

ویژه سن
۱ تا
۲ سال

بازی | مهارت | سلامت

- مهارت های حرکتی
- مهارت های ارتباطی
- مهارت های شخصی
- مهارت های اجتماعی
- مهارت های حل مسئله



فعالیت هایی برای توسعه:



۲
سال



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 دوم من به شماست و میخوام که از ۱ تا ۲ سالگی 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: 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: 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: 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

۲ سال

ویژه سن

سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی مهارت‌های بیشتری در استفاده از دست و انگشت‌هایم کسب می‌کنم. می‌تونم به شکل‌های مختلفی با اسباب بازی‌های بازی کنم. از جمله ساختن برج، سوراخ کردن، فشار دادن و کشیدن. همچنین در استفاده و نگاه داشتن انواع مدادها مهارت پیدا کردم. می‌دانم چگونه قطعه‌های یک پازل ساده را جدا کنم و ممکن است سعی کنم این قطعه‌ها را دوباره به هم وصل کنم. لطفاً این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت‌م با من تمرین کنید:



امضا - بچه

توپ بازی

۱۲ تا ۱۶ ماهگی

کودک خود را تشویق کنید مشغول پرتاب یک توپ کوچک و نرم شود. یک جفت جوراب تمیز تا شده هم برای این تمرین جواب می‌دهد. یک نقطه مشخص را انتخاب کنید و از او بخواهید آن‌جا ایستاده و توپ را پرتاب کند. هر دفعه که امتحان می‌کنید ببینید کودک‌تان چقدر می‌تواند توپ خود را دور بیاندازد. در ابتدا، ممکن است نیاز داشته باشد تا به نشان دهید چگونه توپ را پرتاب کند. پس از این که توپ را پرتاب کرد او را تشویق کنید و بگویید: «واای نگاه کن بین تویی چقدر دور رفت!»

چسب بازی!

یک نوار چسب یا چسب کاغذی بردارید و چند تکه با اندازه‌های مختلف از آن بکنید. این تکه‌ها را بر روی یک سطح صاف، مانند شیشه میز بچسبانید. سپس به او نشان دهید چگونه می‌تواند این تکه‌های چسب را از سطح جدا کند، با آن‌ها بازی کند و دوباره به همان محدوده بچسباند. این بازی علاوه بر این که بسیار سرگرم کننده است و به کودک تمرین خوبی رای انگشتانش می‌دهد، می‌تواند خلاقیت او را نیز تشویق کند.

پر کردن و خالی کردن!

۱۶ تا ۲۰ ماهگی

یک ظرف یا جعبه آماده کنید. در کنار این ظرف بزرگ چیزهایی بی‌خطری مانند قاشق‌های مختلف و اسباب‌بازی‌های کوچک به کودک خود بدهید. مطمئن شوید که این وسایل به اندازه کافی بزرگ باشند و قابل بلعیده شدن نباشند. به کودک خود نشان دهید چگونه می‌تواند همه را در یک ظرف بگذارد، سپس دوباره بیرون بیاورد و بهم بریزد. روز بعد، می‌توانید این تمرین را تکرار کنید ولی وسایل آن را عوض کنید.

نشانه‌گیری

به کودک نشان دهید چگونه یک گیره لباس، دوک نخ یا ماکارونی خشک را درون یک جعبه بزرگ خالی یا ظرف پلاستیکی با دهانه گشاد بریزد. این بازی را تا زمانی که او از آن لذت می‌برد ادامه دهید. اجازه دهید او ظرف را تکان دهد و از صدایی که تولید می‌شود لذت ببرد.



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

۲ سال

ویژه سن



سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی مهارت‌های بیشتری در استفاده از دست و انگشت‌هایم کسب می‌کنم. می‌تونم به شکل‌های مختلفی با اسباب بازی‌های بازی کنم. از جمله ساختن برج، سوراخ کردن، فشار دادن و کشیدن. همچنین در استفاده و نگه‌داشتن انواع مدادها مهارت پیدا کردم. می‌دانم چگونه قطعه‌های یک پازل ساده را جدا کنم و ممکن است سعی کنم این قطعه‌ها را دوباره به هم وصل کنم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من تمرین کنید.

امضا - بچه

نقاش کوچولو!

۲۰ تا ۲۲ ماهگی

اجازه دهید کودک‌تان با یک مداد شمعی (یا یک مداد، خودکار) و یک برگ کاغذ بزرگ یک نقاشی برای شما بکشد. به او فضای کافی بدهید تا مهارت خود را کشف کند و به تصویر بکشد. ممکن است تنها چند خط بکشد، با این حال از او تعریف کنید و او را تشویق کنید باز هم نقاشی کند: «نگاه کن به تصویری که کشیدی! چقدر جالبه، من دوست دارم بازم نقاشی کنی و ببینم تو سر کوچولو قشنگت چی می‌گذره!»

بساز و خراب کن!

کودک شما از بازی کردن با چیزهای کوچک و ساختن برج لذت خواهد برد. علاوه بر آن، از بهم زدن و ریختن این برج هم لذت خواهد برد! خلاق باشید و از هر چیزی استفاده کنید و در اختیار او بگذارید تا برج خود را بسازد! می‌توانید از لیوان‌های کاغذی یا پلاستیکی، جعبه‌های کوچک یا هر شیء دیگری که قابلیت بر روی یکدیگر قرار گرفتن را دارد، استفاده کنید. او را تشویق کنید تا ارتفاع سازه خود را بالا ببرد، سپس برای او بلند بشمارید که چند طبقه بالا رفته است.

بازی پازل

۲۲ تا ۲۴ ماهگی

یک تصویر ساده را انتخاب کنید و با استفاده از قیچی آن را به ۳ یا ۴ قسمت برش دهید. می‌توانید با برش جلد جعبه‌ی خوراکی یا مجله این پازل ساده را بسازید. سپس از او بخواهید تکه‌ها را طوری کنار هم قرار دهد تا تصویر کامل شود. اگر او به کمک نیاز دارد، به او کمک کنید تا قطعه را به محل صحیح بچیند. او را برای تلاشش تحسین کنید: «عالی انجام دادی! می‌دونستم می‌تونی به راحتی انجامش بدی!»

همراهی در آشپزخانه

اجازه دهید کودک شما در تهیه یک وعده غذایی به شما کمک کند. او می‌تواند بعضی درها را برای شما باز و بسته کند. سبزی‌ها را تکه تکه کند یا با استفاده از چاقو پلاستیکی کره روی نان پخش کند.



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

۲ سال

ویژه سن



سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی تلاش برای راه رفتن و دویدن و پریدن می‌کنم. می‌توانم اشیاء و اسباب بازی‌های بزرگ‌تر را حمل کنم و عاشق کشیدن و هل دادن وسایل بزرگ مثل جعبه‌ها روی زمین هستم. دارم یاد می‌گیرم چگونه با گرفتن یکی از دست‌های شما از پله بالا و پایین بروم. گاهی وقت‌ها تلاش می‌کنم از صندلی بالا بروم تا چیزهای جدید کشف کنم تا دستم به آن‌ها برسد. لطفاً این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید

امضا - بچه

پیاده روی با هم!

۱۲ تا ۱۶ ماهگی

انگشت خود را به کودک بدهید تا آن را با دستش بگیرد و با یکدیگر قدم بزنید. کودک می‌تواند انتخاب کند تا انگشت شما را بگیرد یا رها کند. با او درباره آنچه می‌بینید و جایی که می‌روید صحبت کنید: «بیا سمت اون درخت‌ها قدم بزنیم... بیا داخل راهرو قدم بزنیم... تو چه یار خوبی برای پیاده‌روی هستی!»

نرمش با هم!

موسیقی‌های شاد پخش کنید و به کودک خود نشان دهید چگونه بدن خود را حرکت دهد! تکان بخورید، بچرخید و بپرید! دست بزنید و با پای‌های‌تان بالا و پایین بپرید. انواع مختلف موسیقی را امتحان کنید. دستمال و روبان بالا سر خود بچرخانید. دیگر اعضای خانواده را دعوت کنید تا در نرمش‌های شما مشارکت کنند.

تاب بازی!

۱۶ تا ۲۰ ماهگی

کودک خود را به پارک ببرید تا تاب بازی کند. اطمینان حاصل کنید که تاب برای کودکی با سن و اندازه کودک شما امن است. به کودک نشان دهید چگونه پاهایش را هنگام تاب خوردن به جلو و عقب ببرد. به آرامی او را هل دهید تا اول مطمئن شوید که او می‌تواند خود را محکم به تاب نگه دارد. می‌توانید هم زمان با او شعر بخوانید: «تاب تاب عباسی خدا منو نندازی...»

بازی تعادل

با یک نوار چسب یا با گچ، یک خط روی زمین خانه یا بیرون ایجاد کنید. به کودک خود نشان دهید چگونه در طول نوار یک پا را پشت دیگری قرار دهد و قدم بزند. مهارت جدید کودک را تشویق کنید. به او بگویید: «تو داری یاد می‌گیری چجوری تعادل داشته باشی!»



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

۲ سال

ویژه سن



سلام،
بین ۱ تا ۲ سالگی تلاش برای راه رفتن و دویدن و پریدن می‌کنم. می‌توانم اشیاء و اسباب بازی‌های بزرگ‌تر را حمل کنم و عاشق کشیدن و هل دادن وسایل بزرگ مثل جعبه‌ها روی زمین هستم. دارم یاد می‌گیرم چگونه با گرفتن یکی از دست‌های شما از پله بالا و پایین بروم. گاهی وقت‌ها تلاش می‌کنم از صندلی بالا بروم تا چیزهای جدید کشف کنم تا دستم به آن‌ها برسد. لطفاً این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من تمرین کنید

امضا - بچه

چرخ بازی

۲۰ تا ۲۲ ماهگی

به کودک خود یک چرخ کوچک یا یک جعبه و نخ چسبیده به آن بدهید تا اسباب بازی‌های خود را با آن حمل کند. کودک شما می‌تواند چرخ را بارگیری و در مکان دیگر تخلیه کند. شاید عروسک محبوب او بخواهد سوار شود!

پرش قورباغه‌ای!

دست‌های کودک خود را بگیرید و به او یاد دهید و کمک کنید تا از یک پله کم ارتفاع بپرد. سپس اجازه دهید او این کار را به تنهایی امتحان کند. هنگامی که این کار را توانست با موفقیت انجام دهد، به او نشان دهید چگونه از روی چیزی مثل یک پاکت شیر بپرد. کودک خود را تشویق کنید: «آفرین کوچولو! تو می‌تونی مثل یه قورباغه ماهر بپری!»

دنبال بازی!

۲۲ تا ۲۴ ماهگی

حالا کودک شما می‌تواند بدود و از این فعالیت لذت می‌برد. در یک فضای سبز پوشیده با چمن، با کودک کوچک خود دزد و پلیس بازی کنید. اغلب کودکان دوست دارند فرار کنند، دستگیر شوند و به آغوش گرفته شوند. کودک شما از این کار لذت خواهد برد و دوست دارد این کار را دوباره و دوباره انجام دهد! این یک ورزش خوب برای هر دوی شما است.

چراغ سبز، چراغ قرمز!

زمانی که در یک فضای باز و امن هستید، این بازی را به کودک خود آموزش دهید. دست او را بگیرید و برای دویدن بکشید و بگویید: «چراغ سبز!» تا دویدن شروع شود. سپس بگویید: «چراغ قرمز!» تا به سرعت متوقف شود، سپس دوباره بگویید: «چراغ سبز!». وقتی او بازی را یاد گرفت، می‌تواند به تنهایی به سمت شما دویده و شما وی را هدایت کنید: «چراغ سبز!» «چراغ قرمز». آغوش باز شما خط پایان هستند! مطمئن شوید که او را سفت در آغوش می‌گیرید.



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی



سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی خیلی سریع زبان یاد می‌گیریم و کلمه‌هایی را که می‌شنوم تقلید می‌کنم. از کلمه‌های مختلف استفاده می‌کنم و آن‌ها را کنار هم قرار می‌دهم. بیشتر عبارتهایی که استفاده می‌کنم قابل فهم هستند. ممکن است شروع به خواندن آهنگ‌های ساده کنم. او همچنین ممکن است قدرت کلمه‌ها را کشف و آزمایش کنم. به همین دلیل از عبارتهایی مانند «نه!» و «مال من» استفاده می‌کنم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید

امضا

بازی صدای کدومه!

۱۲ تا ۱۶ ماهگی

به کودک خود دو وسیله را نشان دهید که صدا ایجاد می‌کنند، مانند یک اسباب بازی که جیرجیر می‌کند و چند قاشق مختلف که بهم می‌خورند و صدا تولید می‌کنند. اجازه دهید کودک مدتی با آنها بازی کند، سپس وسایل را زیر یک جعبه یا پارچه پنهان کنید و با یک کدام صدا ایجاد کنید. سپس پارچه را بردارید و از کودک بپرسید: «صدای کدام را شنیدی؟» ببینید آیا او می‌تواند حدس بزند؟

بازی همکار خونه

کودک شما می‌تواند کمک بزرگی در خانه باشد. به او دستورالعمل‌های ساده بدهید: «می‌تونی به من یک دستمال کاغذی بدی؟» یا «لطفا بلوزت رو به من بده.» ممکن است نیاز باشد که به چیزی که می‌خواهید اشاره کنید و به او کمی کمک کنید. بعد از آن بگویید: «چه کمک بزرگی کردی! ازت ممنونم!»

بازی صدای حیوانات

۱۶ تا ۲۰ ماهگی

به کودک خود یاد دهید حیوان‌ها چه صداهایی تولید می‌کنند. در صورت امکان، کتاب‌هایی برای او بخوانید که در مورد بچه حیوان‌ها هستند و با ایجاد آن صداها با او بازی کنید. وانمود کنید شما و کودکتان یکی از آن حیوان‌ها هستید، مثلا مامان‌بابا گربه و بچه گربه، حالا با در آوردن صداهای نقش خود از این بازی لذت ببرید!

سندوچه گنج

یک جعبه از وسایل ایمن و روزمره که برای کاوش و حس کردن جالب است، کنار هم قرار دهید. لیوان‌های پلاستیکی، یک جوراب نرم، یک توپ کوچک، یک برس مو، یک کفش کوچک. وقتی فرزند شما چیزی را از جعبه بیرون می‌کشد بگویید: «بین یک جوراب آبی پیدا کردی!» یا «چه لیف نرمی». از کلمه‌های جدید برای فرزندتان استفاده کنید و محتویات داخل جعبه را چند وقت یک بار عوض کنید تا برای او حس تازگی و کاوش داشته باشد.



۳. تقویت مهارت های ارتباطی

۲ سال

ویژه سن



سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی خیلی سریع زبان یاد می‌گیرم و کلمه‌هایی را که می‌شنوم تقلید می‌کنم. از کلمه‌های مختلف استفاده می‌کنم و آن‌ها را کنار هم قرار می‌دهم. بیشتر عبارتهایی که استفاده می‌کنم قابل فهم هستند. ممکن است شروع به خواندن آهنگ‌های ساده کنم. او همچنین ممکن است قدرت کلمه‌ها را کشف و آزمایش کنم. به همین دلیل از عبارتهایی مانند «نه!» و «مال من» استفاده می‌کنم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید

امضا

بازی عروسک جورابی!

۲۰ تا ۲۲ ماهگی

دست خود را در یک جوراب تمیز قرار دهید و با آن شروع به حرف زدن کنید: «سلام، اسم من نخودی است اومدم دیدن شما. می‌تونی اسمت رو به من بگی؟» کودک شما ممکن است چیزی بگوید یا بخواهد عروسک را لمس کند. مکالمه را ادامه دهید. اجازه دهید عروسک کودک شما را ببوسد!

وقت ساخت و ساز!

از پسماند بسته‌بندی‌های غذای خود استفاده کنید تا یک فرودگاه یا یک خیابان یا یک محله کوچک درست کنید. بطری شیر می‌تواند تونل باشد، جعبه کاغذی می‌تواند ساختمان باشد، چسب کاغذی می‌تواند خیابان و مسیر تردد باشد. صفحه‌های مقوایی می‌توانند سطح‌های شیب‌داری باشند که ماشین‌های اسباب‌بازی از آن‌ها بالا و پایین می‌روند. ماشین‌های اسباب‌بازی می‌توانند از تونل عبور کنند یا کنار ساختمان پارک شوند. از کلمات جدید و داستان‌گویی در حین ساخت و ساز و بازی برای کودک‌تان استفاده کنید.

بازی مخصوص بیرون خونه

۲۲ تا ۲۴ ماهگی

بیرون خونه موقعیت خوبی برای بازی و رشد کودک شماست. یکی از بازی‌ها صحبت کردن در مورد آنچه با کودک می‌بینید، برای مثال این ماشین سیاه است، یا ببین چراغ ماشین روشن است یا صدای موتور را می‌شنوی؟ به عکس‌العمل‌های کودک‌تان توجه کنید و ممکن است اون نیز به مواردی اشاره کند و شما برایش توضیح دهید.

خواندن شعرها کودکی

کودک شما عاشق یاد گرفتن آهنگ‌های ساده مانند «یک و یک و یک السون، دو و دو و دو و ولسون، سه تا می‌شن با نادون» خواهد بود. به فرزند خود آهنگ‌های ساده‌ای که از کودکی به یاد می‌آورد را آموزش دهید. از آواز خواندن با هم لذت ببرید. از فرزندتان بخواهید آوازهایی را که یاد گرفته‌است برای شخص دیگری در خانواده بخواند.



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

۲ سال

ویژه سن



سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی هر روز مستقل تر می شوم. می خواهم همه کارها را به تنهایی انجام دهم، حتی اگر کاملاً قادر نباشم. وقتی چیزی را که می خواهم به دست نیاورم به سرعت سرخورده می شوم. از بازی در کنار بچه های دیگر لذت می برم، اما واقعاً هنوز نمی توانم بازی مشترک کنم. دوست دارم کارهای ساده خانگی را انجام دهم و می توانم با کمک شما برخی از اسباب بازی های خود را جمع کنم. لطفاً این فعالیت ها و بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید

امضا - بچه

قایم باشک!

در خانه، با مخفی شدن پشت در و صدا زدن کودک با او قایم موشک بازی کنید! برای این که بازی آسان شود، هر از چند گاهی از جای مخفی خود بیرون را نگاه کنید تا کودک بتواند شما را راحت پیدا کند. در صورت امکان این بازی را با بقیه اعضای خانواده انجام دهید تا لذت آن دو برابر شود! این بازی به کودک کمک می کند تا درک کند که وقتی ناپدید می شوید، برمی گردید.

بازی تمیزکاری!

از کودک خود بخواهید به شما کمک کند تا اسباب بازی ها را جمع کنید. به کودک نشان دهید که چگونه اسباب بازی ها را بردارد و کجا بگذارد. در این مرحله این کار را آسان و مختصر نگه دارید و از پیچیدگی های غیرضروری دوری کنید. خوب است که این کار را باهم انجام دهید و از آن لذت ببرید. حواستان باشد که او را برای انجام دادن این کار تشویق و تحسین کنید!

۱۲ تا ۱۶ ماهگی

وقت قصه گویی

هر شب قبل از خواب، زمان خوبی است که برای کودک خود داستان بخوانید. پس از آماده شدن برای رختخواب، او را در آغوش بگیرید و از خواندن کتاب یا قصه های مورد علاقه خود لذت ببرید. کودک شما کلمه ها و نوع بیان را در صدای شما می شنود.

بازی قلقلک

در حالی که کودک نوپای خود را برای خواب آماده می کنید، با کمی قلقلک دادن یا بوسیدن قسمت های مختلف کودک به او شب بخیر بگویید: «شب بخیر، دماغ کوچولو [قلقلک]. شب بخیر، پای کوچولو [قلقلک]. شب بخیر، گوش کوچک [قلقلک].» از او بپرسید کدام قسمت به قلقلک دادن شب بخیر یا بوسه شب بخیر نیاز دارد و به آن جا توجه ویژه کنید!

۱۶ تا ۲۰ ماهگی



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

۲ سال
ویژه سن



سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی هر روز مستقل تر می شوم. می خواهم همه کارها را به تنهایی انجام دهم، حتی اگر کاملاً قادر نباشم. وقتی چیزی را که می خواهم به دست نیاورم به سرعت سرخورده می شوم. از بازی در کنار بچه های دیگر لذت می برم، اما واقعاً هنوز نمی توانم بازی مشترک کنم. دوست دارم کارهای ساده خانگی را انجام دهم و می توانم با کمک شما برخی از اسباب بازی های خود را جمع کنم. لطفاً این فعالیت ها و بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید

امضا - بچه

قرار بازی!

۲۰ تا ۲۲ ماهگی

فرزند شما از بودن با کودکان دیگر لذت می برد با این حال برای بازی با دیگران به کمک شما نیاز دارد. وقتی او با بچه های دیگر است در کنارش بمانید. با گردآوری اسباب بازی های یک نوع و شبیه هم به کودکان برای بازی و همکاری کمک کنید. به اشتراک گذاشتن چند کامیون، ماشین و عروسک راحت تر است. هنگامی که با کودک دیگری به خوب بازی می کند، به او بگویید: «تو ماشین رو به پریسا دادی - تو باهاش تقسیم کردی.»

درست کردن تخت برای عروسک

با استفاده از یک جعبه کفش برای عروسک کودک خود یک تخت درست کنید. یک تکه پارچه یا حوله کوچک می تواند نقش یک پتو یا یک بالش را اجرا کند. کودک شما می تواند به عروسک خود کمک کند شبها به رختخواب برود. او می تواند داستانی بخواند و او را در تخت جدیدش با یک بوسه شیرین بخواباند!

تمرین شستن دستها!

۲۲ تا ۲۴ ماهگی

تمام مراحل شستن دستها را به کودک خود آموزش دهید. شما می توانید این کار را قبل یا بعد از غذا، قبل از خواب و بعد از استفاده از توالت انجام دهید. تا زمانی که یاد می گیرد روی چهارپایه بایستد، آب را روشن کند، دستها را با صابون بشوید و سپس با حوله خشک کند، نزدیک بمانید.

بازی گردش و پیک نیک!

مکانی را برای پیک نیک با فرزند خود پیدا کنید. پارک یا زمین بازی سرگرم کننده است. با این حال کودک شما حتی اگر پیک نیک داخل خانه شما باشد باز هم لذت خواهد برد! اجازه دهید کودک تان در تهیه غذا و نوشیدنی ساده برای پیک نیک کمک کند. شاید دوست داشته باشد یکی از عروسک های خود را به پیک نیک دعوت کند. به فرزندتان اجازه دهید تمرین کند و خودش غذا بخورد.



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

۲ سال

ویژه سن

سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی اکنون تصاویر حیوانات و سایر تصاویر، مانند تصاویر اعضای خانواده را می شناسم. از بسیاری از فعالیت های جدید با کمک شما لذت می برم، مانند نقاشی و بازی با خمیر بازی و... شروع به درک چیزهایی می کنم که شبیه به هم هستند یا به نوعی با هم هستند. بسیار کنجکاو هستم که همه چیز چگونه کار می کند. لطفا این فعالیت ها و بازی های حل مسئله رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید

۱



امضا - بچه

۱۲ تا ۱۶ ماهگی

بازی این چه جوری کار می کنه!

اجازه دهید کودکان متوجه شود چیزها چگونه کار می کنند. به کودکان نشان دهید چراغ چگونه روشن و خاموش می شود. به او نشان دهید که چراغ قوه چگونه کار می کند. با او درباره کاری که انجام می دهید، و اینکه چرا این کار را انجام می دهید، صحبت کنید: «من یک کت تنم می کنم، چون سردم است.»

شکارچی کوچک!

در زمان های استراحت، از کودکان بخواهید پتویی را پیدا کند یا یک کتاب را از اتاق دیگر بیاورد. چیزهایی را از او بخواهید که در آن لحظه پیش رویش نیست و لازم است پیدایشان کند. او ممکن است به کمک احتیاج داشته باشد. هنگامی که کودکان موفق شد، حتما به او بگویید: «ممنونم! تو پیدایش کردی!»

۱۶ تا ۲۰ ماهگی

بازی جور کن!

کودکان در این سن، شروع به درک چیزهای شبیه به هم به خصوص کفش ها، جوراب ها یا چیزهای مشابه می کنند. یک لنگه جوراب یا کفش او را نگه دارید. از کودک بپرسید: «آن یکی دیگر که شبیه همین است، کجاست؟» به کودک کمک کنید تا جفت دیگر را پیدا کند: «بله! این دو تا شبیه یکدیگرند!»

تقلید بازی!

کاری را انجام دهید و تلاش کنید که کودک حرکت شما را تقلید کند. مثلا دست بزنید. اگر او تلاش کرد که دست بزند، بگویید: «ببین! تو هم می توانی دست بزنی!» یا به بینی اتان دست بزنید، زبانتان را در بیاورید و بگویید: «تو تلاش کردی!» وقتی او جدیدی انجام داد، از او تقلید کنید. کارهای بامزه انجام دهید و لذت ببرید.



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

۲ سال

ویژه سن

سلام،

بین ۱ تا ۲ سالگی اکنون تصاویر حیوانات و سایر تصاویر، مانند تصاویر اعضای خانواده را می شناسم. از بسیاری از فعالیت های جدید با کمک شما لذت می برم، مانند نقاشی و بازی با خمیر بازی و... شروع به درک چیزهایی می کنم که شبیه به هم هستند یا به نوعی با هم هستند. بسیار کنجکاو هستم که همه چیز چگونه کار می کند. لطفا این فعالیت ها و بازی های حل مسئله رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید



امضا - بچه

بازی وسایل خانه!

۲۰ تا ۲۲ ماهگی

به کودک خود کمک کنید بازی کند یا کارهایی با ابزار انجام دهد. به عنوان مثال، از یک اسفنج برای پاک کردن صندلی استفاده کنید. از یک صافی و یک کفگیر برای بازی در آرد استفاده کنید. از فنجان ها و قیف های اندازه گیری برای پر کردن ظروف داخل وان استفاده کنید. حتما چیزها را با نام درستشان صدا کنید. از سرعت یادگیری کودکتان، شگفت زده خواهید شد.

بازی جارو خاک انداز!

اجازه دهید کودکتان ریختن و پر کردن را تمرین کند. با جارو خاک بگذارید کودکتان بازی کند، می توانید خورده های کاغذ یا سایر مواردی که بزرگ هستند در زمسن بریزید و از کودک بخواهید آنها را جمع کند.

بازی وارونگی!

۲۲ تا ۲۴ ماهگی

در طول صبحانه یک فنجان یا بطری را وارونه کنید. ببینید آیا فرزندتان متوجه می شود و آن را به سمت درست برمی گرداند. این را در ساعات دیگر روز امتحان کنید. به عنوان مثال، هنگام خواندن برای فرزندتان کتاب را وارونه نگه دارید و ببینید چه اتفاقی می افتد. از این بازی خنده دار لذت ببرید.

فنجون بازی!

در حالی که کودک شما در حال تماشا است، دو خط افقی بلند به فاصله حدود ۱۰ سانتی متر از هم روی یک صفحه کاغذ بزرگ بکشید. سپس، به کودک خود نشان دهید که چگونه خطوط عمودی را می کشید. او را تشویق کنید که تعداد زیادی از این خطوط عمودی را بسازد. طراحی شبیه یک مسیر قطار خواهد بود. قطارها یا ماشین ها را برای بازی در مسیر قطار بیرون بیاورید.



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

نامه به آخر رسید:

خیلی خوشحالم که دارم دو 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 لطفا از لیست زیر رفتار های 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 از هر دو دست و هر دو پا به یک اندازه خوب استفاده می کند؟		
۲	کودک شما با صداها بازی می کند یا به نظر می رسد که کلمه می سازد؟		
۳	زمانی که کودک شما ایستاده است، 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 نوزادان صدا تولید نمی کند؟		
۵	آیا فکر می کنید کودکتان خوب می شنود؟		
۶	به نظر شما آیا کودکتان مثل هم سن و سالانش حرف می زند؟		
۷	آیا شما اکثرا آنچه که کودکتان می گوید را می فهمید؟		
۸	به نظر شما آیا کودکتان مثل هم سن و سالانش راه می رود، می دود و از وسایل بالا می رود؟		
۹	آیا یکی از والدین سابقه خانوادگی ناشنوایی یا اختلال شنوایی در دوران کودکی دارند؟		
۱۰	آیا در مورد بینایی کودک خود نگرانی دارید؟		
۱۱	آیا کودک شما در چند ماه گذشته مشکل پزشکی داشته است؟		
۱۲	آیا نگران رفتار کودک خود هستید؟		

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.
- اگر تا اکنون 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