز، خوردن و پریدن را با یک اسباب‌بازی پارچه‌ای یا عروسک مورد علاقه خود انجام دهد. در واقع عروسک خود را در فعالیت‌های روزانه شریک کند.

یکی از اسباب‌بازی مورد علاقه کودکان را در سید لباس‌ها به طوری که در دسترس یا در دید کودکان باشد، قرار دهید و منتظر بمانید تا وی اسباب‌بازی خود را ببیند و آن را از شما درخواست کند، این یکی از راه‌هایی است که بتوانید با کودک ارتباط برقرار کنید. پس به درخواست وی پاسخ بدهید.

با کودکان بازی «این چیه» را انجام دهید برای اینکار به لباس‌ها، اسباب‌بازی‌ها، تصاویر و عکس‌های اشیاء و یا حتی اعضا بدن کودک اشاره کنید و از وی بپرسید این چیست؟ اگر کودکان نتوانست پاسخ سوال را بدهد، شما به وی اسم شیء مورد اشاره را بگویید و از او بخواهید تکرار کند.

یک تشت پلاستیکی را پر از آرد گندم یا ذرت کنید. داخل آن وسایل آشپزخانه مانند قاشق، فنجان‌های اندازه‌گیری، قیف، ظروف پلاستیکی، یا آبکش‌های کوچک قرار دهید. کودک نوپای شما می‌تواند با این وسایل، پرکردن و خالی کردن را یاد بگیرد. همچنین اشیاء با جنس‌ها و بافت‌های مختلف را لمس کند و یاد بگیرد که چگونه می‌توان از بعضی اشیاء به عنوان ابزار استفاده کرد. چسیدن احتمالی آرد هم خطرناک نیست.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.

انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.

تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

برای کودکان شرایط نقاشی کردن را فراهم کنید برای اینکار کاغذ و مداد رنگی را در اختیارش بگذارید. برای کودکان اشکال بزرگ را روی کاغذ رسم کنید. به کودکان بگویید این اشکال را رنگ کند.

برای کودکان یک زمین بولینگ درست کنید. به این ترتیب که از قوطی‌ها یا بطری‌ها و ظروف سبک پلاستیکی به عنوان هدف استفاده کنید. به کودکان یاد دهید که چگونه توپ را به سمت هدف‌ها قل دهد تا آنها را واژگون کند. بعد بگذارید کودکان خودش امتحان کند.

مهارت شنیدن کودکان را افزایش دهید برای این کار از سرودهای تند و آرام استفاده کنید. در حین پخش سرود با کودکان حرکات تند و آرام را بازی کنید.

خواندن اشعار مورد علاقه مهد کودک فرزندان را به فعالیت‌های روزانه اضافه کنید و این کار را با اشعار آسان و قافیه دار شروع کنید.

رهبر و راهنما بودن را با کودکان تمرین کنید برای اینکار روی جدول کنار پیاده‌روها با کودکان قدم بزنید سپس به عقب قدم‌ها را بردارید و در ادامه آرام و تند قدم بردارید یا با قدم‌های بلند و کوتاه راه بروید. (قدم‌رو)

کودکان در این سن عاشق بازی‌های وانمودی و خیالی هستند و وقتی شما هم بتوانید همراه آنها وانمود کنید، خیلی لذت می‌برند. مثلاً وانمود کنید که شما یک حیوان، مثل گربه یا سگ هستید. صدا و حرکات مشابه حیوان مورد نظر را در آورید. بگذارید کودکان وانمود کند که صاحب شما است و به شما غذا بدهد.

کودکان قادر هستند از جعبه‌ها استفاده‌های زیادی بکنند به طور مثال کودکان می‌توانند با یک جعبه بزرگ، یک ماشین یا یک خانه بسازد به این صورت که یک سوراخ به عنوان در و یک سوراخ به عنوان پنجره در آن ایجاد کنید. یا جعبه را با استفاده از مداد رنگی و ماژیک و نقاشی کردن بر روی آن تزئین کند. این فعالیت‌ها برای کودک شما سرگرم کننده است.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.

انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.

تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

قصه آشنا که قبلا کودکان

آن را بارها شنیده است، را برای
او بخوانید و در میان جملات بعضی
کلمات را جا بیاندازید. مثلا بگویید:
«شنگول به آقا گرگه گفت
..... ها تو نشون بده
ببینم».

یک لیوان به کودکان بدهید و یک
لیوان برای خودتان بردارید. قطعات میوه یا تکه
های نان یا بیسکویت را به ترتیب داخل لیوان
کودکتان و داخل لیوان خودتان بیاندازید و
بگویید «یکی برای تو، یکی برای من» بعد لیوان
کودکتان را برگردانید و محتویات داخل آن را خالی
کرده و به او کمک کنید که آنها را بشمارد. این
تمرین خوبی برای کسب مهارت‌های
اولیه ریاضی است.

تعدادی کارت های بازی کودکانه،
که دو به دو مشابه هستند، را در
مقابل کودکان بچینید. به کودکان
یک کارت بدهید واز او بخواهید کارت
دیگر حاوی شکل مشابه را در میان
سایر کارت‌ها پیدا کند.

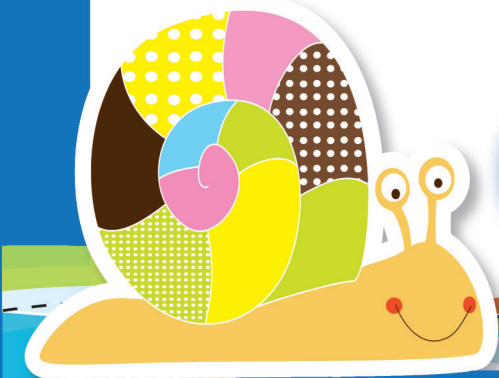
به کودکان یاد بدهید که هر روز کلمات تازه را
برای توصیف اجسام اطرافش یاد بگیرد و از این کلمات
در گفتگوهای روزانه استفاده کند مثلا توصیف رنگ
اندازه و شکل اشیا (لیوان آبی، توپ بزرگ). همچنین
نحوه حرکت اجسام را توصیف کند (این ماشین تند
حرکت می‌کند، آهسته حرکت می‌کند) و اینکه وقتی
اجسام را لمس می‌کند یا چیزی را می‌خورد یا می‌نوشد
چگونه است؟ سرد، گرم، داغ (بستنی سرد است،
سوپ داغ است)

از مجلات قدیمی عکس‌هایی ببرید که به دو گروه
متفاوت تعلق داشته باشند (مثل گروه حیوانات،
دسته غذاها، دسته لباس‌ها، دسته اسباب بازی‌ها
و...). دو جعبه تهیه کنید و مثلا در یکی از جعبه‌ها
تصویر یک سگ و در جعبه دیگر تصویر یک غذا را قرار
دهید. حالا از کودکان بخواهید که سایر تصاویر
بریده شده از مجله را نیز به طور صحیح در جعبه
متناسب خود قرار دهد. به این ترتیب شما به
کودکتان کمک می‌کنید که «دسته بندی» یا
«طبقه بندی» را یاد بگیرد.

با انداختن یک پتو یا لحاف روی یک میز،
یک خانه یا چادر درست کنید. یک سبد
پیک نیک (سبد مخصوص گردش) هم
برای کودکان آماده کنید. یک بالش هم
برای استراحت و خواب نیم روز به کودکان
بدهید که هنگام پیک نیک و کمپینگ (چادر
زدن) از آن استفاده کند. استفاده از چراغ
قوه هم خیلی لذت بخش
خواهد بود.

برای تقویت هماهنگی و تعادل،
طرز راه رفتن حیوانات مختلف را به کودکان
نشان دهید تا انجام دهد. مثلا «راه رفتن مثل
خرس» به صورت راه رفتن روی دست‌ها و پاها
به طوری که زانوها و آرنج‌ها حتی الامکان خم
نشوند؛ یا «پریدن مثل خرگوش» به
صورت خم کردن کمر و زانو به حالت
شبه چمباتمه و سپس پریدن
به جلو

از کودک خود بخواهید در چیدن میز
به شما کمک کنه برای این کار ابتدا به وی
بگویید بشقاب‌ها را در روی میز و سرجای
خود بچیند سپس لیوان‌ها و در آخر دستمال
سفره را بروی میز بگذارد با اینکار یاد
می‌گیرد که هر چیزی در کجا قرار گرفته و
تطابق دادن افزایش می‌یابد.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی
یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

بیرون از خانه، برای کودکان جاده

با مسیر حرکت درست کنید. به این صورت که با استفاده از یک تکه گچ، یا شلنگ آب در باغچه، یا یک طناب بلند، مسیری را برای حرکت کودکان بسازید که از کنار دیوار و دور درخت و از زیر نیمکت و ... عبور کند. ابتدا خودتان به کودک برای طی کردن این مسیر کمک کنید و هر بار هم به کلمات «زیر»، «کنار»، «دور»، ... اشاره کنید. وقتی کودکان عبور از این مسیر را به خوبی یاد گرفت، مسیر جدیدی برای بسازید. می‌توانید از کودک بخواهید که خودش یک مسیر جدید بسازد.

همراه با کودکان و با استفاده

از میوه، میوه‌های خشک یا خوراکی‌ها یک گردنبند درست کنید. برای اینکار از خوراکی‌ها و میوه‌هایی مانند انجیر خشک، مویز و یک تکه نخ محکم استفاده کنید. خوراکی‌ها را داخل نخ کرده سپس هر دو انتهای نخ را به هم گره بزنید. تا به شکل یک گردنبند در بیاید.

همراه با کودکان به موسیقی گوش

پیروی از دستورات و مقررات را با کودکان تمرین کنید. به این ترتیب که به صورت یک بازی، دو یا سه دستور مضحک و جالب یا غیرعادی را پشت سر هم بگویید تا کودکان انجام دهد. مثلا: «به زانوهات دست بزن» و بعد «دور اتاق بدو» یا «یک کتاب پیدا کن و بذار روی سرت»

یک کاغذ بزرگ یا یک مقوا را پیدا

کنید و از کودکان بخواهید با مداد رنگی یا ماژیک، یک نقاشی را روی کاغذ رسم کند. حالا بازی را شروع کنید برای اینکار ابتدا کودک را به عنوان مربی در نظر بگیرید و شما هم تمام نقاشی‌های رسم شده توسط کودک را مانند وی بکشید. مثلا دایره یا خط مستقیم.

موقع درست کردن یا خوردن غذا با کودکان بازی «کمتر» و «بیشتر» را انجام دهید. مثلا پرسید کی بیشتر سیب زمینی دارد؟ یا اینکه در لیوان‌های با سایز مساوی مقادیرهای متفاوتی شیر، آب یا آب میوه بریزید و از وی بخواهید، لیوان‌های با مایع کمتر و بیشتر را نشان بدهد.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

بازی «حدس بزنید که چی شده؟» را انجام دهید. این بازی منجر به افزایش مهارت کودک شما در حل مسائل و بهبود مهارت فکر کردن در وی می‌شود. مثلا در طی حمام دادن کودکتان از وی بپرسید «اگر آب داغ یا سرد را باز کنم یا آب داغ و سرد را همزمان با هم باز کنم، فکر می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟»

کودکتان را به انجام یک بازی شمارش اعداد تشویق کنید. یک ورق کاغذ بزرگ بردارید و یک مسیر صاف که به چندین خانه مربع شکل تقسیم شده است، روی کاغذ بکشید.
تاس بیندازید. براساس عددی که تاس نشان می‌دهد، مهره‌ای را روی خانه‌های مربع به جلو حرکت دهید. دفعاتی که مهره با خانه‌های جدول تماس پیدا می‌کند را همراه با کودکتان بشمارید.

در حین پیاده‌روی با کودکتان، اجسامی را که پیدا می‌کنید، جمع‌آوری کرده و به خانه بیاورید. پس از شستشو به فرزندان کمک کنید که آنها را در گروه‌های سنگ‌ها و برگ‌ها تقسیم کند. کودک خود را تشویق کنید اجسامی که گروه‌بندی کرده در جعبه یا محل خاصی نگه دارد و بتواند اجسام جمع‌آوری شده را به نمایش بگذارد.

با کودکتان بازی «نشانه‌گیری» را انجام دهید. یک سطل بزرگ را حدود ۱/۵ الی ۲ متر دورتر از جایی که کودکتان ایستاده است، قرار دهید و از او بخواهید که یک توپ با اندازه متوسط را داخل سطل پرتاب کند. همین بازی را می‌توانید در یک روز تابستانی بیرون از منزل انجام دهید و داخل سطل را پراز آب کنید.

یک کیسه از حبوبات را برای پرتاب کردن و گرفتن بسازید. برای اینکار از یک جوراب کهنه یا جوراب شلواری استفاده کنید و سه چهارم آن را با حبوبات پر کنید. آن قسمت که باز است را بدوزید. حالا بازی ساده «این را بگیر» را انجام دهید. کودک را برای پرتاب توپی که درست کرده‌اید تشویق کنید و از او بخواهید توپ را با دست به بالا و پایین پرتاب کند.

با کودکتان «سیرک بازی» کنید. لباس‌های قدیمی رنگارنگ پیدا کنید و به کودکتان کمک کنید که یک نمایش سیرک راه بیندازد. یک طناب روی زمین قرار دهید که کودکتان از روی آن راه بروند، یک جعبه سنگین و محکم در اختیارش بگذارید که روی آن بروند و مانند مجری برنامه‌ها را اعلام کند، وسایلی به او بدهید که با آن شعبده بازی کند، و حیوانات پارچه‌ای به او بدهید که با آنها نمایش حیوانات را اجرا کند. سعی کنید قوه تخیل و خلاقیت کودک را برای برنامه‌ریزی نمایش‌ها برانگیزید. یادتان نرود که برایش دست بزنید.

با کودکتان نامه بنویسید و آن را پست کنید. برای اینکار یک کاغذ، پاکت نامه، مداد و مداد رنگی را بیاورید و از کودکتان بخواهید برای یک دوست یا اقوام‌تان یک نامه بنویسد. اجازه دهید کودکتان نامه را به شکل کشیدن خط یا نوشتن چیزی بنویسد یا می‌توانید به او بگویید آنچه که می‌خواهد در نامه بنویسد را عنوان کند تا شما برای وی نامه را بنویسید. پس از نوشتن نامه حالا به او یاد بدهید نامه را تا کرده و در پاکت بگذارد و در پایان لبه‌های پاکت را به هم بچسباند. آدرس را در جلوی وی روی پاکت بنویسید و مطمئن شوید که کودکتان پاکت را با مداد رنگی تزیین می‌کند. در پایان به او کمک کنید تمبر را روی پاکت بچسباند و نامه را پست کند.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.

انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.

تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

با کودکان نوشتن نام دوستان،
فامیل، یا اسباب بازی‌هایش را
تمرین کنید. ابتدا ممکن است لازم
باشد کودکان از روی نوشته شما
کپی کنند. سعی کنید اسامی را با
حروف درشت بنویسید.

وقتی سوار ماشین یا اتوبوس هستید،
همراه با کودکان پلاک ماشین‌ها را نگاه کنید و
اعداد مختلف را در آنها شناسایی کنید. ابتدا به
دنبال پلاک ماشینی بگردید که حاوی عدد ۱ است.
بعد به ترتیب روی پلاک ماشین‌ها به دنبال
عدد ۲، ۳، ۴ و ... تا ۱۰ بگردید. وقتی کودکان
شمارش اعداد را از کمتر به بیشتر یاد گرفت،
می‌توانید شمارش را از اعداد بزرگتر به کوچکتر
تغییر دهید. یعنی اول از عدد ۹ شروع کرده و بعد
به ترتیب ۸، ۷، ۶، ۵ و ... تا ۱ را روی پلاک
ماشین‌ها پیدا و شناسایی کنید.

کودک را تشویق به بازی‌های نمایشی
کنید. برای اینکار به فرزندان کمک کنید
که نقش شخصیت‌های مورد علاقه در،
کارتون یا داستان‌های خود را بازی کنند.
از لباس‌های بزرگ و قدیمی برای لباس
نمایش استفاده کنید.

بازی «معمای صداها» را با کودکان
انجام دهید برای اینکار از صداها، لوازم داخل
منزل مانند صدای ساعت، جعبه، غلات، درب
فلزی و کیسه‌های چپس و ... استفاده کنید.
با یک دستمال چشمان کودکان را ببندید
و از او بخواهید حدس بزند هر کدام از این
صداها مربوط به کدام یک از لوازم داخل
منزل می‌باشد. این کار را به نوبت
با هر کدام از صداها تکرار
کنید.

برای تقویت حافظه کودک با وی
بازی «حافظه» را انجام دهید برای اینکار
پنج یا شش شیء آشنا روی یک میز قرار
دهید چشم‌های کودک را ببندید؛ یکی از
اشیای روی میز را بردارید و بقیه را دوباره
روی میز بچینید. چشمان کودک را باز
کنید و از وی بپرسید کدام شیء حذف
شده این کار را به نوبت تکرار کنید.

در داخل یا خارج از خانه برای کودکان
یک مسیر با مانع درست کنید. شما می‌توانید از جعبه‌های
مقوایی برای پریدن از روی آنها یا عبور از داخل آنها، استفاده
کنید. همچنین می‌توانید با قرار دادن دسته بلند یک جارو
یا تی بین دو مندرلی، مانعی برای رد شدن از زیر آن بسازید،
و نیز بالش‌هایی روی زمین قرار دهید که باید آنها را دور
بزنند. بگذارید کودکان در چینش موانع در مسیر، به شما
کمک کنند. بعد از چند بار تمرین کردن، از او بخواهید
که مسیر با مانع را با حداکثر سرعت ممکن طی کند. آنگاه از
او بخواهید سعی کند همین مسیر را با لی لی کردن یا جفت
پا پریدن طی کند.

به کودکان اجازه دهید که در انجام
کارهای ساده آشپزی به شما کمک کند. مثلاً
سیب زمینی‌های پخته را له کند، لقمه یا
ساندویچ پنیر درست کند، یا یک کاسه را با
تکه‌های بیسکویت و شیر پر کند. سپس، ببینید
آیا او می‌تواند کارهایی را که شما به ترتیب برای
آشپزی انجام داده‌اید، نام ببرد. کودک باید از
هر طرف ۱ متر با اجاق گاز فاصله داشته باشد.
خیلی به دقت مراقب او باشید.

