توصیه هایی برای مراقبت از کودک

تماس با آفتاب

•تا حد امکان شیرخوار را دور از آفتاب نگه دارید .زمان تماس با نور خورشید را محدود کنید .برای تأمین ویتامین D 5-10 دقیقه در روز قرار گرفتن دست و پا و صورت کودک در معرض نور مستقیم آفتاب کافی است.

•در کودکان بالای 2 سال ضد آفتاب با SPF15 یا بیشتر، 15 دقیقه قبل از خروج کودک از منزل استفاده کنید و هر 2 تا 5 ساعت استفاده از آن تکرار شود.

•ضد آفتابها در نواحی محدودی از بدن مانند صورت و پشت دستها استفاده شود.

•از کلاهی که گو شها، بینی و لبهای کودک در معرض تماس با نور خورشید قرار نگیرد، استفاده کنید.

فعالیت بدنی کودک

_•بازی و فعالیت بدنی از بدو تولد شروع شود.

_•کودکان نوپا و پیش دبستان روزانه حداقل 3 ساعت فعالیت بدنی از جمله فعالیت های برنامه ریزی شده و بازی های آزادانه داشته باشند .کودکان زیر 2 سال نباید به تماشای تلویزیون، کامپیوتر و سایر دستگاه های الکترونیکی بپردازند .تلویزیون و بازی های کامپیوتری در اتاق کودکان قرار داده نشود.

_•برای کودکان 2 تا 4 ساله، زمان تماشای تلویزیون، کامپیوتر و سایر دستگاه های الکترونیکی به یک ساعت در روز محدود شود.

_•کودکان زیر 5 سال 180 دقیقه فعالیت بدنی در طول روز، از جمله فعالیت های برنامه ریزی شده، سازمان یافته و بازی های آزاد داشته باشند.

_•شدت فعالیت ها به صورت تدریجی تا رسیدن به سن 5 سالگی افزایش پیدا کند به شکلی که در سن 5 سالگی کودک فعالیت های با شدت متوسط را نیز در برنامه فعالیت بدنی روزانه اش داشته باشد.

_•فعالیت ها سرگرم کننده باشند و کودکان را به کشف و امتحان چیزهای جدید تشویق کنند .توسعه مهارت های حرکتی بنیادی پیش نیاز یادگیری مهارت های ورزشی در سنین بالاتر است .به عنوان مثال :پرتاب کردن یک مهارت حرکتی بنیادی است و هر کودکی که این مهارت را به خوبی یاد بگیرید می تواند انواع توپ ها را با یک دست یا هر دو دست و با سرعت های مختلف پرتاب کند .زمانی که کودک پرتاب توپ بسکتبال را یاد می گیرد و در زمین بازی از آن برای پاس دادن استفاده می کند در واقع از مرحله یادگیری مهارت حرکتی بنیادی به یادگیری مهارت ورزشی رسیده است.

_•نمونه هایی از این بازی ها در کتابچه فعالیت ها و بازی هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی کودکان آمده است می توانید از این کتابچه استفاده کنید.