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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۳۰ ماه

به کودکتان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت های آسـان و سرگرم کننده با کودک ۳۰ ماهه تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

برای کودکتان داستان های خانوادگی را تعریف کنید و در بین قصه گفتن سخن خود را قطع کنید و از کودکان در مورد کلمه ای که تکمیل کننده جمله است بپرسید و اجازه بدهید که کودک شما جمله را تکمیل کند به طور مثال سارا کوچولو میگه مادر بزرگ چه..... مهربانی دارید.

فنجان کودکتان را در جلوی وی قرار بدهید و یک دانه غلات مانند نخود یا لوبیا و یامیوه داخل آن بگذارید همین کار را با فنجان خودتان انجام دهید یعنی به کودکتان بگویید یکی برای تو و یکی برای من سپس هرکدام از دانه ها یا میوه ها را یکی یکی بردارید و به همراه کودکتان بشمارید با این کار مهارت شمارش کودک را افزایش می دهید.

برای ساختن خانه یا چادر تفریحی، پارچه یا پتو را در روی میزی قرار دهید. سپس یک سبد پیک نیک آماده کنید و بالشی به کودکتان داده، از او بخواهید وارد خانه یا چادری که ساخته‌اید، بشود. کودک را به خوابیدن یا چرت نیمروز تشویق کنید.

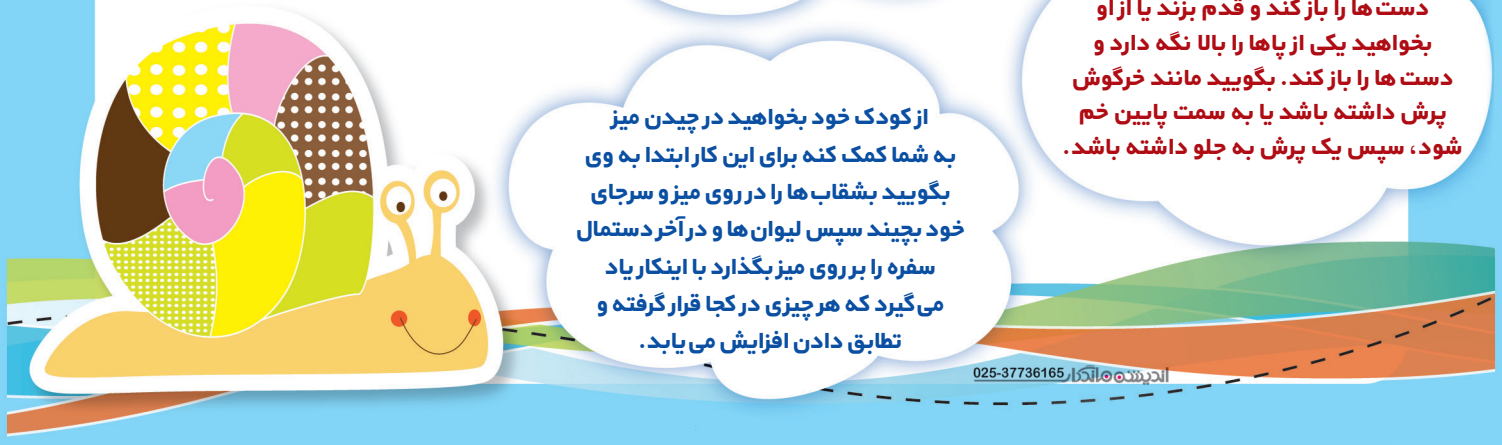
به کودکتان یاد بدهید که هر روز کلمات تازه را برای توصیف اجسام اطرافش یاد بگیرد و از این کلمات در گفتگوهای روزانه استفاده کند مثلا توصیف رنگ اندازه و شکل اشیا (لیوان آبی، توپ بزرگ). همچنین نحوه حرکت اجسام را توصیف کند (این ماشین تند حرکت می کند، آهسته حرکت می‌کند) و اینکه وقتی اجسام را لمس می‌کند یا چیزی را می خورد یا می‌نوشد چگونه است؟ سرد، گرم، داغ (بستنی سرد است، سوپ داغ است)

اجسام ساده اطراف کودک را به همراه وی نشانه‌دار کنید. به طور مثال لیوان های در سایز و اندازه متفاوت را در جلوی کودک گذاشته و با استفاده از ماژیک های رنگی روی آنها را نشانه دار و رنگی کنید تا هرکدام از لیوان ها با دیگری متفاوت باشد که هم برای کودک خوشایند و شادی بخش بوده و هم تفاوت ها را یاد بگیرد.

عکس های مجلات را ببرید و در دو گروه عکس ها را کنار هم بچینید مثلا اسباب بازی‌ها، لباس‌ها. حالا دو جعبه خالی آماده کنید و هر جعبه را برای یک گروه در نظر بگیرید مثلا یک جعبه برای اسباب بازی‌ها و یک جعبه برای لباس‌ها و از کودکتان بخواهید عکس‌هایی را که جمع کرده‌اید با توجه به موضوعاتش جدا کرده و در جعبه خودش قرار دهد.

برای بهبود وضعیت حفظ و تعادل بدن کودک به او نشان دهید که چگونه دست ها را باز کند و قدم بزند یا از او بخواهید یکی از پاها را بالا نگه دارد و دست ها را باز کند. بگویید مانند خرگوش پرش داشته باشد یا به سمت پایین خم شود، سپس یک پرش به جلو داشته باشد.

از کودک خود بخواهید در چیدن میز به شما کمک کند برای این کار ابتدا به وی بگویید بشقاب ها را در روی میز و سرجای خود بچیند سپس لیوان ها و در آخر دستمال سفره را بر روی میز بگذارد با اینکار یاد می‌گیرد که هر چیزی در کجا قرار گرفته و تطابق دادن افزایش می یابد.



اندیشه ماندگار 025-37736165

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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۳۰ ماه

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

این فعالیت ها را با کودک ۳۰ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی- احساسی کودکتان است.

یک کتاب به عنوان «کتاب من» برای کودک خود بسازید. دفتری بردارید و عکس‌های او، عکس‌های خانوادگی، عکسی از حیوان خانگی‌تان و یا عکس‌های دیگر مورد علاقه او را در آن قرار دهید.

به کودک خود دستورهای دو مرحله ای بدهید. بگویید: اسباب بازی‌ها را در جعبه بریز و در قفسه قرار بده. طوری رفتار کنید تا احساس کند کار او کمک بزرگی است.

اجازه دهید هنگام تمیزکاری و غذا پختن کودکتان به شما کمک کند. او می تواند در کارهایی مثل هم زدن، ریختن آرد در فنجان یا گذاشتن قاشق ها و چنگال ها در کشو کمک کند.

کودک شما دوست دارد از شما تقلید کند. کلمات جدید بکار ببرید. صدای حیوانات مختلف را در بیاورید و ببینید آیا کودک شما چیزی که می‌گویید یا صدایی که درمی آورید را تکرار می‌کند.

اجازه دهید کودکتان کارهای بیشتری برای خودش انجام دهد. او می تواند وقت بیرون رفتن خودش لباس و کفش بپوشد. مطمئن شوید به او زمان کافی برای تمرین این مهارت های جدید را داده اید. بگویید: چه پسر بزرگی !

بازی‌های خلاقانه او مانند: طراحی با مداد شمعی، نقاشی و بازی با خمیر را تشویق کنید. گچ بازی روی پیاده رو تفریح خوبی است.

با کودک خود بازی کنید و به او کمک کنید تا شریک شدن را یاد بگیرد. وقتی چیزی را با شما شریک می شود از این کار خوب او تعریف کنید. این کار برای او یک موفقیت جدید است پس در این سن خیلی از او انتظار نداشته باشید این کار را به خوبی انجام دهد.

با دوستی که بچه ای هم سن و سال او دارد، قرار بازی بگذارید. سعی کنید این قرار کوتاه، مثلاً یک یا دو ساعت باشد. وقت برای بازی همراه اسباب بازی، برای خوردن غذایی سبک و برای بازی در بیرون از خانه بگذارید. در آخر بگویید: خیلی خوش گذشت. دفعه بعدی می‌بینیمت.



اندیشه ماندگار 025-37736165