

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.

