



با استفاده از صندلیها، بالشها یا کارتونهای بزرگ موانعی را ایجاد کنید به کودکان بگوئید بر روی، زیر، میان، پشت، داخل، جلو، یا بین اشیاء بخزد. دقت کنید اشیاء را طوری قرار بدهید که نیافتند و به کودک صدمه نزنند.

فعالیت فیزیکی قسمت مهمی از زندگی کودک را شامل میشود. بازی را با یک توپ انجام دهید. شما دستورات لازم را بدهید و کودک آن فعالیت را انجام دهد. از او بخواهید فعالیت هایی مثل غلتانیدن، شوت زدن، پرتاب کردن، هل دادن، بالا و پایین انداختن و گرفتن توپ را انجام دهد. بنوبت این کار را انجام دهید.

بازی دنبال کردن قطار (هو هو کیش کیش) را انجام دهید بر روی نوک پا راه بروید. به سمت عقب راه بروید. آهسته یا سریع با قدمهای بزرگ و کوچک راه بروید.



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدر آبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تکامل کودکان - استرالیا



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت
مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرا
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان
تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰

بچه ها در این سن عاشق تظاهر کردن هستند و به خصوص زمانی که شما هم با آنها همراه میشوید واقعاً از آن لذت میبرند. وانمود کنید شما حیوانی شبیه سگ و گربه هستید. ادای صداها و حرکات آن حیوان را در آورید. اجازه دهید کودکان نقش صاحب حیوان را بازی کند و به شما غذا دهد.

به کودکان نشان دهید چگونه با خمیر بازی مار، توپ درست کند و یا با کمک یک وسیله صاف کننده مثل وردنه نانوايي خمیر را پهن کرده و یک کیک نازک درست کند. از قالب های بزرگ شیرینی پزی برای بریدن شکل های متفاوت از خمیر پهن شده استفاده کنید.



چیزهای بزرگ و کوچک را جمع کنید (توپها، بلوکها، بشقابها)، فرق بین بزرگی و کوچکی اشیاء را توضیح دهید. از کودک بخواهید به شما یک توپ بزرگ بدهد. سپس همه توپهای بزرگ را بدهد. همان کار را روی اشیاء کوچک انجام دهید. نوع دیگر بازی کوچک و بزرگ بصورت کوچک و بزرگ کردن خودتان با کشیدن بازوها به بالا برای بزرگ شدن و چمباته زدن به سمت پائین برای کوچک شدن است.

فعالتهایی برای کودکان ۲۴-۳۰ ماهه

هنگامیکه برای قدم زدن بیرون میروید. بصورت بازی سعی کنید که از روی ترک های روی سیمان یا اسفالت پیاده رو بپرید. ممکن است که شما در اوایل مجبور شوید دست او را گرفته و به کمک کنید که بپرد.

بچه ها در این گروه سنی عاشق بیرون رفتن هستند. یک جا برای رفتن میتواند کتابخانه باشد. کتابدار میتواند به شما در پیدا کردن کتابهای مناسب کمک کند. یک زمان خاص را برای خواندن اختصاص دهید (مثل داستان خواندن قبل از خواب).

فعالتهایی را با اشعار کودکانه مورد علاقه کودکان انجام دهید.

بچه‌ها می‌توانند استفاده‌های متعددی برای جعبه‌ها پیدا نمایند. یک جعبه که به اندازه کافی برای کودکان بزرگ است می‌تواند به عنوان یک ماشین مناسب باشد. یک جعبه لباسشویی یا یخچال که سوراخهایی بعنوان در یا پنجره بر آن بریده و تعیبه شده است، می‌تواند خانه ای جهت بازی کودک شود. تزئین جعبه با نقاشی مداد شمعی و رنگ می‌تواند یک فعالیت سرگرم کننده برای شما و کودکان باشد



مهارت‌های شنیداری او را با گوش کردن به موزیک‌های تند و کند افزایش دهید. آوازهای که سرعت اهنگ آن تغییر میکند، عالی هستند. به کودکان نشان دهید چگونه حرکات خود را با موزیک تند و کند هماهنگ کند.



کودکنان توانایی انتخاب کردن را تدریجاً کسب مینمایند. با دادن فرصت یک انتخاب بین دو جفت از جورابها، دو پیراهن، و غیره به او در انتخاب آنچه که هر روز میپوشد کمک کنید. در زمانهای دیگر نیز (مثل: خوردن غذا یا میان وعده) به او فرصت انتخاب بدهید (بین دو نوع نوشیدنی و یا دو نوع خوراکی و.....).

یک یا دو کاتالوگ قدیمی به کتابخانه کودک اضافه کنید آن یک کتاب مصور خوب برای نامیدن اشیا معمول میباشد.



یک جعبه حاوی ماسه تهیه کنید. قسمتی از ماسه ها را با آب خیس نمایید. به کودکان نشان دهید که چگونه می‌تواند یک ظرف قالب را با ماسه مرطوب پر کرده و سفت کند و بعداً آن را بگرداند و یک ساختمان ماسه ای یا یک کیک ماسه ای بسازد.



زمانی که کودکان کاغذ و مداد شمعی اش را بیرون می‌آورد، زمانی را جهت نقاشی کردن با او اختصاص دهید. اشکال بزرگی را بکشید و اجازه بدهید کودکان داخل آنها را رنگ کند. بنوبت این کار را انجام دهید.

بازی پرتاب کردن به سمت هدف را بوسیله یک سطل یا جعبه و توپهای کوچک انجام دهید. به او کمک کنید تا تعداد توپهایی را که داخل سطل یا جعبه می‌اندازد را بشمرد. توپی نخ (نخ بافتنی) و جورابهای گلوله شده نیز برای این بازی مناسب میباشد.

مقداری چسب نواری در انتهای یک قطعه از نخ پیچید که آن را سفت کند (شبیه یک سوزن) و در انتهای دیگر آن را یک گره بزرگ بزنید. از کودکان بخواهید تا نخ را از میان ماکارونی‌های حلقه ای دکمه‌ها، و مهرها و واشرها عبور دهد. از مواد خوراکی حلقه ای (بیسکویت سوراخ دار) یک گردنبند قابل خوردن درست کنید.



با استفاده از ظرفهای پلاستیکی در دار (مثل ظرف مولتی ویتامین) بطری‌های صدادر درست کنید. داخل انرا با اشیاء صدادر مثل: شن، لوبیا یا برنج پر کنید و در آنها را ببندید. برای هر صدا دو نمونه درست کنید. به کودکان کمک کنید تا صداهای مشابه را پیدا کند و بطریهای انرا کنار یکدیگر قرار دهد.

به کودکان صابون شستشو، اسکاچ نرم با یک لگن حاوی آب بدهید. اجازه دهید کودکان یک عروسک کثیف، ظرفهای اسباببازی یا لباسهای عروسک را بشوید. این تمرین خوبی برای شستشو و خشک کردن لباسها است.