

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 چپیس 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.

