ASQ:SE-2

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۲ ماه

سرگرمی و فعالیت های اجتماعی- احساسی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

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 کودکتان چگونه عکس العمل نشان می‌دهد، اگر نق نق کرد، ادامه ندهید.

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.

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.

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 می کند 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 می کند، آیا برای لحظه‌ای بی حرکت می‌ماند؟ سعی می‌کند سرش را به سمت صدای شما برگرداند؟ او را بلند کنید و بگویید من اینجام.

با کودک خود درباره چیزهایی که انجام می‌دهد، می‌بیند، می شنود 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 قاشق های چوبی برای او تازگی دارند.

اشیا جذابی در کنار تخت کودکتان قرار دهید تا ببینند، آن‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. تصاویر ساده‌ای از مجلات بر روی دیوار بچسبانید.



اندیشه و آثار 025-37736165

ASQ:SE-2

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۶ ماه

سرگرمی و فعالیت های اجتماعی- احساسی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

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 برنامه ها صحبت کنید. این کمک می کند کودکتان احساس امنیت و آرامش کند.

کودک خود را برای دیدن اشیا جدید به مکان های جدید ببرید. برای قدم زدن به پارک یا مرکز خرید بروید. وقتی شما او را در جای امنی نگه می دارید، او از دیدن اشیا جدید بسیار لذت می برد.

اجازه دهید کودکتان خودش غذا بخورد و از قاشق و فنجان استفاده کند. او از انجام کارهایش لذت می برد.

وقتی کودکتان گریه می کند، 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 می کند تا بداند شما همیشه هستید و دوستش دارید.

وقتی به او غذا می دهید، لباس می پوشانید و یا پوشکش را عوض می کنید نامش را بر زبان آورید، مثلاً بگویید این انگشتان دست راست است، این پای راست است.

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 آن ها زمان می برد.

با کودک خود روی زمین بنشینید و با او بازی های مخصوص او را انجام دهید. به اسباب بازی ها، کتاب ها یا اشیا 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 کودکتان است. لیف، فنجان پلاستیکی، لباس شسته شده، اسباب بازی های ساده و ارزان برای بازی با کودک در حمام هستند.



ASQ:SE-2

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۱ سال

سرگرمی و فعالیت های اجتماعی- احساسی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

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

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

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

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

وقتی به او لباس می پوشانید و یا وقتی در حال پوشک کردن او هستید، در مورد اعضای بدنش با او صحبت کنید و قسمت هایی از بدن خود را به او نشان دهید. بگویید: این بینی مامان است، این بینی صبا 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 می برد.

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

روی زمین بنشینید و با او توپ بازی کنید. وقتی کودکتان توپ را به سمت شما می اندازد یا توپ را می گیرد، دست بزنید و او را تشویق کنید.



اندیشه ماندگار 025-37736165

ASQ:SE-2

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۱۸ ماه

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

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

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 تولدت مبارک بخوانید.

کودک شما نیاز به داشتن یک برنامه روزانه منظم دارد. در مورد کاری که برایش انجام می دهید 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 پرشده با برنج و لوبیا به عنوان جغجغه استفاده کنید.

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

کمک کنید کودکتان احساسات را یاد بگیرد. 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 نمی فهمد 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.

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



اندیشه و اندیشه 025-37736165

ASQ:SE-2

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۲ سال

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

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

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.

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

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.

به کودک خود آوازهای ساده و بازی‌های ساده به وسیله انگشتان یاد بدهید مثل اَتل مَتل و کلاغ پَر...

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 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.

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.

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.



اندیشه ماندگار 025-37736165

ASQ:SE-2

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۳۰ ماه

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

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

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.

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

اجازه دهید هنگام تمیزکاری و غذا پختن کودکتان به شما کمک کند. او می تواند در کارهایی مثل هم زدن، ریختن آرد در فنجان یا گذاشتن قاشق ها و چنگال ها در کشو کمک کند.

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 درمی آورید را تکرار می‌کند.

اجازه دهید کودکتان کارهای بیشتری برای خودش انجام دهد. او می تواند وقت بیرون رفتن خودش لباس و کفش بپوشد. مطمئن شوید به او زمان کافی برای تمرین این مهارت های جدید را داده اید. بگویید: چه پسر بزرگی !

بازی‌های خلاقانه او مانند: طراحی با مداد شمعی، نقاشی و بازی با خمیر را تشویق کنید. گچ بازی روی پیاده رو 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 می شود 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 بچه ای 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 در بیرون از خانه بگذارید. در آخر بگویید: خیلی خوش گذشت. دفعه بعدی می‌بینیمت.



اندیشه ماندگار 025-37736165

ASQ:SE-2

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۳ سال

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

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

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

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

صورت‌های ساده ای که احساساتی چون شادی، غم، هیجان یا حماقت را نشان می دهد بکشید، آن ها را ببرید و به چوب بستنی یا خودکار بچسبانید. اجازه دهید کودکتان با این عروسک‌ها احساسات مختلف را نشان دهد.

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

برای کودک خود لطیفه های 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 علاقه اش را بگویید. مثل داستان: بزبزقندی، کدو قلقله زن، سه بچه خرس. ببینید آیا کودک شما می‌تواند احساسات شخصیت‌های داستان را بیان کند.

بازی هایی انجام دهید که او را درگیر پیروی از قوانین ساده ای چون: «مادر اجازه دارم.....» و «چراغ قرمز، چراغ سبز» کند.

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



اندیشه ماندگار 025-37736165

ASQ:SE-2

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۴ سال

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

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

او را تشویق به انجام فعالیت هایی کنید که شامل شریک شدن می شود، 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.

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.

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

کودک خود را به مغازه، رستوران و کتابخانه ببرید. مکان هایی 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 عروسک های خیمه‌شب بازی بسازید و به عنوان مو برروی سرشان کاموا بچسبانید. با عروسک‌ها برنامه ای در مورد دو کودک که تازه همدیگررا دیده و دوست شده اند اجرا کنید.

وقتی در حال انجام کارهای خانه یا حیاط هستید، به کودک خود اجازه دهید قسمت های کوچکی از کاررا خودش به تنهایی انجام دهد. اجازه دهید سطل زباله را خالی کند یا خرده نان ها را از روی میز پاک کند.

فرصت هایی برای خلاق بودن کودک خود فراهم کنید. قوطی های خالی، چسب، روزنامه ها، نوار چسب و مجلات می توانند ابزار مناسبی برای نوآوری باشند.

از حیوانات پارچه ای 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 راه های مختلف به توافق رسیدن صحبت کنید.



اندیشه‌ماندگار 025-37736165

ASQ:SE-2

سن
۵ سال

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

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

وقتی کودکتان 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.

با جعبه‌های قدیمی، مغازه، خانه، صفحه نمایش عروسک خیمه شب بازی یا ماشین آنش نشانی بسازید. کودک شما می‌تواند برای بازی با خانه یا مغازه‌ای که ساخته‌اید یا اجرای نمایش خیمه شب بازی و یا بازی در نقش یک آتش‌نشان از دوست خود دعوت کند.

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.

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.

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



اندیشه و افکار 025-37736165

ASQ

سن
۲ ماه

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

به آرامی جغجغه 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 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.

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.

کتاب های ساده برای کودکتان 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 طرح های 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 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 کودکتان 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 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 واکنش های خود خواهد شد و آینه برای او انگیزه تصویری به وجود می آورد.

برای کودکتان آواز بخوانید (حتی اگر این کار را بخوبی انجام نمی دهید) تکرار ترانه ها و لالایی ها کمک می کند تا کودک تان گوش بدهد و یاد بگیرد.



اندیشه ماندگار 025-37736165

ASQ

سن
۶ ماه

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین 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 لوسیون ها هم احساس خوبی به او می دهد.

در حالی که روی زمین نشسته اید، کودک‌تان را بین پاهایتان بنشانید. از پاها و بدن‌تان برای حمایت مورد نیاز کودک جهت 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.

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. کودک‌تان را طوری قرار دهید که صورت تان رو به روی هم قرار گیرد، اینگونه وقتی شما صداها را تولید می کنید، کودک تان شما را می بیند.

به وسیله لوازم خانگی معمولی مانند قاشق های اندازه گیری و فنجان های پیمانه، اسباب بازی‌هایی با صداها و اندازه های جذاب 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 صندلی یا صندلی 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 بیارش» 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 بیاندازد.

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.

اندیشه ماندگار 025-37736165

ASQ

سن
۱ سال

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

کودکان در این سن عاشق بازی کردن هستند. روش های مختلف انجام بازی ها را امتحان کنید و ببینید آیا کودک‌تان شما را همراهی می کند. برای «دالی کردن» پشت درب یا مبل قایم شوید. برای انجام بازی «صدا درآوردن» با درب دیگ ها یا ماهیتابه صدا تولید کنید.

اجازه دهید کودکتان 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 می گیرد، پیروی از دستورالعمل هاست.

کودکان از بازی با اسباب بازی هایی که می‌توانند هل بدهند یا به دنبال خود بکشند لذت می برند. با بریدن ظروف مقوایی مواد خوراکی، فرفره یا با وصل کردن نخ نرمی (طول نخ حدود ۱ متر باشد) به جعبه های کوچک به راحتی چنین اسباب بازی هایی 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 بدهید 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 کودکتان بسازید. با عروسک خیمه شب بازی با کودکتان و یا عروسک او صحبت کنید و کودکتان را تشویق به جواب دادن کنید.

غذاهای کوچک بی خطر را تکه کنید. (از غذاهایی که ممکن است باعث خفگی کودکتان شود استفاده نکنید) و به کودک اجازه دهید خودش غذا بخورد. این تمرین خوبی برای برداشتن قطعه های کوچک و احساس کردن بافت های مختلف است. (موز، کلوچه های نرم، میوه های توت مانند)

الان زمانی است که کودک شما یاد می گیرد که بزرگترها می توانند برای او مفید باشند. وقتی کودکتان با سر و صدا یا اشاره کردن چیزی را درخواست می کند، به خواسته اش پاسخ دهید. وسیله ای را که می خواهد نام ببرید و او را تشویق کنید دوباره خواسته اش را بیان کند و در مورد آن وسیله با او صحبت کنید.



ASQ

سن
۱۸ ماه

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

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

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

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

کودکان در این سنین علاقه دارند اشیا را در هر حفره یا سوراخی که می بینند قرار دهند برای اینکار از پازل های ساده با تیکه های بزرگ استفاده کنید یا کلیدهای اسباب بازی را در اختیار کودکتان قرار دهید تا آن را به داخل جا کلید ببرد یا بازی های مشابه این که برای کودک شما بسیار سرگرم کننده است را با وی برنامه ریزی کنید.

تظاهر به بازی با کودک نوپایتان در این سنین حتی سرگرم کننده تر می‌شود. او را تشویق کنید تا فعالیت های 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 فعالیت های روزانه شریک کند.

یکی از اسباب بازی مورد علاقه کودکتان را در سبد لباس ها به طوری که در دسترس یا در دید کودکتان باشد، قرار دهید و منتظر بمانید تا وی اسباب بازی خود را ببیند و آن را از شما درخواست کند، این یکی از راه هایی است که بتوانید با کودک ارتباط برقرار کنید. پس به درخواست وی پاسخ بدهید.

با کودکتان بازی «این چیه» را انجام دهید برای اینکار به لباس ها، اسباب بازی ها، تصاویر و عکس های اشیا و یا حتی اعضا بدن کودک اشاره کنید و از وی بپرسید این چیست؟ اگر کودکتان نتوانست پاسخ سوال را بدهد، شما به وی اسم شی 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، فنجان های اندازه گیری، قیف، ظروف پلاستیکی، یا آبکش های کوچک قرار دهید. کودک نوپای شما می تواند با این وسایل، پر کردن و خالی کردن را یاد بگیرد. همچنین اشیاء با جنس ها و بافت های مختلف را لمس کند و یاد بگیرد که چگونه می‌توان از بعضی اشیاء به عنوان ابزار استفاده کرد. چشیدن احتمالی آرد هم خطرناک نیست.



اندیشه ماندگار 025-37736165

ASQ

سن
۲ سال

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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

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

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

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

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

رهبر و راهنما بودن را با کودکتان تمرین کنید برای اینکار روی جدول کنار پیاده روها با کودکتان قدم بزنید سپس به عقب قدم ها را بردارید و در ادامه آرام و تند قدم بردارید یا با قدم های بلند و کوتاه راه بروید. (قدم‌رو)

کودکان در این سن عاشق بازی های وانمودی و خیالی هستند و وقتی شماهم بتوانیدهمراه آنها وانمود کنید، خیلی لذت می برند. مثلا وانمود کنید که شما یک حیوان، مثل گربه یا سگ هستید. صدا و حرکات مشابه حیوان مورد نظررا درآورید. بگذارید کودکتان وانمود کند که صاحب شما است و به شما غذا بدهد.

کودکان قادر هستند از جعبه ها استفاده های زیادی بکنند به طور مثال کودکتان می تواند 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 تزیین کند. این فعالیت ها برای کودک شما سرگرم کننده است.



اندیشه ماندگار 025-37736165

ASQ

سن
۳۰ ماه

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

قصه آشنا که قبلا کودکتان 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 کودکتان 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 مهارت های اولیه ریاضی است.

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

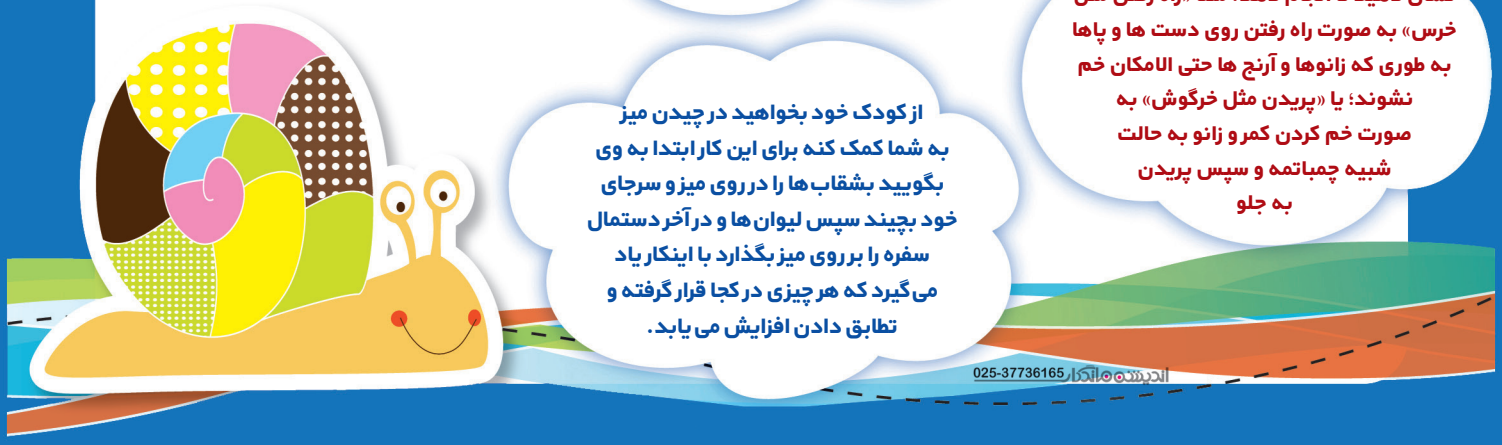
به کودکتان یاد بدهید که هر روز کلمات تازه را برای توصیف اجسام اطرافش یاد بگیرد و از این کلمات در گفتگوهای روزانه استفاده کند مثلا توصیف رنگ اندازه و شکل اشیا (لیوان آبی، توپ بزرگ). همچنین نحوه حرکت اجسام را توصیف کند (این ماشین تند حرکت می کند، آهسته حرکت می‌کند) و اینکه وقتی اجسام را لمس می‌کند یا چیزی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

از مجلات قدیمی عکس هایی ببرید که به دو گروه متفاوت تعلق داشته باشند (مثل گروه حیوانات، دسته غذاها، دسته لباس ها، دسته اسباب بازی ها و ...). دو جعبه تهیه کنید و مثلا در یکی از جعبه ها تصویر یک سگ و در جعبه دیگر تصویر یک غذا را قرار دهید. حالا از کودکتان بخواهید که سایر تصاویر بریده شده ازمجله را نیز به طور صحیح در جعبه متناسب خود قرار دهد. به این ترتیب شما به کودکتان کمک می کنید 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 کودکتان آماده کنید. یک بالش هم برای استراحت و خواب نیم روز به کودکتان 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 کودکتان نشان دهید تا انجام دهد. مثلا «راه رفتن مثل خرس» به صورت راه رفتن روی دست ها و پاها به طوری که زانوها و آرنج ها حتی الامکان خم نشوند؛ یا «پریدن مثل خرگوش» به صورت خم کردن کمر و زانو به حالت شبیه چمباتمه و سپس پریدن به جلو

از کودک خود بخواهید در چیدن میز به شما کمک کند برای این کار ابتدا به وی بگویید بشقاب ها را در روی میز و سرجای خود بچیند سپس لیوان ها 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 می یابد.



اندیشه ماندگار 025-37736165

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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

ASQ

سن
۳ سال

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

بیرون از خانه، برای کودکتان جاده یا 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 کودکتان 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 کودکتان عبور از این مسیر را به خوبی یاد گرفت، مسیر جدیدی برایش بسازید. می توانید از کودک بخواهید که خودش یک مسیر جدید بسازد.

قبل از زمان خواب، همراه با کودکتان به یک مجله یا کتاب کودکانه نگاه کنید. به بعضی از تصاویر اشاره کنید و از کودکتان بخواهید که آنها را نام ببرد. مثلا: «کامیون کجا است؟»
گاهی به شوخی از او بخواهید که با آرنج یا پایش تصویر مورد نظر را نشان دهد. از او بخواهید که یک چیز گرد یا یک چیزی که سریع حرکت می کند، را در تصاویر نشان دهد.

همراه با کودکتان و با استفاده از میوه، میوه های خشک یا خوراکی ها یک گردنبند درست کنید. برای اینکار از خوراکی ها و میوه هایی مانند انجیر خشک، مویز و یک تکه نخ محکم استفاده کنید. خوراکی ها را داخل نخ کرده سپس هر دو انتهای نخ را به هم گره بزنید. تا به شکل یک گردنبند در بیاید.

پیروی از دستورات و مقررات را با کودکتان 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 کودکتان 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 کودکتان 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 نقاشی های رسم شده توسط کودک را مانند وی بکشید مثلا دایره یا خط مستقیم.

همراه با کودکتان به موسیقی گوش دهید و بازی کنید. قرار بگذارید که با قطع کردن موسیقی برای لحظاتی، همه باید کاملا بی حرکت شده و در همان حالتی که قرار دارید، «بی حرکت بمانید». بعد با شروع دوباره موسیقی، حرکات مجددا شروع می شود. برای جالب تر شدن این بازی، سعی کنید در حالت های عجیب و غیرعادی بی حرکت شوید.

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



ASQ

سن
۴ سال

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

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 بیاندازید. براساس عددی که تاس نشان می دهد، مهره ای را روی خانه های مربع به جلو حرکت دهید. دفعاتی که مهره با خانه های جدول تماس پیدا می کند را همراه با کودکتان بشمارید.

بازی «حدس بزنید که چی شده؟» را انجام دهید. این بازی منجر به افزایش مهارت کودک شما در حل مسائل و بهبود مهارت فکرکردن 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 می کنی چه اتفاقی می افتد؟»

یک کیسه از حبوبات رابرای پرتاپ 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 پرتاپ توپی که درست کرده‌اید تشویق کنید و از او بخواهید توپ را با دست به بالا و پایین پرتاپ کند.

با کودکتان بازی «نشانه گیری» 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 می توانید در یک روز تابستانی بیرون از منزل انجام دهید و داخل سطل را پر از آب کنید.

در حین پیاده‌روی با کودکتان، اجسامی را که پیدا می‌کنید، جمع آوری کرده و به خانه بیاورید. پس از شستشو به فرزندتان کمک کنید که آنها را در گروه های سنگ ها و برگ ها تقسیم کند. کودک خود را تشویق کنید اجسامی که گروه‌بندی کرده در جعبه یا محل خاصی نگه دارد و بتواند اجسام جمع آوری شده را به نمایش بگذارد.

با کودکتان «سیرک بازی» کنید.
لباس های قدیمی رنگارنگ پیدا کنید و به کودکتان کمک کنید که یک نمایش سیرک راه بیاندازد. یک طناب روی زمین قرار دهید که کودکتان از روی آن راه برود، یک جعبه سنگین و محکم در اختیارش بگذارید که روی آن برود و مانند مجری برنامه ها را اعلام کند، وسایلی به او بدهید که با آن شعبده بازی کند، و حیوانات پارچه ای به او بدهید که با آنها نمایش حیوانات را اجرا کند. سعی کنید قوه تخیل و خلاقیت کودک را برای برنامه ریزی نمایش ها 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 می خواهد 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 لبه های پاکت را به هم بچسباند. آدرس را در جلوی وی روی پاکت بنویسید و مطمئن شوید که کودکتان پاکت را با مداد رنگی تزیین می کند. در پایان به او کمک کنید تمبر را روی پاکت بچسباند و نامه را پست کند.



اندیشه و آثار 025-37736165

ASQ

سن
۵ سال

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندتان را از راه بازی ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش های فرزندتان را تحسین کنید.

وقتی سوار ماشین یا اتوبوس هستید، همراه با کودکتان پلاک ماشین ها 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 ماشین ها به دنبال عدد ۲، ۳، ۴ و ....تا ۱۰ بگردید. وقتی کودکتان شمارش اعداد را از کمتر به بیشتر یاد گرفت، می توانید 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 ماشین ها پیدا و شناسایی کنید.

با کودکتان نوشتن نام دوستان، فامیل، یا اسباب بازی هایش را تمرین کنید. ابتدا ممکن است لازم باشد کودکتان از روی نوشته شما کپی کند. سعی کنید اسامی را با حروف درشت بنویسید.

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

بازی «معمای صداها» را با کودکتان انجام دهید برای اینکار از صداهای لوازم داخل منزل مانند صدای ساعت، جعبه، غلات، درب فلزی و کیسه های چیپس و... استفاده کنید. با یک دستمال چشمان کودکتان را ببندید و از او بخواهید حدس بزند هرکدام از این صداها مربوط به کدام یک از لوازم داخل منزل می باشد. این کار را به نوبت با هرکدام 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 چشم های 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 شی حذف شده این کار را به نوبت تکرار کنید.

در داخل یا خارج از خانه برای کودکتان یک مسیر با مانع درست کنید. شما می توانید از جعبه های مقوایی برای پریدن از روی آنها یا عبور از داخل آنها، استفاده کنید. همچنین می توانید با قرار دادن دسته بلند یک جارو یا تی بین دو صندلی، مانعی برای رد شدن از زیر آن بسازید، و نیز بالش هایی روی زمین قرار دهید که باید آنها را دور بزند. بگذارید کودکتان در چینش موانع در مسیر، به شما کمک کند. 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 کودکتان اجازه دهید که در انجام کارهای ساده آشپزی به شما کمک کند. مثلا سیب زمینی های پخته را له کند، لقمه یا ساندویچ پنیر درست کند، یا یک کاسه را با تکه های بیسکویت و شیر پر کند. سپس، ببینید آیا او می تواند کارهایی را که شما به ترتیب برای آشپزی انجام داده اید، نام ببرد. کودک باید از هر طرف ۱ متر با اجاق گاز فاصله داشته باشد. خیلی به دقت مراقب او باشید.

اندیشه ماندگار 025-37736165