

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 «حس بزنی که چه شده؟» را انجام دهید. این بازی منجر به افزایش مهارت کودک شما در حل مسائل و بهبود مهارت فکر کردن در وی می‌شود. مثلاً 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 پر از 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 برنامه ریزی نمایش‌ها برانگیزید. یادتان نرود که برایش دست بزنیید.

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.

