توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۱ سال

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

سرگرمی و فعالیت های اجتماعی- احساسی

این فعالیت ها را با کودک ۱ ساله‌تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی- احساسی کودکتان است.

هر روز وقتی کودکتان از خواب بیدار می‌شود و هر بار شب ها در حال خوابیدن است به او بگویید که چقدر دوستش دارید و چقدر او برای شما خاص است.

با او برقصید. وقتی بالا و پایین می پرد دستان او را بگیرید و با هم این کار را انجام دهید. وقتی می رقصد، دست بزنید و تشویقش کنید.

برای پیاده روی او را به پارک و یا جایی ببرید که کودکان در حال بازی هستند. اجازه دهید کودکتان آن ها را تماشا کند و اگر آمادگی دارد با کودکی آشنا شود.

به آرامی کودک خود را قلقلک دهید، هر زمان که کودک تمایل به بازی نداشت از قلقلک دادن دست بردارید.

وقتی به او لباس می پوشانید و یا وقتی در حال پوشک کردن او هستید، در مورد اعضای بدنش با او صحبت کنید و قسمت هایی از بدن خود را به او نشان دهید. بگویید: این بینی مامان است، این بینی صبا است.

هر روز روی زمین بنشینید و با کودک خود بازی کنید. با او چهار دست و پا راه بروید یا فقط بنشینید و در حد او بازی کنید. او از کنار شما بودن واقعاً لذت می برد.

کودک خود را دور تا دور بچرخانید. او از چرخیدن و جست و خیز کردن لذت می برد اما مطمئن شوید وقتی این کار را به اندازه کافی انجام دادید، دست از این بازی بردارید.

روی زمین بنشینید و با او توپ بازی کنید. وقتی کودکتان توپ را به سمت شما می اندازد یا توپ را می گیرد، دست بزنید و او را تشویق کنید.



اندیشه ماندگار 025-37736165

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۱ سال

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

به کودکتان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجـام این فعالیت های آسـان و سـرگرم کننده با کودک ۱ سـاله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

کودکان در این سن عاشق بازی کردن هستند. روش های مختلف انجام بازی ها را امتحان کنید و ببینید آیا کودک تان شما را همراهی می کند. برای «دالی کردن» پشت درب یا مبل قایم شوید. برای انجام بازی «صدا درآوردن» با درب دیگ ها یا ماهیتابه صدا تولید کنید.

اجازه دهید کودکتان در انجام کارهای روزانه کمک کند. کودک تان را تشویق کنید وقت ناهار خودش از قاشق و فنجان استفاده کند. خودش کفش و کتش را برای پوشیدن پیدا کند و خودش شلوار و پوشک اش را برای تعویض بیاورد. با انجام این کارها، مهارت مهمی که کودک شما یاد می گیرد، پیروی از دستورالعمل هاست.

کودکان از بازی با اسباب بازی هایی که می‌توانند هل بدهند یا به دنبال خود بکشند لذت می برند. با بریدن ظروف مقوایی مواد خوراکی، فرفره یا با وصل کردن نخ نرمی (طول نخ حدود ۱ متر باشد) به جعبه های کوچک به راحتی چنین اسباب بازی هایی بسازید. یک حلقه پلاستیکی به عنوان دسته، به یک طرف آن ببندید.

به وسیله جوراب یا کیسه کاغذی یک عروسک خیمه شب بازی برای خودتان و یکی هم برای کودکتان بسازید. با عروسک خیمه شب بازی با کودکتان و یا عروسک او صحبت کنید و کودکتان را تشویق به جواب دادن کنید.

تکه کاغذ بزرگی را با نوار چسب به میز بچسبانید. به کودک تان یاد بدهید چطور با مداد شمعی خط خطی کند. به نوبت روی کاغذ نقاشی بکشید. نقاشی با آبرنگ هم سرگرم کننده است.

غذاهای کوچک بی خطر را تکه کنید. (از غذاهایی که ممکن است باعث خفگی کودکتان شود استفاده نکنید) و به کودک اجازه دهید خودش غذا بخورد. این تمرین خوبی برای برداشتن قطعه های کوچک و احساس کردن بافت های مختلف است. (موز، کلوچه های نرم، میوه های توت مانند)

الان زمانی است که کودک شما یاد می گیرد که بزرگترها می توانند برای او مفید باشند. وقتی کودکتان با سر و صدا یا اشاره کردن چیزی را درخواست می کند، به خواسته اش پاسخ دهید. وسیله ای را که می خواهد نام ببرید و او را تشویق کنید دوباره خواسته اش را بیان کند و در مورد آن وسیله با او صحبت کنید.

