

ویژه سن
۲ تا ۳
سال

بازی | مهارت | سلامت

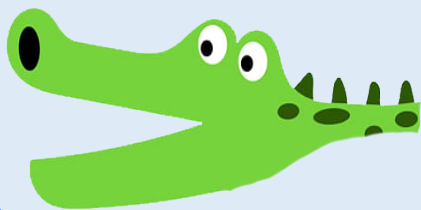
مهارت های حرکتی

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

۲ تا ۳
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 سوم من به شماست و میخوام که از ۲ تا ۳ سالگی این بازی ها و فعالیت ها رو باهام انجام بدید.

* راستی آخر هر نامه یک چک لیست نوشتم از کارهایی که حتما توی هر سن 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

در مهارت های حرکتی ظریف، ماهیچه های انگشتان دست، مچ دست و تا حدی انگشتان پا درگیر می شود.

۱. مهارت حرکات ظریف

در مهارت های حرکتی درشت عضلات بزرگ و استخوان ها برای انجام فعالیت هایی مانند غلت زدن، خزیدن، پریدن، راه رفتن و غیره درگیر می شوند.

۲. مهارت حرکات درشت

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

۳. مهارت های ارتباطی

یعنی: مهارت های خودیاری فرزندان و نحوه تعاملش با دیگران و دوستانش

۴. مهارت های اجتماعی

یعنی: چگونه کودک شما 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

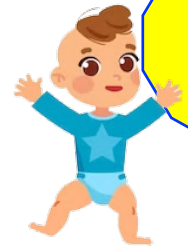
۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۱. تقویت مهارت حرکات ظریف

۲ تا ۳
سال



سلام،

بین ۲ تا ۳ سالگی چشم‌ها و دست‌های من به خوبی هماهنگ شدند و از جدا کردن و وصل کردن چیزهای کوچک لذت می‌برم. از این که با ابزار مختلفی بنویسم و نقاشی کنم لذت می‌برم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

آشپز کوچولو:

در آشپزخانه یا در خانه، به دنبال وسیله‌ای بگردید که به ظاهر یک پنکیک یا یک کنتلت شباهت داشته باشد! می‌تواند یک پنبه آرایش پاک‌کن یا یک اسفنج یا یک لیف باشد. سپس با یک کفگیر تمیز به کودک خود نشان دهید چگونه می‌تواند آن را زیر رو رو کند! حالا بگذارید آشپز کوچولو مدتی با این تمرین سرگرم شود!

آبمیوه خونگی:

با کودک خود آبمیوه تازه بگیرید یا شربت لیمو درست کنید. اگر آبمیوه‌گیری دستی دارید به او کمک کنید تا با فشار دادن آن، زور خود را آزمایش کند! به او نشان دهید چگونه میوه را فشار دهد تا آبمیوه آن بیرون بیاید. برای شربت لیمو، به او کمک کنید کمی شکر و آب به آب‌لیمو اضافه کند و بعد حسابی آن را هم بزند، نوش جان!

سرگرمی در حمام:

در زمان شست‌وشو، به کودک خود فرصت دهید با چیزهایی که می‌تواند فشار دهد بازی کند، مانند اسفنج، لیف، دستمال کاغذی یا اسباب بازی مناسب. فشردن وسایل به تقویت ماهیچه‌های دست و انگشتان او کمک می‌کند. مثل همیشه، از آب هوشمندانه استفاده کنید، با او درمورد اهمیت آب و این که چقدر درست استفاده کردن از آن مهم است صحبت کنید.

بازی بردار و بزار:

یک جعبه خالی تخم‌مرغ پیدا کنید. برخی اشیاء معمولی مانند گردو یا پنبه گرد را در یک کاسه کنار آن بریزید. به کودک خود یاد دهید از یک قاشق کوچک یا چنگال استفاده کند تا این اشیاء را بگیرد و جاهای مختلف جعبه تخم‌مرغ بگذارد. وقتی موفق می‌شود، او را تشویق کنید و به آغوش بگیرید!

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

۰ تا ۱ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

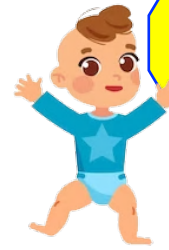
۵ تا ۶ سالگی





۱. تقویت مهارت حرکات ظریف

۲ تا ۳
سال



سلام،

بین ۲ تا ۳ سالگی در حال یادگیری نگه داشتن ابزار نوشتن با شست و دو انگشت نشانه و انگشت بزرگ خود هستیم، درست مثل بزرگ‌ترها. یاد گرفته ام چگونه قیچی را باز و بسته کنم و می‌توانم با کمک شما کاغذ را برش بزنم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من تمرین کنید:

امضا - بچه

پازل های خوشمزه:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

به بسته‌بندی‌های کاغذی یا مجله‌های در دسترس خود توجه کنید. یک تصویر هیجان‌انگیز را پیدا کرده و آن را برش دهید تا از صفحه خودش جدا شود. سپس این تصویر را با قیچی به چهار یا پنج قطعه پازل تبدیل کنید. کودک شما از کنار هم گذاشتن این پازل ساده لذت خواهد برد. در ابتدا شاید به کمی کمک احتیاج داشته باشد تا راه بیفتد.

نویسنده کوچک:

به کودک خود نشان دهید چگونه خط، دایره و حتی شکل‌های ساده بکشد. دایره و خطوط صاف برای کودک شما راحت‌تر خواهند بود. به کودک یاد دهید چگونه حرف اول نام خود را بنویسد. بدون شک از آن لذت خواهد برد! اگر خط‌خطی‌های کودک شما خیلی به حرف‌های واقعی شبیه نیستند، مایوس نشوید. تلاش‌های او را در هر صورت تشویق کنید: «تو یک نویسنده فوق‌العاده هستی!»

بازی حباب بازی:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

به کودک یاد دهید تا با استفاده از مدادرنگی یا شمعی، بر روی کاغذ حباب بکشد. بگذارید هر تعداد حباب می‌خواهد بکشد، اگر می‌خواهد، حتی داخل آن‌ها را هم رنگ‌آمیزی کند. به او نشان دهید چگونه حباب‌های بزرگ و کوچک، حباب‌های رنگی مثل بنفش و سبز بکشد. وقتی به اندازه کافی حباب کشید، وقت آن رسیده است تا با یکدیگر حباب‌های واقعی درست کنید!

پرتاب گلوله کاغذی:

گلوله‌های کاغذی به کوچکی گردو از کاغذ روزنامه بسازید و به کودک نشان دهید چگونه یک گلوله را با انگشت شست و نشانه خود پرتاب کند. به او یاد دهید انگشت اشاره خودش را پشت انگشت شست خود بگیرد، گلوله کاغذی را جلوی آن و روی بند اول شست خود قرار دهد و فرمان آتش را صادر کنید! این بازی می‌تواند خیلی خنده‌دار 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

۲. توسعه مهارت حرکات درشت:

۲ تا ۳
سال



سلام،

بین ۲ تا ۳ سالگی ماهیچه‌های من روز به روز قدرتمندتر میشن. از انجام فعالیت‌های جسمانی مانند پرتاب توپ، بالا رفتن از سازه‌های بازی، تاب خوردن، دویدن، پریدن و تعادل حفظ کردن لذت می برم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

می‌توانی این کار را انجام دهی؟

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

روی یک پای خود بایستید. از کودک خود بپرسید: «می‌توانی این کار را انجام دهی؟» اگر حتی کودک شما برای یک ثانیه توانست بایستد، او را تشویق کنید. سپس وانمود کنید یک هواپیما هستید و با باز کردن دست‌های خود از یک سمت به سمت دیگر از اتاق پرواز کنید. در اطراف خانه بپرید، بخزید، بدوید و ناگهان قدم‌های خیلی آهسته بردارید! اجازه دهید کودک‌تان رهبری این فعالیت‌ها را به دست بگیرد و شما از او تقلید کنید. می‌توانید حتی با تمام خانواده بازی کنید.

مسابقه پرش غورباغه:

وانمود کنید که شما و کودک شما قورباغه یا خرگوش هستید! حالا به یکدیگر نشان دهید چگونه با هر دو پا می‌پرید و روی هر دو پا فرود می‌آیید. سپس با یک گچ خط بکشید یا از یک خطی که در زمین پارک یا ... موجود است استفاده کنید تا بتوانید اندازه بگیرید کودک‌تان چقدر پریده! او را تشویق کنید: «وای نگاه کنید این قورباغه کوچولو این بار چقدر بلند پرید!»

ستاره فوتبال:

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

از یک توپ با اندازه متوسط برای بازی فوتبال با کودک خود استفاده کنید. دو کارتن خالی را به سمت کنار بخوابانید و به عنوان دروازه قرار دهید. می‌توانید حتی از یک کارتن بزرگ استفاده کنید و هر دو شما از آن به عنوان دروازه استفاده کنید. کودک خود را تشویق کنید تا توپ را داخل کارتن‌ها شوت کند. فراموش نکنید هر یک گل را جشن بگیرید!

پله به پله:

هنگامی که از پله بالا می‌روید، اجازه دهید کودک‌تان فقط یکی از انگشت‌های شما را بگیرد تا برای بالا آمدن کمتر به شما تکیه کند. ممکن است لازم باشد کمی آهسته قدم بردارید. اجازه دهید به تدریج از پله‌ها با کمک کم یا تنهایی بالا و پایین برود. نرده‌های پله‌ها را به او نشان دهید و او را تشویق کنید که برای حمایت از خود از آن‌ها استفاده کند. وقتی که کودک شما توانست کاملا به تنهایی این کار را انجام دهد، یک آغوش بزرگ به او هدیه دهید!



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. توسعه مهارت حرکات درشت:

۲ تا ۳
سال



سلام،

بین ۲ تا ۳ سالگی میتونم یک توپ ۲۰ سانتی‌متری رو نگه دارم و حدود نیم‌متر هم بپرم! می‌تونم موقع دویدن تغییر مسیر بدم، گوشه‌ها رو دور بزنم و موانع سر راه خود رو رد کنم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید:

امضا - بچه

رودخانه خیالی:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

هنگام بازی در فضای باز، یک حوله یا تکه پارچه را روی چمن بگذارید و به آن «رود» بگویید. اجازه دهید کودک از روی رود رد شود و بپرد بدون این که «خیس» شود! در ابتدا می‌توانید حوله را کمی لوله کنید تا رود خیالی شما خیلی بزرگ نباشد. سپس، می‌توانید کم‌کم آن را بزرگ‌تر کنید تا برای کودک‌تان چالش بیشتری داشته باشد. می‌توانید خلاق باشید و بیشتر خیال‌پردازی کنید، مثلا مراقب تماسی که در رود قایم شده باشید!

پرتاب بادکنک:

اجازه دهید کودک‌تان یک بادکنک را از یک سر اتاق تا سر دیگر اتاق پرتاب کند. یک جعبه کارتن را به عنوان گل در دو طرف بگذارید تا کودک شما از آن به عنوان هدف استفاده کند. ببینید آیا می‌تواند بادکنک را داخل جعبه پرتاب کند؟

بسکتبال بازی:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

یک سبد لباس خالی را پشت به دیوار روی زمین بگذارید. به کودک خود یک توپ نرم با اندازه متوسط بدهید. یک تکه دراز از چسب نواری یا کاغذی را بر روی زمین به عنوان خط پرتاب بچسبانید. به کودک خود نشان دهید چگونه با بالا بردن دست‌های خود توپ را پرتاب کند تا در سبد بیفتد. با فاصله ۱ متری از سبد شروع کنید. هرچه کودک بهتر پرتاب کرد، بیشتر از سبد فاصله بگیرید.

تعقیب حباب‌ها:

یک سبد لباس خالی را پشت به دیوار روی زمین بگذارید. به کودک خود یک توپ نرم با اندازه متوسط بدهید. یک تکه دراز از چسب نواری یا کاغذی را بر روی زمین به عنوان خط پرتاب بچسبانید. به کودک خود نشان دهید چگونه با بالا بردن دست‌های خود توپ را پرتاب کند تا در سبد بیفتد. با فاصله ۱ متری از سبد شروع کنید. هرچه کودک بهتر پرتاب کرد، بیشتر از سبد فاصله بگیرید.



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. توسعه مهارت های ارتباطی:

۲ تا ۳
سال



سلام،

بین ۲ تا ۳ سالگی ممکن است با خودم صحبت کنم یا وانمود کنم با یک عروسک صحبت می‌کنم. می‌توانم دستورالعمل‌های ساده را دنبال کنم و عاشق اینم که برایم کتاب بخوانید. دوست دارم یک کتاب را بارها و بارها بشنوم! لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت من تمرین کنید:

امضا - بچه

آلبوم عکس‌ها:

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

یک آلبوم کوچک با عکس‌های فرزندتان و اعضای خانواده و دوستانی که او می‌شناسد درست کنید. در مورد عکس‌هایش و دیگران با او صحبت کنید. از فرزندتان بپرسید: «این کیه؟ داره چه کاری انجام می‌ده؟» بارها و بارها با یکدیگر به این آلبوم عکس نگاه کنید. به فرزندتان کمک کنید تا اسم خود و نام خانوادگی خود را یاد بگیرد.

وقتی کوچولو بودی ...

برای فرزند خود از دورانی که کوچک‌تر بود بگویید مثلا «وقتی برای اولین بار به دنیا آمدمی...» یا «زمانی که تو بچه کوچولو بودی...» فرزند شما دوست دارد این داستان‌ها را بارها و بارها بشنود.

بازی صدای چی بود؟

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

تلویزیون و سایر وسایل الکترونیکی را خاموش کنید و با فرزندتان به صداهای اطراف گوش دهید. یخچال، صدای زنگ، باد، تیک تاک ساعت، یا به صحبت مردم گوش دهید. از او بخواهید آنچه را که می‌شنود به شما بگوید. همین تمرین را در شب امتحان کنید. به صداهای شبانه مثل جیرجیرک، قورباغه یا ماشین‌ها گوش کنید. درباره آنچه می‌شنوید با یکدیگر آرام صحبت کنید تا همزمان صدا را بشنوید.

شستشوی بچه پلاستیکی:

اجازه دهید کودک‌تان یک عروسک پلاستیکی یا چیزی مشابه آن را بشوید. یا یک عروسک پلاستیکی را با خود به داخل حمام بیاورد. همانطور که بچه را می‌شوید قسمت‌های مختلف بدن او را نام ببرید: «آفرین، تو داری دست‌های عروسک را می‌شوری.» به فرزندتان بگویید که چه کار خوبی در مراقبت از کودک انجام می‌دهد.



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

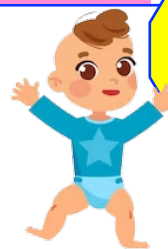
۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۳. توسعه مهارت های ارتباطی:

۲ تا ۳
سال



سلام،

بین ۲ تا ۳ سالگی می توانم به شما بگویم چه اتفاقی در حال رخ دادن است. از جمله های طولانی تر استفاده می کنم. ممکن است اشتباهات دستور زبانی داشته باشم که کاملا طبیعی هستش! هر روز برایم بخوانید. لطفا این فعالیت ها و بازی های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید:

امضا - بچه

بازی من حواس پرت:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

کودک شما وقتی مسخره بازی درمی آورد لذت می برد. وانمود کنید که نمی دانید وسیله ها دقیقا چه هستند. به خمیر دندان اشاره کنید و از فرزندتان بپرسید: «این صابونه؟» بگذارید او به شما بگوید! خود را غافل گیر نشان دهید. فرزندتان از «آموزش» نام درست چیزها به شما لذت خواهد برد.

چه خبره؟ چی میبینی؟

از فرزندتان بخواهید به شما بگوید که در یک عکس در یک کتاب یا مجله چه اتفاقی می افتد: «اینجا چه خبره عزیزم؟» سپس به داستان جالب فرزندتان در مورد آن تصویر با دقت گوش دهید.

بیا وسایل را جمع کنیم:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

از فرزند خود بخواهید به شما کمک کند تا چیزهایی مانند غذا یا لباس های تا شده را سر جایشان بگذارید. از کلماتی مانند بالا، پایین، روی، داخل و ... استفاده کنید: «لطفا قوطی رو روی قفسه بذار» یا «لطفا جورابها رو داخل کتو بذار». سپس از او برای کمکش تشکر کنید.

اسمت چیه؟

بازیگوش باشید! به کودک خود سلام کنید و طوری رفتار کنید که انگار نمی دانید او کیست. بگویید: «سلام پسر کوچولو. اسم تو چیه؟» وقتی به شما می گوید، با تعجب از او استقبال کنید: «آها! آره! تو پسر کوچولوی منی! از دیدن تو خیلی خوشحالم!»



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

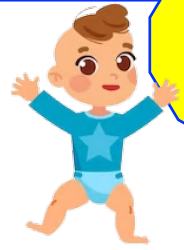
۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۴. توسعه مهارت های اجتماعی:

۲ تا ۳
سال



سلام،
بین ۲ تا ۳ سالگی از غذا خوردن و لباس پوشیدن بدون کمک شما لذت می برم. عاشق تقلید کارهای شما هستم، پس می تونید بهم اجازه بدید در کارهای ساده‌ای مانند پاک کردن مواد ریخته شده در خانه به شما کمک کنم. لطفا این فعالیت ها و بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت من تمرین کنید:

امضا - بچه

بازی با همبازی:

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

دوست‌های فرزندتان را دعوت کنید تا برای مدت کوتاهی بازی کند. می‌توانید فرزند خود را به خانه یکی از اقوام یا دوستانش ببرید که هم‌سن و سال او باشند. مطمئن شوید که اسباب بازی‌های کافی برای به اشتراک گذاشتن وجود دارد. بعداً به او اجازه دهید همه چیز را در مورد قرار بازی خود به شما بگوید.

اولین احساسات:

به کودک خود کمک کنید تا احساسات خود را در زمان وقوع آنها نامگذاری کند. می‌توانید با گفتن این جمله به او کمک کنید تا احساس نگرانی را درک کند: «تو نگران به نظر می‌رسی. می‌توانی در موردش به من بگی؟» اگر متوجه شدید فرزندتان ناامید و سرخورده است، از این کلمه استفاده کنید: «می‌دونم که واقعاً ناامید شدی، اما می‌تونی صبر کنی و در عرض یک دقیقه نوبت می‌شه.» وقتی فرزندتان یاد بگیرد که هر احساسی اسمی دارد، می‌تواند راحت‌تر با آنها کنار بیاید.

خودت به تنهایی:

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

در یک وعده غذایی، به کودک خود اجازه دهید با یک چنگال، قاشق امن برای کودک، خودش را تغذیه کند. خوردن پوره سیب زمینی کمی راحت تر از نخود خواهد بود، اما به زودی بر خوردن نخود فرنگی نیز تسلط خواهد یافت! به او نشان دهید که چگونه رشته ماکارونی را با چنگال بیچد. فراموش نکنید یک دستمال و حوله اضافی در دسترس داشته باشید!

والدین عروسک‌ها:

وقتی کودک نوپا با عروسک بازی می‌کند، یک ظرف پلاستیکی کوچک، یک قاشق و یک لیوان به او بدهید تا از عروسک خود پذیرایی کند! او همچنین ممکن است به یک پتوی کودک و شاید یک برس مو و مسواک نیاز داشته باشد. حالا او واقعا می‌تواند از آن بچه عروسک مراقبت کند!



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

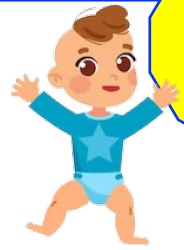
۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۴. توسعه مهارت های اجتماعی:

۲ تا ۳
سال



سلام،

بین ۲ تا ۳ سالگی با کمی کمک، معمولا می توانم در موقعیت های آشنا از شما جدا شوم. می توانم از قوانین ساده پیروی کنم. از بازی های ساده با کودکان دیگر لذت می برم و به موفقیت های خود افتخار می کنم. لطفا این فعالیت ها و بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

دستیار سرآشپز:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

به کودک خود اجازه دهید با پیمانه گرفتن، ریختن، هم زدن، شستن و تمیز کردن سبزی ها در آشپزخانه به شما کمک کند. با کمک شما و یک چاقوی پلاستیکی، او حتی می تواند غذاهای نرم مانند موز را برش دهد. اینها فعالیت های واقعی هستند که به خانواده کمک می کنند. به او بگویید: «از اینکه در تهیه وعده غذایی به ما کمک کردی متشکریم!» از او بخواهید برای خانواده توضیح دهد مواد تشکیل دهنده سالادی که می خورید چه هستند. به به!

جمع کن، تمیز کن :

به فرزند خود نشان دهید که چگونه زباله ها را در سطل زباله قرار دهد. اگر کودک تان تکه ای کاغذ انداخت، از او بخواهید آن را بردارد و در سطل زباله بگذارد. او ممکن است از این که به شما کمک کند زباله ها را بیرون بگذارد تا ماشین زباله آن ها را جمع کند، لذت ببرد. به فرزندتان نشان دهید که تمیز نگه داشتن دنیا چقدر مهم است. در مورد اینکه اگر مردم زباله جمع نکنند چه اتفاقی می افتد صحبت کنید.

راننده عالی:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

یک مسیر با مانع در خانه یا بیرون درست کنید. به راننده کوچک خود اجازه دهید یک گاری را هل دهد یا یک واگن را بکشد و در اطراف جعبه ها، سنگ ها یا روی شلنگ حرکت کند. حواستان باشد با یک آغوش بزرگ در خط پایان از او پذیرایی کنید!

بازی حدس احساس:

با توجه به احساسات و نامگذاری آنها به کودک خود کمک کنید تا احساسات را درک کند. بچه ها باید یاد بگیرند که دیگران نیز احساساتی دارند: «وقتی اسباب بازی را می گیری، خواهرت ناراحت می شه.» از به کار بردن کلمه های بزرگ و سخت نترسید: «می تونم بگم که هیجان زده ای چون تولد توست!»



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. توسعه مهارت های حل مسئله:

۲ تا ۳
سال



سلام،
بین ۲ تا ۳ سالگی من میتونم کم بشمارم، حدس بزنم و دسته بندی های کوچیک درست کنم. لطفا این فعالیت ها و بازی های حل مسئله رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید:

امضا - بچه

نبین و بگو:

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

دو کیسه کاغذی را با وسایل مشابه پر کنید. یک وسیله را از کیسه خودتان بیرون بیاورید و از فرزندتان بخواهید که فقط با کمک دستش و لمس کردن، همان وسیله را در کیسه خودش پیدا کند. به کودک خود یادآوری کنید: "نمی بینی، فقط احساس می کنی!"

به خط کن و بشمار:

میان وعده های با اجزای مختلف مثل میوه و غلات بدهید. آن ها را به خط کنید و بشمارید. 4 قطعه را به او بدهید و ببینید خودش هم می تواند آن ها را به خط کند، بشمارد و بخورد؟

بگرد و پیداش کن:

۲۴ تا ۳۰ ماهگی

بازی مخفی کردن و پیدا کردن را با هر وسیله ای در خانه می توانید انجام دهید.. مثلا یک خرس عروسکی را زیر بالش پنهان کنید. به کودک نوپایتان سرخهایی بدهید تا خرس را پیدا کند: «خرس کجاست؟ می تونی پیداش کنی؟ زیر یه چیز سبزه» یا «پشت چیزی نرمه». در صورت نیاز به کودک نوپا کمک کنید. سپس اجازه دهید او چیزها را پنهان کند و سرخهایی به شما بدهد.

جنسش چیه، رنگش چیه:

یک بازی به راه بیندازید که در آن از کودکتان بخواهید وسیله مشخصی را برایتان بیاورد. از طریق پرسیدن از او برای آوردن وسایل نرم یا زبر به او درباره جنس اشیا بیاموزید. با درخواست وسیله ای در یک طیف رنگی خاص، به او درباره رنگها بیاموزید. از او درباره چیزی که آورده پرسید: «قطار اسباب بازی زبر است یا نرم؟»



۵ تا ۶ سالگی

۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

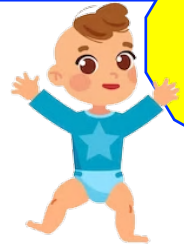
۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی

۵. مهارت های حل مسئله

۲ تا ۳
سال



سلام،

بین ۲ تا ۳ سالگی من میتونم کم بشمارم، حدس بزنم و دسته بندی های کوچیک درست کنم. لطفا این فعالیت ها و بازی های حل مسئله رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید:

امضا - بچه

قطار سازی:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

چهار تا پنج ماشین کوچک یا اشیاء دیگر را در یک ردیف به خط کنید تا یک «قطار» بسازید. مطمئن شوید که فرزندتان کارهای شما را می بیند. حالا به فرزندتان اشیایی بدهید تا آن ها را ردیف کند و قطار بسازد. می توانید چیزهای مختلفی مانند بلوک، قاشق یا پوسته را در ردیف قرار دهید. بگویید: «وای، به قطارت نگاه کن. کجا می رود؟»

بزرگ و کوچک:

دو چیز با اندازه های مختلف مانند کفش، فنجان یا قاشق را به کودک خود نشان دهید. در مورد بزرگ و کوچک صحبت کنید. در مورد اندازه وسایل خانه، پارک یا سوپر مارکت صحبت کنید: «وای. به اون کدو تنبل نگاه کن واقعاً بزرگ است!» یک وسیله با اندازه متوسط اضافه کنید و بازی بزرگ، کوچک، میانه را امتحان کنید.

قصتو بهم بگو:

۳۰ تا ۳۶ ماهگی

تعدادی کاغذ سفید و مداد با رنگ های قابل شستشو به کودکتان بدهید تا نقاشی کند. از او بخواهید داستان نقاشیش را تعریف کند. این داستان را کنار نقاشیش بنویسید و نامش را روی کاغذ ثبت کنید و به او بگویید این داستان و این نام اوست. داستان را برای فرد دیگری که در زندگیش مهم است بخوانید.

مطالعه محله:

علامت ها و نمادهای محله اتان را به کودک نشان دهید. مثلاً تابلوی ایست را با دست به او نشان دهید و بگویید به چه معناست. در رستوران، علامت های متفاوت روی در دستشویی را به او نشان دهید و بگویید کدام یک برای دخترهاست و کدام یک برای پسرهاست. بار بعدی که به خیابان می روید، از او بخواهید نمادها را برایتان معنا 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

مراقب باش! زنگ های خطر تحولی

۲ تا ۳
سال



نامه به آخر رسید:

خیلی خوشحالم که دارم سه 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 فکر می کنید کودکان خوب می شنود؟		
۲	به نظر شما آیا کودکان مثل هم سن و سالانش حرف می زند؟		
۳	آیا شما اکثراً آنچه که کودکان می گوید را می فهمید؟		
۴	آیا دیگران اکثراً آنچه که کودکان می گوید را می فهمند؟		
۵	به نظر شما آیا کودکان مثل هم سن و سالانش راه می رود، می دود و از وسایل بالا می رود؟		
۶	آیا یکی از والدین سابقه خانوادگی ناشنوایی یا اختلال شنوایی در دوران کودکی دارند؟		
۷	آیا در مورد بینایی کودک خود نگرانی دارید؟		
۸	آیا کودک شما در چند ماه گذشته مشکل پزشکی داشته است؟		
۹	آیا چیزی در مورد کودکان شما را نگران می کند؟		

اقدامات پیگیری:

۱	اگر می خواهید در هر شاخص ارزیابی دقیق تری داشته باشید به مربی خانه های سلامت محله خود مراجعه کنید. نشانی خانه های سلامت سرای محله تان: https://shahrvandfarda.com
۲	نتایج این ارزیابی کلی را با ارائه دهنده اولیه مراقبت های بهداشتی به اشتراک بگذارید.
۳	برای غربالگری شنوایی، بینایی و/یا رفتاری (خانه سلامت سرای محله یا خانه بهداشت) مراجعه کنید.
۴	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