

ویژه سن
۰ تا ۱
سال

بازی | مهارت | سلامت

مهارت های حرکتی

مهارت های ارتباطی

مهارت های شخصی

مهارت های اجتماعی

مهارت های حل مسئله



فعالیت هایی برای توسعه:



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۱ سال

ویژه سن



نامه ای به مامان و بابا سلام،

از وقتی متولد میشم تا وقتی ۶ سالم بشه و بخوام برم مهد کودک و مدرسه، ممنون میشم حواستون به رشد و توسعه من توی این ۵ حوزه باشه. این نامه اول من به شماست و میخوام که از ۱ تا ۱۲ ماهگی این بازی ها و فعالیت ها رو باهام انجام بدید.

* راستی آخر این نامه یک چک لیست نوشتم از کارهایی که حتما باید بتونم انجام بدم، و اگر نمی تونستم اون کارها رو انجام بدم، بدون اینکه نگران بشید، با مربی خانه سلامت محله مون مشورت کنید تا بهتون توی توسعه مهارت های من کمک کنه!

خیلی دوستون دارم امضا - بچه

یعنی: چگونه کودک شما با حرکت و هماهنگی میان دست و انگشت از آنها برای فعالیت ها استفاده می کند.

۱. مهارت حرکات ظریف

یعنی: چگونه کودک شما از بازوها و پاها و سایر عضلات بزرگ خود برای نشستن، خزیدن، راه رفتن، دویدن و سایر فعالیت ها استفاده می کند.

۲. مهارت حرکات درشت

یعنی: مهارت های زبانی کودک شما، هم آنچه که کودک شما می فهمد و هم آنچه که می تواند بگوید.

۳. مهارت های ارتباطی

یعنی: چگونه از مهارت های خودیاری و تعامل با دیگران برای فعالیت ها استفاده می کند.

۴. مهارت های اجتماعی

یعنی: چگونه کودک شما با اسباب بازی ها بازی می کند و مشکلات را حل می کند

۵. مهارت های حل مسئله



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۱. تقویت مهارت حرکات ظریف

۱ سال
ویژه سن



سلام،

در طول ۱ سالگی دوست دارم به چیزهای نزدیک خودم چنگ بزنم و آن‌ها را بگیرم. می‌تونم اشیاء را بگیرم و ضربه بزنم و حتی در هر دستم چیزی را نگه دارم! وقتی شما در حال نوشتن یا نقاشی هستید با علاقه تماشا می‌کنم. یاد می‌گیرم که چگونه از انگشتانم استفاده کنم و همینطور هر روز در آن بهتر می‌شوم. اگر باهام بازی‌ها و فعالیت‌های زیر را تمرین کنید:

امضا - بچه

تجربه‌ی اشیاء اطراف

به کودک خود اجازه دهید چیزهای مختلف را در دست بگیرد و بافت‌های متنوع آن‌ها را تجربه کند. توجه داشته باشید که این وسایل به اندازه کافی ایمن باشند تا آسیبی او را تهدید نکنند. مثلاً برای این که یک چیز خنک و سفت را در دست بگیرد به او یک قاشق دهید. یا بگذارید قسمتی از لیف شستشوی خود را بگیرد تا متوجه یک چیز گرم و نرم شود. یک اسباب‌بازی یا یک جوراب تمیز هم ایده‌های خوبی برای لمس کردن و گرفتن هستند. لمس کردن چیزهای مختلف راهی برای آشنایی با جهان پیرامون اوست.

۴ تا ۸ ماهگی

بازی با روسری

یک گوشه روسری یا دستمال‌سر را در دست کودک قرار دهید. حالا آن را به آرامی بکشید. بعد آن را باز کنید و اجازه دهید رنگ‌ها در مقابل نگاه کودک باشند.

بازی گرفتمت

در حالی که کودک شما روی یک سطح سفت دراز کشیده یا طوری نشسته است که رو به شماست و صورت شما را می‌بیند، یک اسباب‌بازی یا وسیله‌ای امن جلوی او بگیرید. کمی دورتر از دسترس کودک تا سعی کند آن را بگیرد. وقتی تلاش کرد، مطمئن شوید که آن را دریافت می‌کند. ممکن است حتی سعی کند آن را بچشد!

۴ تا ۸

گرفتن انگشت

اجازه دهید نوزاد انگشت شما را محکم بگیرد. سپس دست خود را به آرامی بکشید تا کودک‌تان متوجه حضور شما شود. او را تشویق کنید و بگویید: «وای تو خیلی قوی هستی!»



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی





۱. تقویت مهارت حرکات ظریف

۱ سال
ویژه سن



سلام،
در طول ۱ سالگی دوست دارم به چیزهای نزدیک خودم چنگ بزنم و آن‌ها را بگیرم. می‌تونم اشیاء را بگیرم و ضربه بزنم و حتی در هر دستم چیزی را نگه دارم! وقتی شما در حال نوشتن یا نقاشی هستید با علاقه تماشا می‌کنم. یاد می‌گیرم که چگونه از انگشتانم استفاده کنم و همینطور هر روز در آن بهتر می‌شوم، اگر باهام بازی‌ها و فعالیت‌های زیر را تمرین کنید:

امضا - بچه

یخ بازی

۸ تا ۱۰ ماهگی

یخ را به قطعات بسیار کوچک خرد کنید تا کودک بتواند به راحتی با تکه‌ها بازی کند و آن‌ها را بخورد. کودک شما دوست دارد در حالی که دست خود را در کاسه می‌چرخاند، تکه‌های یخ در سرما را کشف کند. یخ خرد شده و تجربه انگشت‌های سرد به نوزاد احساس خوبی می‌دهند، بهتر از آن حس وقتی است که انگشت‌های سرد خود را به لثه‌ها و دندان‌های کوچکش می‌زند.

گل کاشتی!

به محض اینکه کودک شما توانست به تنهایی بشیند، می‌توانید او را روی زمین بنشانید تا بازی‌های انداختنی انجام دهد. از یک ظرف پلاستیکی و یک توپ کوچک و یا اسباب بازی استفاده کنید. بگذارید کودک‌تان توپ را داخل ظرف بیندازد. ممکن است در ابتدا لازم باشد کمی به او کمک کنید تا متوجه این فعالیت بشود. بعد از آن می‌توانید با حفظ فاصله مناسب او را به حال خود رها کنید تا دوباره و دوباره این بازی را امتحان کند!

پیدا کردن پاها!

۱۰ تا ۱۲ ماهگی

وقتی که نوزاد شما روی زمین یا تخت نشسته، یک حوله یا پارچه کوچک بر روی پاهای او بگذارید. از نوزاد خود بپرسید: «کوچولو پاهاش کجان؟» به نوزاد اجازه دهید حوله را بکشد و پاهای خود را به شما نشان دهد. سپس به او پاسخ دهید «هورا! اینجا!» این بازی را چند بار تکرار کنید.

خوراکی در بطری

تکه‌های کوچکی از خوراکی خشک و امن (بیسکویت، نان) را در یک ظرف پلاستیکی با درپوش پیچی یا قفلی بگذارید. درپوش شل ببندید تا باز کردن آن راحت باشد. به نوزاد فرصت دهید با درپوش بازی کند تا باز کردن آن را یاد بگیرد. ممکن است لازم باشد به او نشان دهید که چگونه درپوش را باز کند و خوراکی‌ها را بردارد. او به زودی یاد می‌گیرد و خود این کارها را انجام می‌دهد.



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی



۲. تقویت مهارت حرکات درشت

۱ سال
ویژه سن



سلام،

در طول اسالگی می تونم سر خودم را بلند کنم و به اطراف نگاه کنم تا اتفاقهایی که در اطراف می افتند را تماشا کنم. یاد گرفتم به تنهایی بنشینم، البته در ابتدا از دستانم برای حمایت خودم استفاده می کنم. از ایستادن در زمانی که شما من را نگه دارید، لذت می برم و به زودی می تونم خودم را بلند کنم. لطفا این فعالیت ها و بازی های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید :

امضا - بچه

بازی باز و بسته

۰ تا ۴ ماهگی

بعد از حمام زمانی که نوزاد شما آرام و بیدار است، مشت های نوزاد را به داخل سینه اش بیاورید و سپس به آرامی آنها را از یکدیگر جدا کنید و دوباره به داخل بیاورید. همزمان با این کار یک شعر برای او بخوانید: «دستاش باززز، حالا دستاش بسته، باز، بسته، باز، بسته، حالا یه بوس بزررگ!» نوزاد از بازی کردن و تماشای چهره خوشحال شما لذت خواهد برد.

قلقلک پا!

در حالی که نوزاد شما به روی پشتش است، با بازی با پاها و انگشتانش به او کمک کنید تا آنها را بهتر بشناسد. پاهایش را به یکدیگر بچسبانید و آنها را بیوسید و بگویید: «به به، چه پاهای خوشمزه ای داری!» وانمود کنید او را با لطافت گاز می گیرید و هم زمان سر و صدا تولید کنید. حتماً چهره نوزاد را نگاه کنید تا مطمئن شوید که او در حال خوشحالی است!

بازی بالا بالا

۴ تا ۸

نوزاد را روی شکم قرار دهید. یک اسباب بازی در جلو او قرار دهید یا قیافه و صداهای مختلفی ایجاد کنید تا نوزاد شما تشویق شود سر خود را بلند کند. سپس به او یک لبخند بزرگ بزنید. یا هنگامی که نوزاد خود را در آغوش گرفته اید و قدم می زنید، هنگامی که سرش روی شانه شماست از کنار پرده، پنجره روشن و یا یک عکس بگذرید. به او زمان بدهید تا سر خود را بلند کند و نگاه کند. سپس به او بگویید: «بچه کوچولو، اونجا رو نگاه کن! وای گردنت خیلی قویه!»

قلاب زدن

نوزاد را روی پای خود بنشانید جوری که صورت شما را ببیند. بازوهای او را با دستانتان به آرامی بلند کنید. سپس او را به آرامی پایین بیاورید و بالا ببرید. در حینی که بالا و پایین حرکت می کند با او صحبت کنید. این به تقویت عضلات شکمش کمک می کند و به نوزاد این امکان را می دهد که دنیا و چهره خندان شما را از نقطه دیدهای مختلف ببیند.



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی



۲. تقویت مهارت حرکات درشت

۱ سال
ویژه سن



سلام،

در طول اسالگی می تونم سر خودم را بلند کنم و به اطراف نگاه کنم تا اتفاق‌هایی که در اطراف می‌افتند را تماشا کنم. یاد گرفتم به تنهایی بنشینم، البته در ابتدا از دستانم برای حمایت خودم استفاده می‌کنم. از ایستادن در زمانی که شما من را نگه دارید، لذت می‌برم و به زودی می تونم خودم را بلند کنم. لطفا این فعالیت ها و بازی های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید :

امضا - بچه

نشستن خارق العاده

به نوزاد خود کمک کنید تا به تنهایی بنشیند. پشت او بنشینید و او را به آرامی حمایت کنید. در ابتدا، نوزاد ممکن است بخواهد با دستانش خودش را بالا نگه دارد. بعد از مدتی، نوزاد می‌تواند یک اسباب‌بازی یا یک کتاب را نیز در دست بگیرد. وقتی سعی می‌کند به تنهایی بنشیند، در گوش او بگویید که او یک بچه فوق‌العاده است! هر چه بیشتر یاد می‌گیرد که به تنهایی بنشیند، می‌توانید به او کمک کمتری کنید.

چهار دست و پا با مانع!

هنگامی که نوزاد شما شروع به چهار دست و پا راه رفتن کرد، می‌توانید با استفاده از بالش‌ها و زیر و رو اندازها، در مسیر او یک سری موانع ساده بذارید تا سعی کند راه خود را پیدا کند.

۸ تا ۱۰ ماهگی

رسیدن به اسباب بازی!

اگر نوزاد شما می‌تواند خودش را به حالت ایستاده در بیاورد، برخی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه اش را روی یک میز کم ارتفاع قرار دهید و اجازه دهید که توجهش به آن‌ها جلب شود و سعی کند خودش را به آن‌ها برساند. با این فعالیت نه تنها یاد می‌گیرد چگونه خود را از جایی به جای دیگر برساند، بلکه یاد می‌گیرد چگونه تعادل خود را حفظ کند. همچنین مفاهیمی مانند دوری و نزدیکی آشنا می‌شود.

تونل درست کردن

هنگامی که لباس‌های شسته و خشک شده را تا می‌کنید، یک لحاف یا روانداز را بر روی یک میز یا پشت دو صندلی بیندازید تا شکل یک تونل را پیدا کند. به کاوشگر کوچک خود اجازه دهید که وارد این «تونل» شود. وقتی از دید شما خارج شد، او را صدا بزنید. سپس، وقتی او را پیدا کردید، با شگفتی به او بگویید: «حالا پیدات کردم!»

۱۰ تا ۱۲



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۳. تقویت مهارت های ارتباطی

۱ سال
ویژه سن



سلام،

در طول ۱ سالگی نام خودم را می‌دانم و ممکن است از صدام استفاده کنم تا به شما بگویم که خوشحال هستم. می‌توانم برای جلب توجه شما فریاد بزنم، جیغ بکشم و شروع به قان و قون کردن با شما و دیگران می‌کنم و صداهایی مانند «ماما» یا «بابا» را در می‌آورم. اکنون برخی از کلمات و راهنمایی‌ها را می‌فهمم و به زودی نام افراد یا چیزهای آشنا را می‌گویم. لطفاً این بازی‌های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید

امضا - بچه

کوچولو صدات رو می‌شنوم

وقتی نوزاد شما را نمی‌بیند و شروع به گریه می‌کند، به او بگویید که او را می‌شنوید و کمک در راه است: «من صدایت را می‌شنوم، کوچولو، الان میام پیشت.» نوزاد شما یاد خواهد گرفت که صدای شما وعده‌ی این است که چهره شما به زودی پیدا می‌شود.

وقت تلفن

هنگام صحبت با تلفن، کودک خود را نزدیک نگه دارید و به او نگاه کنید. کودک شما از گوش دادن و تماشا کردن لذت خواهد برد و فکر می‌کند مکالمه شما فقط برای اوست!

۰ تا ۴ ماهگی

به وقت کتاب

کودک شما از دیدن تصاویر در مجله‌ها و کتاب‌ها لذت خواهد برد. چیزهایی مانند تلفن، سگ، ماشین یا قاشق را انتخاب کنید. کودک خود را در بغل خود بنشانید، تصویرها را به او نشان دهید و درباره آن‌ها صحبت کنید. می‌توانید از کمی داستان‌سرایی استفاده کنید: «این تلفن رو می‌بینی؟ برای توست. برش دار بگو الو سلام من ... هستم.»

قایم باشک

دور از دید کودک خود پنهان شوید و نام او را صدا بزنید. چند ثانیه صبر کنید و سپس دوباره ظاهر شوید: «دالی!» حالا جای دیگری برای پنهان شدن پیدا کنید و همین کار را تکرار کنید.

۴ تا ۸



۰ تا ۱ سالگی

۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۳. تقویت مهارت های ارتباطی

۱ سال
ویژه سن



سلام،

در طول ۱ سالگی نام خودم را می‌دانم و ممکن است از صدام استفاده کنم تا به شما بگویم که خوشحال هستم. می‌توانم برای جلب توجه شما فریاد بزنم، جیغ بکشم و شروع به قان و قون کردن با شما و دیگران می‌کنم و صداهایی مانند «ماما» یا «بابا» را در می‌آورم. اکنون برخی از کلمات و راهنمایی‌ها را می‌فهمم و به زودی نام افراد یا چیزهای آشنا را می‌گویم. لطفاً این بازی های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید

امضا - بچه

دنبال کردن حرف ها

۸ تا ۱۰ ماهگی

به کودک خود کمک کنید گوش دادن و پیروی از دستورالعمل‌های ساده را یاد بگیرد. دستورالعمل‌های ساده را امتحان کنید، مانند «مامان بزرگ رو به من نشون بده» یا «شکمت رو بشور» یا «پوشک رو ننگه دار». وقتی کودک واکنش نشان می‌دهد یا دستورالعمل را دنبال می‌کند، حتماً نشان دهید که متوجه شده‌اید: «آره اون مادر بزرگ هست» یا «ممنونم که پوشک رو ننگه داشتی»

تلفن بازی

با یک تلفن بازی یا یک تلفن همراه قدیمی با کودک خود صحبت کنید. مطمئن شوید که باتری را از قبل خارج کرده‌اید. وقتی هر دو یک تلفن در دست دارید، می‌توانید با یک دیگر صحبت کنید. کودک شما ممکن است فقط سر و صداهای کودکانه در بیورد که مفهومی ندارند. وانمود کنید که به او گوش می‌دهید. او از این مکالمه لذت خواهد برد، درست مثل آدم های بزرگ!

دست بزنی!

۱۰ تا ۱۲

وقتی کودک کاری جدید یا سرگرم کننده انجام می‌دهد، برای او یک کف جانانه بزنی و بگویند: «آره عزیزم! دست بزنی برایش». کودک شما این استقبال و توجه را دوست خواهد داشت و ممکن است خودش هم شروع به کف زدن کند!

بازی وقت خرید!

وقتی به خرید مواد غذایی می‌روید، با کودک خود در مورد آنچه می‌بیند صحبت کنید. اجازه دهید یک جعبه کوچک یا یک عدد میوه ننگه دارد. به تابلوهای موجود در فروشگاه اشاره کنید و آنها را برای کودک خود بخوانید: «آنجا نوشته است سیب، بیا چند سیب قرمز خوب بخریم.»



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۴. تقویت مهارت های اجتماعی

۱ سال
ویژه سن



سلام،
در طول ۱ سالگی شما را به خوبی می شناسم و دستانم را به سمت شما بلند می کنم. از غریبه ها می ترسم. دوست دارم محیط را کشف کنم. می دانم چه چیزهایی را دوست دارم و چه چیزهایی را دوست ندارم و به شما و بعضی از اسباب بازی های علاقه نشان می دهم. می توانم با بالا بردن یک پا برای جوراب پوشیدن یا با هل دادن بازوی خود به داخل آستین به شما کمک کنم تا لباس تن من کنید. لطفا این بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید

چه گفتی!

از وقتی که نوزاد شما به دنیا می آید، سعی می کند با شما حرف بزند. اولین «کلمه های» نوزاد گریه هایی هستند که می گویند: «من به تو احتیاج دارم»، «من سردم است»، «من گرسنه هستم» یا «من خسته ام». گوش دهید و یاد بگیرید هر گریه چه معنایی دارد. با او صحبت کنید: «گرسنه هستی؟»، «خسته ای کوچولوی من؟»

بازی چهره های خنده دار

یک قیافه از خودتان در بیاورید؛ به آرامی زبانتان را بیرون بیاورید یا لبهایتان را غنچه ای کنید. هنگامی که نوزاد مشغول دیدن صورت شما است. شکلک هایی را که درمی آورید برای مدتی نگه دارید و ببینید آیا نوزاد شما می تواند آن ها را تقلید کند؟ اگر بله، به او لبخند بزنید!

۰ تا ۴ ماهگی

لی لی حوضک!

کودک شما در حال کشف قسمت های مختلف بدن خود می باشد و احتمالاً به پاها و دست های خود بسیار علاقه مند شده است. با انجام بازی هایی مانند «لی لی حوضک» با انگشتان دست و پا، او را تشویق به کشف بدنش کنید. در مورد اعضای بدنش صحبت کنید. وقتی پاهایش را لمس کرد، بگویید: «آفرین! پاهایت را پیدا کردی!»

غذا خوردن!

کودک خود را تشویق کنید تا غذاهای بی خطری مانند تکه نان را به دست بگیرد و بخورد. همچنین می توانید در حالی که با قاشق به او غذا می دهید، قاشق دیگری به کودک بدهید تا نگه دارد. می توانید نوبتی غذا بخورید: وانمود کنید که قاشق غذا را در دهان خود می گذارید و کمی غذا بخورید. سپس لقمه بعدی را به کودک خود دهید. کودک متوجه خواهد شد باید تمرین کند تا غذا دهن خودش بکند.



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی



۴. تقویت مهارت های اجتماعی

۱ سال
ویژه سن



سلام،

در طول ۱ سالگی شما را به خوبی می شناسم و دستانم را به سمت شما بلند می کنم. از غریبه ها می ترسم. دوست دارم محیط را کشف کنم. می دانم چه چیزهایی را دوست دارم و چه چیزهایی را دوست ندارم و به شما و بعضی از اسباب بازی های علاقه نشان می دهم. می توانم با بالا بردن یک پا برای جوراب پوشیدن یا با هل دادن بازوی خود به داخل آستین به شما کمک کنم تا لباس تن من کنید. لطفا این بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید

من را دنبال کن!

کودک شما در حال یاد می گیرد که از تقلید کردن از بقیه لذت ببرد. با نشان دادن نحوه بازی «من را دنبال کن»، این کار را تشویق کنید. از حرکات ساده مانند ضربه زدن روی میز یا گذاشتن کلاه روی سر خود شروع کنید. در مورد کاری که انجام می دهید صحبت کنید. بگویید: «حالا نوبت توست» و ببینید که آیا کودک شما می تواند رفتار شما را دنبال و تقلید کند؟ اجازه دهید کودک شما هم رهبری کند و از او تقلید کنید.

۸ تا ۱۰ ماهگی

کمک کوچولو!

به کودک خود یک اسفنج یا دستمال مرطوب بدهید. به او اجازه دهید میز، صندلی، زمین، دیوارها و درها را پاک کند - به هر چیزی که قد او می رسد. او ممکن است از انجام این کار در زمانی که شما در حال آماده کردن شام یا شستن ظروف هستید لذت ببرد. کودک واقعاً چیزی را تمیز نمی کند اما از انجام کارها «درست مثل مامان و بابا» احساس غرور می کند. به کودک بگویید: «از اینکه به مامان (یا بابا) کمک کردی متشکرم»

آینه بازی!

زمانی که در خانه یا در حین انجام کارهای تان هستید، لحظه ای توقف کنید و کودک خود را تشویق کنید تا به صورتش در آینه نگاه کند. چهره های مسخره بسازید به او بگویید در آینده چه کودک بزرگی می شود!

۱۰ تا ۱۲

توپ را قل بده!

در حالی که روی زمین نشسته اید، یک توپ کوچک را به سمت کودک بغلتانید و سپس از او بخواهید آن را به سمت شما بغلتاند. حالا دوباره انجامش بدهید. هرچه در این بازی بهتر شدید، سرعت خود را بالاتر ببرید! این یک بازی سرگرم کننده برای بازی با خواهر یا برادر بزرگتر هم می باشد.



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۵. تقویت مهارت های حل مسئله

۱ سال
ویژه سن



سلام،
در طول ۱ سالگی یاد می گیریم که وسایل چگونه کار می کنند، مشغول جدا کردن آنها خواهیم بود. می توانم تکه هایی را از یک پازل بیرون بیاورم. در حال یادگیری چگونگی پیدا کردن اشیاء پنهان زیر یک پتو هستیم. از دیدن تصاویر در یک کتاب لذت می برم و از زمانی که شما نام عکس ها را نام می برید لذت می برم. لطفا این بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید

امضا - بچه

دایره ها و منحنی ها!

می توانید تصاویر ساده ای بسازید که کودکان به آن ها نگاه کند! روی مقوا به کمک ماژیک های مشکی یا قرمز (که مناسب کودک هستند) دایره ها یا خطوط منحنی ضخیم، ساده و بزرگی بکشید. این مقوا را نزدیک چشمان کوچک او ببرید تا بتواند روی آن تمرکز کند. به میزان نزدیکی مقوا به چشمان او توجه کنید؛ بیشتر از 30 سانتی متر آن را نزدیک نکنید!

قاشق بازی!

کودکتان را به پشت بخوابانید. چند قاشق براق را بالای سرش آویزان کنید؛ فاصله قاشق ها تا او به گونه ای باشد که دستش به آن ها برسد و بتواند آن ها را تکان دهد: «گوش کن. صدای غر زدن آن ها را شنیدی؟» با رعایت نکات ایمنی، این قاشق ها می توانند سرگرمی خوبی برای گهواره کودک باشند.

۴ تا ۸ ماهگی

کوچولو قایم شده!

این بازی، نسخه دیگری از دالی موشه است. هنگام تا کردن لباس ها یا شستن ظرف ها، کودک را با ملحفه، حوله یا پارچه ظرفشویی بپوشانید. بگویید: "بچه کجاست؟" یک ثانیه صبر کنید و پارچه را پایین بکشید. "اوه! بچه اینجا است!"

آرد بازی!

در یک ظرف یا سینی کوچک، مقداری آرد بریزید و اجازه دهید آن را لمس کند. حین انجام این کار، درباره ای احساسی که تجربه می کند صحبت کنید. "اوه، خیلی نرم است!"

۴ تا ۸



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی



۵. تقویت مهارت های حل مسئله

۱ سال

ویژه سن



سلام،

در طول ۱ سالگی یاد می گیریم که وسایل چگونه کار می کنند، مشغول جدا کردن آنها خواهیم بود. می توانم تکه هایی را از یک پازل بیرون بیاورم. در حال یادگیری چگونگی پیدا کردن اشیاء پنهان زیر یک پتو هستم. از دیدن تصاویر در یک کتاب لذت می برم و از زمانی که شما نام عکس ها را نام می برید لذت می برم. لطفا این بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید

امضا - بچه

قاشق زنی!

۸ تا ۱۰ ماهگی

به کودک خود قاشق بدهید تا روی میز یا قابلمه بکوبد. برای ایجاد صدا، بلوک ها یا چوب ها را به هم بزنید. با هم آواز بخوانید و کمی نرمش کنید. از موسیقی لذت ببرید!

گوش بده، پیدا کن!

ساعت تیک تاک دار یا اسباب بازی صداداری را زیر پتو یا بالشت پنهان کنید. اجازه دهید کودک به صدا گوش کند و سعی کند به دنبال منبع صدا بگردد. "صدا را می شنوی؟ از کجاست؟ می توانی آن را پیدا کنی؟"

بازی اینم بگیر!

۱۰ تا ۱۲ ماهگی

در حالی که در هر دست کودکتان وسیله ای مثل اسباب بازی است، یک وسیله یا اسباب بازی دیگر به او بدهید و بگویید اینم بگیر. آیا می تواند راهی برای نگه داشتن همزمان مورد سوم پیدا کند؟ اگر این کار هنوز برای کودک سخت است، چند هفته دیگر دوباره امتحان کنید.

فنجون بازی!

اسباب بازی کوچکی را زیر یک فنجان یا لیوان در سینی پنهان کنید. از او بپرسید اسباب بازی کجاست. اگر پیدا نکرد، فنجان را بلند کنید و بگویید: "اینجاست! تو پیدایش کردی!" چند بار این کار را تکرار کنید. به تدریج خودش فنجان را برمی دارد و اسباب بازی را نشانتان می دهد. برای پیشرفته کردن این بازی می توانید یک فنجان دیگر هم اضافه کنید. ببینید آیا می تواند به خاطر بیاورد که اسباب بازی زیر کدام فنجان بوده؟



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی





مراقب باش! زنگ های خطر تحولی

۱ سال

ویژه سن



نامه به آخر رسید:

خیلی خوشحالم که دارم یک ساله میشم و از شما ممنونم که تو این مدت مراقب بودید و کمک کردید تا ۵ تا مهارت لازم برای رشد و سلامتم توسعه بدم. حالا لطفاً از لیست زیر رفتارهای من رو با دقت مشاهده کنید و توی هر مهارت بهم نمره بدید. اگر نمره ام یکجایی کم شد، یک وقت نگران نشی! کافیه با مربی سلامت محله مون مشورت کنید تا آموزش و توصیه های لازم رو به شما بدن.

امضا - بچه

ردیف	سوال «مشاهده کنید»	بله	نه
۱	آیا کودک شما تست غربالگری شنوایی نوزادی را گذرانده است؟		
۲	آیا کودک شما از هر دو دست و هر دو پا به یک اندازه خوب استفاده می کند؟		
۳	زمانی که به کودک خود کمک می کنید بایستند، آیا بیشتر اوقات پاهای او روی زمین، صاف است؟		
۴	آیا نگران این هستید که کودک شما بیش از حد ساکت است یا مانند سایر کودکان صدا تولید نمی کند؟		
۵	آیا در مورد بینایی کودک خود نگرانی دارید؟		
۶	آیا یکی از والدین سابقه خانوادگی ناشنوایی یا اختلال شنوایی در دوران کودکی دارند؟		
۷	آیا کودک شما مشکل پزشکی داشته است؟		
۸	آیا در مورد رفتار کودک خود (مثلاً خوردن، خوابیدن) نگرانی دارید؟		
۹	آیا چیزی در مورد کودکان شما را نگران می کند؟		

اقدامات پیگیری:

- اگر می خواهید در هر شاخص ارزیابی دقیق تری داشته باشید به مربی خانه های سلامت مراجعه کنید.
- نتایج این ارزیابی کلی را با ارائه دهنده اولیه مراقبت های بهداشتی به اشتراک بگذارید.
- برای غربالگری شنوایی، بینایی و/یا رفتاری (خانه سلامت سرای محله یا خانه بهداشت) مراجعه کنید.
- برای ارتقای رشد کودک خود کتابچه سن بعدی را از سرای محله خود تهیه نمایید.



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی