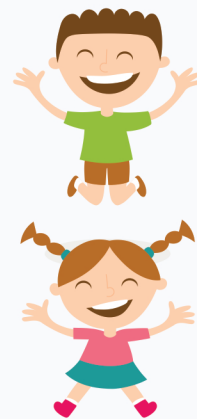


فعالتهایی برای کودکان ۴۸ تا ۶۰ ماهه



بعد از شستن کامل دست ها با آب و صابون، نوشتن حروف و اعداد را بر روی یک لایه نازک از سیب زمینی پخته کاملاً له شده که روی یک تخته گوشت پهن کرده اید تمرین نمایید. لیسیدن انگشتان مجاز است.

در داخل خانه و یا بیرون از خانه یک مسابقه مانع برگزار کنید. شما میتوانید از جعبه های مقوایی (جعبه کفش) برای پریدن از روی آن یا بالا رفتن از آن، از چوب جارو برای گذاشتن بین دو صندلی که کودک از زیر آن رد شود و از بالش برای راه رفتن بدور آن استفاده نماید. به کودکان اجازه دهید که در چیدن موانع به شما کمک کند. بعد از چند بار مسابقه تمرینی، از او بخواهید.

بوسیله چوب بستنی، جوراب و یا سایر اشیاء یک عروسک خیمه شب بازی بسازید و با دکه ونخ و کاغذ رنگی آنها را تزئین کنید. یک میز چایی را برگردانید و از کودکان بخواهید که پشت آن قایم شده و عروسک ها را بازی دهد و تماشاگر بازی کودکان باشید.

با کودکان بازی حدس زدن در مورد "آنچه اتفاق خواهد افتاد" را انجام دهید تا مهارتهای او در حل مسئله و فکر کردن بهتر گردد. برای مثال در وقت حمام کردن از او پرسید: فکر میکنی اگر همزمان آب داغ یا سرد را باز کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟" یا "اگر بلوکهای بازی را روی همدیگر تا سقف روی همدیگر بچینیم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟"

در یک روز بارانی وانمود کنید یک مغازه کفش فروشی باز کرده اید از کفشهای کهنه، کاغذ و مداد و یک صندلی استفاده کنید که روی آن بنشینید و کفش را امتحان کند. شما میتوانید مشتری باشید. کودکان را تشویق کنید که سفارش شما را بنویسد. در نوبت بعدی او میتواند مشتری باشد و تمرین امتحان کردن و خرید کفش را انجام دهد.

اجازه دهید کودکان در آماده کردن وسایل پیک نیک کمکتان کند. به او نشان دهید برای پیک چه چیزی استفاده میشود (نان، کره پنیر و سیب). کیف ساندویچ ها و جعبه ناهار را برداشته با شادی به پیک نیک بروید.

بازی «چه چیز مال این نیست» را بازی کنید. این بازی به کودکان کمک میکند کلمه ای که متعلق به این گروه از کلمات نیست را پیدا کند. کلمه ای که متعلق به این گروه نیست میتواند کلمه ای باشد که از نظر آهنگ متفاوت باشد و یا از نظر نوع متعلق به این گروه نباشد. مثلاً کلمه زمین در گروه کلمات راه، گاه، ماه، زمین، شاه از آوایی متعلق به این گروه نیست و کودک آن را پیدا میکند و یا کلمه هویج در میان گروه گاو، خرگوش، میمون، هویج، گوسفند متعلق به این گروه نیست چون بقیه از حیوانات هستند. از کودکان بخواهید بازی مشابه تولید کرده و از شما سوال پرسد.



مرکز جامع
رشد و تکامل
کودکان تبریز

ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدرآبادی، 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



انجمن سالم زندگی سالم

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

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰

اجازه بدهید کودکتان در آماده کردن غذا کمکتان کند. او میتواند کره پنیر و ماست را بر سر سفره بگذارد. پوست موز را بگیرد. کره را با چاقو ببرد. هرگز بدون نظارت دقیق به او مسئولیتی که موجب رویارویی با فر یا اجاق گاز باشد ندهید.

با کودکتان بازی شمردن انجام دهید. با استفاده از یک کاغذ بزرگ یک صفحه شطرنج درست کنید. از یک تاس برای تعیین شمردن خانه ها استفاده نمایید. همراه کودکتان بشمارید و تشویقش نمایید که هنگام شمردن تک تک خانه ها را لمس نماید.

نام کودکتان را زیاد بنویسید. وقتی او کشیدن یک نقاشی را تمام میکند مطمئن شوید که نامش را روی آن نوشته‌اید و همانطور که مینویسید حروف را نیز بگویید. اگر او علاقه نشان میدهد او را تشویق کنید که اسم حرفها را بگوید یا انها را کپی کند. در طول روز حروف مربوط به اسم کودکتان را در جاهای مختلف (روی جعبه خوراکی، نوشته های یک کتاب و غیره) پیدا کرده و به او نشان دهید.

بازی توپ انداختن داخل سطل را بازی نمایید. کودک خود را به فاصله ۱۲۰ سانتی متری یک سطل بزرگ ایستانیده و از او بخواهید که یک توپ تنیس (توپ سایز متوسط) را داخل سطل بیندازد جهت تفریح بیشتر در فصل گرما داخل سطل را با آب پر کنید.

به یک دوست یا فامیل یک نامه نوشته و آن را پست کنید. برای کودکتان کاغذ، مداد شمعی یا مداد و پاکت نامه آماده کنید. اجازه بدهید که روی کاغذ نقاشی یا خط خطی کند و یا بنویسد و یا به شما بگوید که چه چیزی را بنویسید. وقتی کارش را تمام کرد اجازه بدهید نامش را طوری تا کنی تا در داخل پاکت بگذارد، لیس بزند و آن را بچسباند. شما میتوانید آدرس را روی آن بنویسید. همچنین مطمئن شوید او پاکت را بخوبی تزئین کرده است. بعد از اینکه او تمبر را روی نامه چسباند به او در پست کردن نامه کمک کنید.

وقتی که میز را برای غذا میچینید بازی آنچه متعلق به این بازی نیست را انجام دهید. یک اسباب بازی یا شیء کوچک دیگر را کنار بشقاب یا ظروف قرار دهید. و از کودکتان بپرسید آیا میتواند بگوید چه چیزی متعلق به اینجا نیست. میتوانید این بازی را در زمانهای دیگر نیز انجام دهید مثلاً زمانی که موهای کودکتان را شانه می کشید. یک برس، سنجاق سر، شانه و یک توپ قرار دهید.

بازی "چه کسی، چه چیزی و کجاست" را اجرا کنید. از کودکتان بپرسید چه کسی در مدرسه کار می کند، در یک مدرسه چه چیزی هست و مدرسه کجا هست. با پرسیدن سؤالهای بیشتر جوابهای کودکتان را گسترده تر کنید. درباره موضوعات دیگر را از او سؤال کنید (مثلاً کتابخانه ایستگاه اتوبوس، یا اداره پست).

کودکتان را تشویق کنید نام و نام فامیل، آدرس و شماره تلفن شان را یاد بگیرد. برای جالب کردن این یادگیری آنها را به شکل آواز یا شعر در آورید. هنگام رانندگی یا در اتوبوس از کودکتان بخواهید به دنبال شما آنها را تکرار کند.



با خمیر بازی یا گل و با استفاده از چوب، دگمه، خلال دندان، لوبیا و سایر اشیا کوچک یک آدم بسازید. با درست کردن سر و بدن بوسیله خمیر بازی شروع کرده و از سایر اشیا برای پا، دستها و چشمها استفاده کنید. از کودکتان در مورد آن آدم سؤالاتی کنید.

بازی "حدس بزن تصویر چیست؟" را انجام دهید. یک عکس از یک کتاب آشنا را با صفحه یک کاغذ بپوشانید و هر با قسمت کوچکی از آن را باز کنید تا کودکتان ا با دیدن آن تکه از عکس حدس بزند که تصویر چیست. باز کردن تصویر را تا جایی جلو بروید که او بتواند حدس درست را بزند.

پیاده روی کنید و چیزهایی را که پیدا میکنید بردارید و به خانه بیاورید (البته اگر آلوده نیستند) و به کودکتان کمک کنید آنها را در گروههایی طبقه بندی کند. برای مثال: این گروهها میتواند شامل سنگها، کاغذ یا برگها باشد. کودکتان را تشویق کنید که اشیا خاص را جمع آوری کرده و کلکسیون خود را در محلی خاص یا یک جعبه به نمایش بگذارد.

سه دایره کوچک، سه دایره متوسط و سه دایره بزرگ ببرید. هر گروه از دایره ها را با رنگهای متفاوتی رنگ کنید (یا از کاغذهای رنگی برای هر یک استفاده کنید) کودکتان میتواند دایرهها را بر اساس رنگ یا سایز دسته بندی نماید. شما میتوانید از کودکتان درباره سایزهای مختلف سؤال کنید. برای مثال: از کودکتان بپرسید «کدامیک کوچکترین است؟»، این بازی را میتوانید با دگمه های که از پیراهنهای کهنه برداشته اید انجام دهید.