



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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۲ ماهه‌تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودک‌تان است.

سن
۲ ماه

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، شناور کنید و قسمت‌هایی که از بدن کودک خود را قلقلک دهید. توجه کنید کودک‌تان چگونه عکس العمل نشان می‌دهد، اگر نق نق کرد، ادامه ندهید.

اگر کودک‌تان گریه می‌کند، علتش را پیدا کنید. او با گریه‌اش می‌خواهد چیزی را به شما بفهماند 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 اینجا.

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 کودک‌تان قرار دهید تا ببیند، آن‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. تماویر ساده‌ای از مجلات بر روی دیوار بچسبانید.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۶ ماه

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۶ ماهه‌تان انجام دهید - این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی - احساسی کودکان است.

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 کودکان احساس امنیت و آرامش کنند.

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 کودکان خودش غذا بخورد و از قاشق و فنجان استفاده کند. او از انجام کارهای لذت می‌برد.

وقتی کودکان 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 کودکان است. لیف، فنجان پلاستیکی، لباس شسته شده، اسباب بازی‌های ساده و ارزان برای بازی با کودک در حمام هستند.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۱ ساله‌تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودکان است.

سن
۱ سال

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 برقصید. وقتی بالا و پایین می‌پرد دستان او را بگیرید و با هم این کار را انجام دهید. وقتی می‌رقصد، 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 بابا است، این بینی ماما 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.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۱۸ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی - احساسی کودکان است.

سن
۱۸ ماه

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 پارچه ای یا عروسک‌ها مهمانی گرفته اید. می‌توانید عکس‌های مجله ای 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 بگیرد. مقابل آینه شکلک خوشحال، ناراحت، عصبانی و احمقانه 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.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۲ ساله‌تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودکان است.

سن
۲ سال

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. صندلی‌های کوچکی را پشت به هم قرار دهید اتوبوسی 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 پرو...

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 نظر می‌رسی.

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.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۳۰ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودکان است.

سن
۳۰ ماه

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 کمک‌بزرگی است.

یک کتاب به عنوان «کتاب من» برای کودک خود بسازید. دفتری بردارید و عکس‌های او، عکس‌های خانوادگی، عکسی از 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 کشو 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 می‌بینیم.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۳ ساله تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودکان است.

سن
۳ سال

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 ماما امروز به پارک رفتیم. ماما، 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 لایفه‌های 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: بزبز قندی، کدو قلقله زن، سه بچه خرس. ببینید آیا کودک شما می‌تواند احساسات حیوانات 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.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۴ سال

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۴ ساله تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودکان است.

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 چطور متفاوت هستند با او صحبت 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.

با چسب و کاغذ عروسک‌های خیمه شب بازی بسازید و به عنوان موبر روی سرش کاموا بچسبانید. با عروسک‌ها برنامه‌ای در مورد دو کودک که تازه همدیگر را دیده و دوست شده‌اند اجرا کنید.

فرمت‌هایی 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.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۵ ساله تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودک تان است.

سن
۵ سال

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 اشعار 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 متفاوت است توضیح دهید.

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





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۲ ماه

به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۲ ماهه تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

وقتی کودکان صداهایی مثل حرف زدن از خود در می آورد، با رعایت نوبت به گفتگو با او بپردازید. این کار را با صداهای ساده ای انجام دهید که او هم بتواند تکرار کند.

به آرامی جفجه یا اسباب بازی دیگری که صدادر است؛ تکان دهید سپس آن را در دستان کودک خود بگذارید، حتی اگر برای لحظه ای آن را بگیرد و تکان دهد.

کودک خود را بروی 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 بتاب دهید. وقتی کمی بزرگتر شد، در این حالت راه بروید تا مناظر بیشتری را در معرض چشم او قرار دهید.

کتاب‌های ساده برای کودکان بخوانید. حتی اگر داستان را متوجه نشود، از گوش دادن به خواندن شما لذت می برد.

روی کاغذ سفید با ماژیک مشکی تصاویری بکشید که به راحتی قابل تشخیص باشد. با طرح‌های ساده مثل: خطوط مورب، چشمان گاو و مثلث شروع کنید. این تصاویر را جایی در فاصله ۱۲ اینچی از چشم او قرار دهید. این تصاویر را جلوی تخت خواب یا صندلی ماشین او قرار دهید.

عروسک پارچه ای یا جوراب کوچکی روی انگشت خود قرار دهید و در حالی که انگشت خود را به بالا و پایین تکان می دهید، نام کودکان را صدا بزنید. توجه کنید که او حرکات را دنبال می کند یا نه. حالا انگشت خود را به صورت دایره ای حرکت دهید و هر بار که کودکان 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 می آورد.

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





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۶ ماه

به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۶ ماهه تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

در حالی که روی زمین نشسته اید، کودک تان را بین پاهایتان بنشانید. از پاها و سینه تان در فراهم آوردن حمایت مورد نیاز کودک برای نشستن استفاده کنید. این حالت نشستن به شما کمک می کند در حالی که به او مستقل نشستن را آموزش می دهید، 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، زیر، لغزنده) استفاده از لوسیون‌ها هم احساس خوبی به او می دهد.

بازی های 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 می کند تکرار کنید. کودک تان را طوری قرار دهید که صورت تان رو به روی هم قرار گیرد، اینگونه وقتی شما صداهای او را تولید می کنید، کودک تان شما را می بیند.

به وسیله لوازم خانگی معمولی مانند قاشق‌های اندازه گیری و فنجان های پیمانه، اسباب بازی هایی با صداهای و اندازه های جذابی بسازید و آن ها را از جایی که در دسترس کودک است و می تواند به آن ها ضربه بزند به صورت ردیفی آویزان کنید. اجازه دهید کودک برای بررسی و تکان دادن، آن ها را در دستانش بگیرد.

در حالی که کودک تان را به پشت خوابانده اید، یک اسباب بازی را در معرض دید او اما دور از دسترس قرار دهید. یا یک اسباب بازی را در محدوده دید او حرکت دهید. او را تشویق کنید برای گرفتن اسباب بازی غلت بزند.

کودک خود را طوری روی مندلی یا مندلی ماشین قرار دهید تا تمامی فعالیت ها را ببیند. کاری را که انجام می دهید برای او شرح دهید. اجازه دهید کودک ببیند، بشنود و اشیا معمولی را لمس کند. شما می توانید وقتی در حال انجام کارها هستید، به کودک خود توجه کنید.

کودک تان دوست دارد اسباب بازی ها را روی زمین بریزد. کمی وقت بگذارید و بازی «برو و بیا» را انجام دهید. این کار به کودک کمک می کند تا جمع آوری اشیا را یاد بگیرد. به کودک جعبه ای دهید تا تمرین کند اسباب بازی ها را در آن بیاورد.

کودک تان را رو به روی خود قرار دهید، کودک می تواند حالت های صورت تان را ببیند (لبخند، بیرون آوردن زبان، بالا بردن ابروان و فوت کردن) نوبت را به کودک تان بدهید تا این کارها را انجام دهد و کارهای او را تکرار کنید.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۱ سال

به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۱ ساله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

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 کتش 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 دستورات عملی است.

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 در، یا مبل قایم شوید. برای انجام بازی «صدا در آوردن» با در دیگ‌ها یا ماهیتابه صدا تولید کنید.

کودکان از بازی با اسباب بازی‌هایی که می‌توانند هل بدهند یا به دنبال خود بکشند لذت می‌برند. با بریدن کارتون ماست، فرفره یا با وصل کردن نخ نرمی (طول نخ حدود ۱ متر باشد) به جعبه‌های کوچک به راحتی چنین اسباب بازی‌هایی بسازید. به عنوان دسته، یک حلقه پلاستیکی 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 سرگرم کننده 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 بی خطر 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



به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۱۸ ماهه‌تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

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

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

کودکان در این سن 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 اسباب بازی را در اختیار کودکان قرار دهید تا آن‌ها را به داخل جا کلید ببرد یا بازی‌های مشابه این که برای کودک شما بسیار سرگرم کننده است را با وی برنامه ریزی کنید.

فعالیت‌های هنری مثل نقاشی برای کودکان جالب و سرگرم کننده است برای اینکار از مداد رنگی‌های غیر سرب دار استفاده کنید و آنها را همراه با کاغذ در اختیار کودکان قرار دهید. در برخی موارد کودکان مایک‌های رنگ روشن و براق را بیشتر دوست دارند و بازی با آنها برایشان هیجان انگیز تر است اجازه دهید با مدادها یا مایک‌های رنگی روی کاغذ خط خطی کنند.

تظاهر به بازی با کودک نوپایان در این سن حتی سرگرم کننده تر می‌شود. او را تشویق کنید تا فعالیت‌های روزانه اش مانند رفتن به رختخواب، جست و خیز، خوردن و پریدن را با یک اسباب بازی پارچه ای یا عروسک مورد علاقه خود انجام دهد. در واقع عروسک خود را در فعالیت‌های روزانه شریک کند.

با کودکان بازی «این چیه» را انجام دهید برای اینکار به لباس‌ها، اسباب بازی‌ها، تماویر 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 شی مورد اشاره را بگویید و از او بخواهید تکرار کند

یکی از اسباب بازی مورد علاقه کودکان را در سید لباس‌ها به طوری که در دسترس یا در دید کودکان باشد، قرار دهید و منتظر بمانید تا وی اسباب بازی 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.

یک لوله پلاستیکی را با دانه‌های غلات پر کنید. قاشق‌های آشپزخانه، سینی‌ها، فنجان‌ها، یا ظروف پلاستیکی را در کنار دست کودکان قرار دهید. کودک شما به پر کردن، خالی کردن یا یادگیری در مورد نوع شی مورد نظر و اینکه از این‌ها به عنوان یک وسیله بازی استفاده کند، علاقه دارد. به این نکته نیز توجه داشته باشید هرگز کودک را تنها نگذارید و اجازه ندهید دانه‌ای غلات را در دهان خود برای مزه کردن ببرد.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۲ سال

به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۲ ساله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

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.

فعالیت و بازی یک قسمت مهمی از زندگی کودکان محسوب می‌شود برای بازی و فعالیت کودکان می‌توانید از یک توپ استفاده کنید ابتدا شما تعیین کننده مسیر و جهت توپ باشید. سپس از کودک بخواهید که او هم همین کار را انجام دهد مثلاً توپ را به سمت کودکان بغلتانید یا به توپ لگد بزنید یا پرتاب کنید سپس به بالا بپريد و توپ را بگیرید اینها به کودک کمک می‌کند با فعالیت‌های سالم آشنا شده و او را راهنمایی می‌کند چگونه فعالیت‌های سالم را انجام دهد.

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 (قدم‌رو) سپس به عقب قدم‌ها را بردارید و در ادامه آرام و تند قدم بردارید یا با قدم‌های بلند و کوتاه راه بروید.

کودکان در این سن دوست دارند عشق ورزیدن را تجربه کنند. پس شما باید شرایط لذت بردن واقعی را برای شان فراهم کنید برای اینکار می‌توانید وانمود کنید یکی از حیوانات هستید و نقش یک حیوان مانند سگ و گربه را بازی کنید یا صدای آن را تقلید کنید همچنین می‌توانید اجازه بدهید کودکان یک حیوان خانگی برای خودش داشته باشد و به آن غذا بدهد و از آن مراقبت کند.

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 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.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۳۰ ماه

به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۳۰ ماهه تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

برای کودکان داستان‌های

خانوادگی را تعریف کنید و در بین قصه گفتن سخن خود را قطع کنید و از کودکان در مورد کلمه‌ای که تکمیل کننده جمله است پرسید و اجازه دهید که کودک شما جمله را تکمیل کند به طور مثال سارا کوچولو می‌گه مادر بزرگ چه بزرگی دارید.

فنجان کودکان را در جلوی وی قرار

بدهید و یک دانه غلات مانند نخود یا لوبیا و یامیوه داخل آن بگذارید همین کار را با فنجان خودتان انجام دهید یعنی به کودکان بگویید یکی برای تو و یکی برای من سپس هر کدام از دانه‌ها یا میوه‌ها را یکی یکی بردارید و به همراه کودکان بشمارید با این کار مهارت شمارش کودک را افزایش می‌دهید.

برای ساختن خانه یا چادر تفریحی، پارچه یا پتو را در روی میزی قرار دهید. سپس یک سبد پیک نیک آماده کنید و بالشی به کودکان داده، از او بخواهید وارد خانه یا چادری که ساخته‌اید، بشود. کودک را به خوابیدن یا چرت نیمروز تشویق کنید.

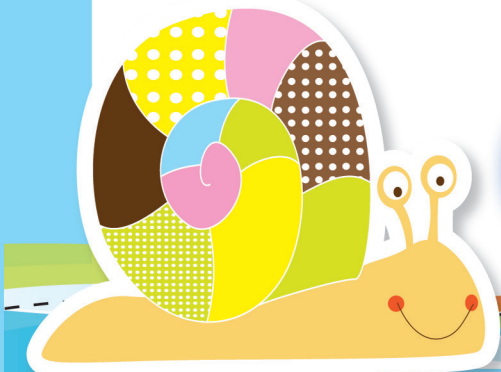
به کودکان یاد بدهید که هر روز کلمات تازه را برای توصیف اجسام اطرافش یاد بگیرد و از این کلمات در گفتگوهای روزانه استفاده کند مثلاً توصیف رنگ اندازه و شکل اشیا (لیوان آبی، توپ بزرگ). همچنین نحوه حرکت اجسام را توصیف کند (این ماشین تند حرکت می‌کند، آهسته حرکت می‌کند) و اینکه وقتی اجسام را لمس می‌کند یا چیزی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

اجسام ساده اطراف کودک را به همراه وی نشانه‌دار کنید. به طور مثال لیوان‌های در سایز و اندازه متفاوت را در جلوی کودک گذاشته و با استفاده از ماتیکی‌های رنگی روی آنها را نشانه‌دار و رنگی کنید تا هر کدام از لیوان‌ها با دیگری متفاوت باشد که هم برای کودک خوشایند و شادی بخش بوده و هم تفاوت‌ها را یاد بگیرد.

عکس‌های مجلات را ببرید و در دو گروه عکس‌ها را کنار هم بچینید مثلاً اسباب بازی‌ها، لباس‌ها. حالا دو جعبه خالی آماده کنید و هر جعبه را برای یک گروه در نظر بگیرید مثلاً یک جعبه برای اسباب بازی‌ها و یک جعبه برای لباس‌ها و از کودکان بخواهید عکس‌هایی را که جمع کرده‌اید با توجه موضوعاتش جدا کرده و در جعبه خودش قرار دهد.

برای بهبود وضعیت حفظ و تعادل بدن کودک به او نشان دهید که چگونه دست‌ها را باز کند و قدم بزند یا از او بخواهید یکی از پاها را بالا نگه دارد و دست‌ها را باز کند. بگویید مانند خرگوش پرش داشته باشد یا به سمت پایین خم شود، سپس یک پرش به جلو داشته باشد.

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 بر روی میز بگذارد با اینکار یاد می‌گیرد که هر چیزی در کجا قرار گرفته و تطابق دادن افزایش می‌یابد.





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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۳ سال

به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۳ ساله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

یک مسیر با عنوان مسیر ماجراجویی

برای کودکان خارج از منزل بسازید. برای اینکار از یک تکه گچ یا طناب استفاده کنید و راه یا مسیری را بسازید که زیر نیمکت و اطراف درخت و در امتداد دیوار کشیده شود. در ابتدا کودکان را در مسیری که ساخته اید راه ببرید و در حین راه رفتن تمام نقاطی را که در طی مسیر رد می شوید، برای کودکان نام ببرید. پس از آن از وی بخواهید همین مسیر را خودش به تنهایی برود. همین کار را مجدداً با درست کردن مسیرهای تازه ادامه بدهید.

قبل از رفتن کودکان به رختخواب، یک

مجله یا کتاب کودک را بیاورید و از کودکان بخواهید که به عکس‌های کتاب یا مجله توجه کند و اسم اشیاء یا اشخاص داخل عکس را نام ببرد. برای اینکار با حالتی که خودتان جواب سوال را نمی دانید از او بپرسید «کامیون کجاست؟» از کودکان بخواهید به شما چیزهایی را که در دور دست هست یا مثلاً چیزهایی را که تند حرکت می کند نشان دهد.

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.

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 مثلاً دایره یا خط مستقیم.

تمرینات زیر را همراه با کودکان

دنبال کنید. بازی‌ای را هماهنگ کنید که در آن از فرزندتان بخواهید دو یا سه چیز سرگرم کننده یا غیر معمول را انجام دهد. مثلاً از او بخواهید بازو شما را لمس کند و سپس شروع به چرخیدن بکند یا یک کتاب را پیدا کند و روی سر شما بگذارد.

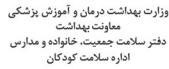
یک سرود شاد برای کودکان بگذارید و بازی

سوک سوک را انجام دهید برای اینکار ابتدا از کودک بخواهید با آهنگ شروع به جست خیز و حرکت بکند در هنگامی که کودک مشغول فعالیت است آهنگ را قطع کنید و با به کار بردن کلمه سوک سوک از کودک بخواهید بایستد در همین حال دوباره سرود را پخش کنید این کار برای کودک بسیار سرگرم کننده است.

موقع درست کردن یا خوردن غذا با

کودکان بازی «کمتر» و «بیشتر» را انجام دهید. مثلاً بپرسید کی بیشتر سیب زمینی دارد؟ یا اینکه از لیوان‌ها در اندازه‌های متفاوت استفاده کنید و آنها را با شیر، آب یا آب میوه پر کنید و از وی بخواهید، لیوان‌های با مایع کمتر و بیشتر را نشان بدهد.







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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۵ سال

به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۵ ساله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

با کودکان در طول روز نوشتن اسامی دوستان، اسباب بازی‌ها، و بستگان را تمرین کنید. برای اینکار اسامی را با حروف بزرگ چاپی بنویسید و از فرزندتان بخواهید حروف این اسامی را شناسایی کند.

بازی «معمای صداها» را با کودکان انجام دهید برای اینکار از صداهای لوازم داخل منزل مانند صدای ساعت، جعبه، غلات، درب فلزی و کیسه‌های چیپس 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.

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

بازی با موانع را در داخل یا خارج از منزل برای کودکان فراهم کنید. برای اینکار می‌توانید از یک جعبه‌ای استفاده کنید تا کودکان از آن بالا بروند یا از روی آن بپرند سپس با قرار دادن مسدلی‌ها از کودکان بخواهید در بین مسدلی‌ها به صورت زیگ زاک حرکت کنند و ی در انتها با گذاشتن یک بالش دور آن بچرخد. از وی بخواهید چندین بار اینکار را انجام دهد و در پایان با تشویق کردن به او اطمینان دهید تمرینات دوره تمرینات از روی موانع را به خوبی گذارنده است.

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.

وقتی در ماشین یا اتوبوس هستید، بازی «شمارش اعداد» را انجام دهید. با یک عدد آشنا مانند یک شروع کنید حالا از کودکان بخواهید اعداد دیگر ۲، ۳، ۴ را نیز شمارش کند تا به عدد ده برسد. وقتی شمارش اعداد را رو به بالا انجام داد حالا می‌توانید شمارش معکوس رو به پایین را با هم انجام دهید که برای اینکار از عدد ۹ شروع کنید (۸، ۷، ۶) و از وی بخواهید بقیه اعداد را رو به پایین شمارش کند.

به کودک خود اجازه بدهید در برخی از کارهای ساده منزل مانند پخت و پز یا شستن میوه‌ها، درست کردن ساندویچ پنیر یا پر کردن کاسه غلات به شما کمک کند. سپس مشاهده کنید آیا او می‌تواند مراحل را که شما برای شستن میوه‌ها یا برای خارج کردن نان از کمد و قرار دادن پنیر بر روی آن انجام دادید را انجام دهد؟ در حین انجام این بازی حتما مراقب کودک خود باشید به خصوص اگر کنار گاز یا وسیله‌ای داغ در آشپزخانه می‌باشد.

