توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
٤ سال

به کودکتان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت های آسـان و سـرگرم کننده با کودک ٤ 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

با کودک خود بازی شمارشی را انجام دهید برای اینکار می توانید از کاغذ بزرگ استفاده کنید. بر روی کاغذ مربع ها را به صورتی که داخل آنها شماره نوشته شده باشد، بکشید و با استفاده از یک مکعب کوچک که به کودکتان می دهید، از او بخواهید آن را پرت کند تا در یکی از مربع ها قرار گیرد و سپس دست کودک را گرفته و وی را تشویق کنید به صورت لی لی داخل مربع ها حرکت کند و با هم شروع به شمارش کنید تا به مکعب برسد و آن را بردارد و دوباره مربع ها را برگردد. (لی لی بازی)

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؟»

در حین پیاده روی 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 گروه بندی کرده در جعبه یا محل خاصی نگه دارد و بتواند اجسام جمع آوری شده را به نمایش بگذارد.

برای انجام بازی بسکتبال یا انداختن توپ در سبد، کودکتان را در فاصله ۳ متری یک سطل یا سبد قرار دهید و یک توپ با اندازه متوسط را به وی بدهید و از او بخواهید که توپ را به داخل سبد یا سطل پرتاب کند. برای سرگرمی بیشتر می توانید در فصل تابستان اینکار را در خارج از منزل انجام دهید و در سطل آب بریزید.

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.

«بازی سیرک» را با کودکتان انجام دهید. برای اینکار لباس های قدیمی و رنگارنگ پیدا کنید و به کودکتان کمک کنید برای اجرای یک سیرک برنامه ریزی کند. یک طناب و یک جعبه محکم تهیه کنید. جعبه را از پشت روی زمین بگذارید که کودکتان بر روی آن بایستد و اعلام برنامه کند. به وی کمک کنید از اشیا سرگرم کننده مانند سکه و... برای انجام شعبده بازی و از حیوانات پارچه ای برای اجرای سیرک استفاده کند. کودکتان را برای برنامه ریزی این نمایش تشویق کنید این باعث افزایش قدرت تخیل و خلاقیت فرزندتان می شود. در پایان نمایش فراموش نکنید که برای کودکتان 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

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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
٤ سال

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

این فعالیت ها را با کودک ٤ ساله تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی- احساسی کودکتان است.

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 خیمه شب بازی بسازید و به عنوان مو برروی سرشان کاموا بچسبانید. با عروسک ها 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.

