

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.

یکی از اشیاء یا لوازم خانه را که صدای مشخص تولید میکند را انتخاب کنید (مثل ساعت، جعبه شیرینی، در قابلمه که روی قابلمه قرار دارد و یا پاکت چپیس. چشمهای کودکان را با یک چشمبند ببندید و یکی از اشیاء را به صدا در آورید و از او بخواهید که حدس بزند که آن صدا متعلق به چه شیئی است (شما میتوانید بر اساس توانایی کودکان ابتدا آن اشیاء را به او نشان دهید و بعداً چشمهای او را ببندید و یا نه) به نوبت با او بازی کنید.

فعالتهایی برای کودکان

۶۰-۶۶ ماهه

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 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، کاه، ماه، زمین، شاه از نظر 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 بپرسد.

یک کتابچه طبیعت درست کنید. برگ ها و شاخه های کوچک را از بیرون جمع آوری نمایید و روی یک مقوای سفت بچسبانید (مقوای جعبه کفش و جعبه سایر مواد غذایی میتواند بریده شده و برای این کار استفاده شود).

نوشتن نام خود، دوستان، اسباب بازیها و آشنایان را تمرین نمایید. کودک شما شاید در اول نیاز داشته باشد که حروف این نام ها را یک به یک کپی کند، لذا حتماً حروف را با اندازه بزرگ بنویسید که برای کودکان نوشتن حروف آسان گردد.

بازی های نمایشی را تشویق کنید. به او کمک کنید که نمایش یک ترانه را که خواندن آن را بلد است و یا نمایش یک کارتون یا یک داستان را در آورد. از لباس های بزرگ استفاده شده به عنوان لباس نمایش میتوانید استفاده کنید.



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

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



انجمن ملی 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

به کودکان اجازه دهید که در کارهای ساده پختن غذا مثل له کردن سیب زمینی، درست کردن ساندویچ و یا سایر کمک های ساده و غیر خطرناک به شما کمک کند. بعد از آن ببینید که آیا او میتواند ترتیب کارهایی که برای پختن وله کردن سیب زمینی ها و یا درست کردن ساندویچ انجام دادید را بگوید. هنگامی که کودک شما نزدیک اجاق گاز روشن است، خیلی مراقبت باشید.

یک روزنامه دیواری به اسم «من میتوانم بخوانم» درست کنید. اسم هایی را که کودک شما میتواند بخواند نام ببرید (مثل اسم یک خوراکی را از روی کارت آن ببرید و یا اسم یک اسباب بازی را از روی کارت آن ببرید) شما میتوانید اسم کودک یا اسامی نزدیکان کودک را بر روی یک کاغذ نوشته و بر روی روزنامه بچسبانید. همانطور که کودک شما یاد میگیرد که اسامی بیشتری را بخواند اسامی روی روزنامه را اضافه کنید.

از رنگ ها آهنگ بسازید: -مرد زرد، قرمز... شما همچنین میتوانید با اسم ها آهنگ بسازید. به نوبت این آهنگ ها را بخوانید.



بازی جوراب معما را انجام دهید. یک شیء آشنا را در داخل یک جوراب ضخیم قرار دهید که قابل دیده شدن نباشد (مثل قاشق، میوه، ...). جوراب را گره بزنید. از کودکان بخواهید که جوراب را گـرفته و لمس کند و حدس بزنند که چه چیزی در داخل جوراب است. بنوبت این بازی را انجام دهید.

شما میتوانید هنگامیکه در ماشین یا اتوبوس هستید بازی خواندن نمره پلاک ماشین ها را بازی کنید. یک ماشین که پلاکش عدد یک را دارد انتخاب کنید و سعی کنید پلاک دیگری پیدا کنید که عدد ۲ و بعداً عدد ۳ را داشته باشد. وقتی کودکان توانست این بازی را بخوبی انجام دهد، حالا بازی شمارش معکوس را شروع کنید. اول پلاکی که عدد ۹ دارد را پیدا کنید و سپس ۸، ۷ و تا یک پایین بیایید.

بیست (۲۰) سوالی بازی کنید. به یک حیوان فکر کنید و از او بخواهید که ۲۰ سوال بله یا خیر درباره حیوان از شما پرسد. تا جایی که او حدث بزند که آن چه حیوانی است. (شاید شما در ابتدا به کودکان یاد دهید که چگونه سوال های بله یا نه را پرسد). حالا از کودکان بخواهید که او یک حیوان را انتخاب کند و شما ۲۰ سوال از او پرسید. شما همچنین میتوانید از سایر گروه های اشیاء مثل غذاها، اسباب بازیها و مردم نیز انتخاب نمایید.

چهار فنجان یا لیوان که شفاف نباشند را بردارید و زیر یکی از آنها یک توپ کوچک یک کشمش یا یک بیسکویت را قایم نمایید. از کودکان بخواهید که قایم کردن آن شیء کوچک در زیر یکی از لیوانها را ببینند و به خاطر بسپارد. سپس لیوان ها را جابجا کنید و از او بخواهید سعی کند لیوانی که شیء کوچک شما زیر آن قایم شده است را پیدا کند. از کودکان بخواهید او نیز به نوبت لیوانها را جابجا کند و شما حدس بزنید که شیء قایم شده زیر کدام لیوان است.

بازی حافظه انجام دهید. چند شیء آشنا را روی میز بچینید. از کودکان بخواهید که اول به دقت به اشیاء نگاه و آنها را به خاطر بسپارد. سپس از او بخواهید که چشمانش را ببندد. یکی از آنها را بردارید و ترتیب آنها را عوض کنید. از او بخواهید که بگوید کدام یک از اشیاء گم شده است. به نوبت این بازی را انجام دهید.



وقتی برایش کتاب میخوانید اجازه دهید تا او آخر آنرا بسازد و یا داستان مورد علاقه اش را با پایان خننده دار و شادی که او میسازد دوباره بگوید.

بازی های توپی ساده مثل شوت زدن توپ را بازی کنید. از یک توپ بزرگ (قطر ۳۰-۲۰ cm) استفاده کنید و آن را به آرامی به طرف او بغلتانید. ببینید که آیا او میتواند بدود و شوت بزند و دوباره با دویدن به محل اول برگردد.

بوسیله دو یا سه جفت کارت که هر جفت عکسهای مشابهی دارند، بازی های تمرکزی ساده انجام دهید. شما خود میتوانید این کارتها را با استفاده از عکسهای حیوانات یا استفاده از تبلیغات روی مجلات بسازید. با ۲ یا ۳ جفت بازی را شروع کنید. کارتها را روبه پایین کنار هم بچینید که تصاویر دیده نشود، بعداً آنها را قاطی کنید و جاهایشان را عوض کنید و به کودکان اجازه دهید که دو کارت را برگرداند و ببینند که مثل همدیگر هستند یا نه. اگر نیستند کارتها را دوباره برگردانید و رو به پایین بگذارید و دو کارت دیگر را انتخاب کند که فکر میکند که مثل هم هستند. این کار را تا جایی ادامه دهید که کارتهای مشابه را جدا نماید. شما میتوانید به تدریج با تعداد جفت کارتهای بیشتری بازی را انجام دهید.

بازی نمادین یا پاتومیم بازی کنید. اینجا بعضی مثالها آورده شده است (۱) خوردن یک چایی داغ که برای خوردن آن مجبورید فوت کنید (۲) بردن یک مسابقه (۳) راه رفتن در یک جای گلی که پاها در آن فرو میرود (۴) مسواک زدن