توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۵ سال

به کودکتان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت های آسـان و سـرگرم کننده با کودک ۵ سـاله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

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

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.

با کودکتان در طول روز نوشتن اسامی دوستان، اسباب بازی ها، و بستگان را تمرین کنید. برای اینکار اسامی را با حروف بزرگ چاپی بنویسید و از فرزند تان بخواهید حروف این اسامی را شناسایی کند.

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 با موانع را در داخل یا خارج از منزل برای کودکتان فراهم کنید. برای اینکار می‌توانید از یک جعبه‌ای استفاده کنید تا کودکتان از آن بالا برود یا از روی آن بپرد سپس با قرار دادن صندلی ها از کودکتان بخواهید در بین صندلی ها به صورت زیک زاک حرکت کند و 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 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.

وقتی در ماشین یا اتوبوس هستید، بازی «شمارش اعداد» را انجام دهید. با یک عدد آشنا مانند یک شروع کنید حالا از کودکتان بخواهید اعداد دیگر ۲، ۳، ٤ 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، ٦) 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 میوه ها، درست کردن ساندویچ پنیر یا پر کردن کاسه غلات به شما کمک کند. سپس مشاهده کنید آیا او می‌تواند مراحلی را که شما برای مثلا شستن میوه ها 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 وسیله ای داغ در آشپزخانه می باشد.

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

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

سن
۵ سال

سرگرمی و فعالیت های اجتماعی- احساسی

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

وقتی کودکتان دوستانش را دعوت کرده، او را تشویق به انجام بازی های دسته جمعی کنید. سعی کنید با ملحفه ها چادر بسازید، قایم باشک بازی کنید یا تئاتر اجرا کنید.

با جعبه های قدیمی، مغازه، خانه، صفحه نمایش عروسک خیمه شب بازی یا ماشین آنش نشانی بسازید. کودک شما می تواند برای بازی با خانه یا مغازه ای که ساخته اید یا اجرای نمایش خیمه شب بازی و یا بازی در نقش یک آتش نشان از دوست خود دعوت کند.

از کودک خود تاریخ تولد، شماره تلفن و نام و نام خانوادگی اش را بپرسید. با او تمرین کنید که اگر در مغازه از شما جدا شود، چه خواهد کرد.

بازی های تخته ای 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 داستان های کودکانه ای بخوانید و در مورد درست یا غلط بودن تصمیماتی که شخصیت های داستان گرفته اند، گفتگو کنید.

به کودک خود تصاویر مردم با فرهنگ های متفاوت را نشان دهید و با او در مورد مسائلی که بین خانواده شما و آن ها متفاوت است توضیح دهید.

پیراهن، کلاه و کلاً لباس های قدیمی دوستان خود را جمع کنید و با آن ها نمایش اجرا کنید و آواز بخوانید.



اندیشه و افکار 025-37736165