

ویژه سن  
۳ تا ۴  
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

۳ تا ۴  
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 ۳ تا ۴ سالگی این بازی ها و فعالیت ها رو باهام انجام بدید.

\* راستی آخر هر نامه یک چک لیست نوشتنم 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

۳ تا ۴  
سال



سلام،

بین ۳ تا ۴ سالگی توی باز و بسته کردن دکمه و زیپ مهارت بیشتری پیدا کردم. می‌تونم از چنگال و قاشق استفاده کنم و خودم غذا بخورم. می‌تونم مداد را با شست و دو انگشت دیگم بگیرم و از نقاشی کردن لذت می‌برد. لطفا این فعالیت ها و بازی های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید:

امضا - بچه

### بازی اتاق پرو عروسک:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

در صورت امکان، کودک‌تان را تشویق کنید تا لباس به تن عروسک خود کند. اطمینان حاصل کنید که لباس‌ها دارای چند دکمه یا جادکمه‌ای بزرگ باشند. به او فرصت دهید تمرین کند با انگشت‌های خود کارهای ظریف‌تری انجام دهد. بند کفش بستن ممکن است برای او دشوار باشد پس کارهای ساده‌تری به او بدهید.

### سبزی پاک کن کوچک:

دفعه بعد که باقالی (باقالا) با پوست خریدید، هنگام پاک کردن، یک بشقاب کوچک هم جلوی او بگذارید و به او یاد دهید چگونه باقالی‌ها را از داخل پوست آن پیدا کند. بعد از آن مقداری از آن را بپزید و با هم امتحان کنید، به‌به!

### نویسنده لیست:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

یک دفترچه کوچک با یک مداد یا خودکار به کودک خود بدهید. از او بخواهید به شما در نوشتن لیست خرید کمک کند. اجازه دهید کلمه‌های خودش را بنویسد و حتی شاید نقاشی بکشد. وقتی به بازار یا سوپر می‌رسید، از او بخواهید لیست خود را بخواند تا به شما در یادآوری خرید کمک کند. او این گونه در مورد جادوی نوشتن و معنی بخشیدن به حرف‌های کاغذ یاد می‌گیرد.

### آشنایی با قیچی:

در صورتی که یک قیچی کوچک و کند یا یک قیچی ایمن در دسترس دارید، به او نشان دهید چگونه قیچی را باز و بسته کند و از آن استفاده کند. در حالی که شما کاغذ را نگه می‌دارید، از او بخواهید قیچی را باز و بسته کند و برش بزند. برای چالش‌برانگیزتر شدن، نشان دهید چگونه قیچی را با یک دست نگه داشته و کاغذ را با دست دیگر نگه دارد و سپس برش بزند.



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

۳ تا ۴  
سال



سلام،

بین ۳ تا ۴ سالگی توی باز و بسته کردن دکمه و زیپ مهارت بیشتری پیدا کردم. می‌تونم از چنگال و قاشق استفاده کنم و خودم غذا بخورم. می‌تونم مداد را با شست و دو انگشت دیگم بگیرم و از نقاشی کردن لذت می‌برم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

### بازی دکمه کجاست؟

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

چند تکه لباس با دکمه‌های بزرگ برای کودک خود فراهم کنید. به او اجازه دهید تا به شما کمک کند و یکی از دکمه‌های لباس‌تان را ببندد. وانمود کنید این یک بازی قایم موشک است. دکمه ابتدا مخفی می‌شود، سپس ناگهان پیدا می‌شود و بعد از داخل سوراخ جا دکمه‌ای بیرون می‌آید: «آهای آقای دکمه‌ای! پیدات کردم!»

### در بازی:

بطری‌های سس، ترشی و هرچیز که درهای مختلف دارد را جمع کنید. همه را به خوبی بشوید و خشک کنید. سپس همه‌ی درها را جدا کرده و با هم قاطی کنید. درها یک طرف و ظرف‌های و بطری‌ها یک طرف. به کودک خود فرصت دهید درپوش هر ظرف را پیدا کند و به آن بزند یا بپیچد.

### بازی با خمیر و آرد:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

یک خمیر بازی برای کودک خود درست کنید. ۲ لیوان آرد، ۱ لیوان نمک، یک قاشق روغن و یک لیوان آب را با هم قاطی کنید تا خمیر آماده شود. سپس این خمیر را به او دهید تا با آن بازی کند. می‌تواند خمیر را ورز دهد، گلوله‌های کوچک‌تر درست کند، مشت خود را در آن بکوبد، دانه انگشتانش را داخل آن کند، آن را نیشگون بگیرد و ... پس از تمام شدن بازی می‌توانید خمیر را در یک ظرف دردار در یخچال نگه دارید تا کودک شما به زودی باز با آن بازی کند.

### سرگرمی با ابزار:

به کودک خود اجازه دهید با جعبه ابزار بازی کند. نشان دهید چگونه یک میخ بزرگ را پیچ کند. به او کمک کنید یک میخ کوتاه را به یک تکه چوب نرم بکوبد. در ابتدا، به او مرحله‌های مختلف استفاده از ابزار، مانند استفاده از پیچ‌گوشتی یا زدن میخ را نشان دهید تا او تماشا کند که چگونه چیزی مانند میخ وارد سطح محکمی مثل چوب می‌شود.



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:

۳ تا ۴  
سال



سلام،  
بین ۳ تا ۴ سالگی میتونم بپریم و شاید بتونم با یک پا لیلی کنم. حالا کارها را برای مدت زمان بیشتری انجام میدم. مثلا اگر یک واگن اسباب بازی داشته باشم، دائم از یک طرف به طرفی دیگر میکشمش. توی پارک از نردبانها و سرسرهها بالا میرم چون بالا رفتن از چیزها مورد علاقه من است. لطفا این فعالیت ها و بازی های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

### کانگورو کوچک:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

به کودک خود نشان دهید که یک کانگورو چگونه با پرش قدم برمی دارد. وانمود کنید شما یک مادر کانگورو هستید، دستهای خود را بالای شکم خود نگه دارید، پاهای خود را بهم بچسبانید و بپرید! حالا از کودک خود بخواهید تا او هم وانمود کند که یک بچه کانگورو است! از او بخواهید شما را دنبال کند! با یکدیگر بپرید و سری به قسمت های مختلف خانه بزنید. این بازی در فضای باز با تعداد بیشتر بسیار جذاب است.

### بازی یخ بزن و ذوب شو:

کودک خود را تشویق کنید تا هرچوری که می خواهد بدن خود را حرکت دهد. به او بگویید تا به دو کلمه «یخ کن» و «ذوب شو» توجه کند. هنگامی که می گوید «یخ کن» باید درجا متوقف شود و در حرکت خود را نگه دارد. با گفتن «ذوب شو» او می تواند دوباره شروع به حرکت کند. این بازی را نوبتی بازی کنید و به حرکت های خشک شده یکدیگر بخندید!

### فرود هواپیما:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

با کودک خود وانمود کنید که هر کدام یک هواپیما گنده هستید! با دست های باز شده بدوید! به او نشان دهید چگونه به سمت چپ و سپس به راست خم شود، درست مثل یک هواپیما! صدای موتورهای هواپیما را تقلید کنید. دور بزنید. سرعت خود را کاهش دهید، به سمت پایین خم شوید و فرود بیابید!

### بسکتبال با جعبه بزرگ:

یک جعبه یا سبد لباس را روی یک میز کمی بالاتر از ارتفاع صندلی قرار دهید. به کودک خود یک توپ بدهید تا آن را با دست های بالای سر، در جعبه یا سبد بیندازد. می توانید با نحوه قرار دادن جعبه خلاق باشید و آن را به شیوه های مختلف آویزان کنید. وقتی کودک توپ را داخل جعبه انداخت او را تشویق کنید: «تو موفق شدی! زنده باد!»



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:

۳ تا ۴  
سال



سلام،  
بین ۳ تا ۴ سالگی میتونم بپریم و شاید بتونم با یک پا لیلی کنم. حالا کارها را برای مدت زمان بیشتری انجام میدم. مثلا اگر یک واگن اسباب بازی داشته باشم، دائم از یک طرف به طرفی دیگر میکشمش. توی پارک از نردبانها و سرسرهها بالا میرم، چون بالا رفتن از چیزها مورد علاقه من است. لطفا این فعالیتها و بازیهای حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

### تمرین بگیرش:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

این سن مناسبی است که مهارت‌های پرتاب و گرفتن را تمرین کنید. از یک توپ نرم با اندازه متوسط استفاده کنید تا اگر فرزند شما نتوانست آن را بگیرد، آسیب نبیند. به او یاد دهید دست و بازوهایش را جلوی خود بگیرد. توپ را از فاصله نزدیک به او پرتاب کنید، سپس به عقب بروید تا او بتواند تمرین کند با فاصله‌های بیشتری مثلا یک تا دو متر هم توپ را بگیرد. فراموش نکنید او را تشویق کنید!

### میخکوب شو:

موسیقی پخش کنید و با فرزند خود (یا چند کودک) با ریتم آن حرکت کنید. وقتی که موسیقی را متوقف کردید، دیگران هم باید حرکت کردن را متوقف کنند و سر جای خود میخکوب شوند! بچه‌ها را تشویق کنید تا در حالت‌های مختلف (روی یک پا، خم شده، بر روی پنجه پا) متوقف شوند. سپس با گفتن کلمه جادویی: «ذوب شو» همه می‌توانند دوباره حرکت کنند.

### بازی پرتاب کیسه:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

با استفاده از برنج خشک یا حبوبات ریز مثل لپه یا شن و سنگریزه یک کیسه پارچه‌ای را پر کنید تا فرزندتان از آن به عنوان یک توپ برای هدف گیری استفاده کند. از او بخواهید که پشت یک خط فرضی ایستاده و کیسه پارچه‌ای را داخل جعبه‌ای کوچک پرتاب کند. هنگامی که هدف‌گیری او بهتر شد، فاصله را بیشتر کنید. او می‌تواند سعی کند مدل‌های مختلف کیسه پارچه‌ای را پرتاب کند، مثلا با دست‌های بالای سر، یا از سینه پرتاب کند.

### پرش از ارتفاع کم:

اگر فرزند شما می‌تواند بپرد و با دو پا همزمان فرود بیاید، می‌توانید به او نشان دهید چگونه از چیزی با ارتفاع کمی حدود ۷-۵ سانتی‌متر بپرد. با یک کتاب یا کیف خوابیده شروع کنید. ببینید آیا او هنوز هم می‌تواند با دو پای خود همزمان فرود آید؟ او را تشویق کنید: «آفرین! تو خیلی بلند پریدی!»



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:

۳ تا ۴  
سال



سلام،

بین ۳ تا ۴ سالگی میتونم نام و نام خانوادگیم رو بگم. در حال یادگیری استفاده از جمله های کامل هستم. میدونم صدای پشت تلفن یک شخص واقعی هستش. هم زمان میتونم بیش از یک دستور العمل رو دنبال کنم. لطفا این فعالیت ها و بازی های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت من تمرین کنید:

امضا - بچه

#### این آدم کوچولو کیست؟

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

وانمود کنید که ناگهان فراموش کرده‌اید فرزندتان کیست. بگویید: «اسم تو چیه آدم کوچولو؟ رزیتا هستی؟ سامان هستی؟» وقتی اسمش را به شما گفت، با تعجب و خوشحالی جواب دهید «آها! آره! تو آدم کوچولوی من هستی و خیلی خوشحالم که می‌بینمت!»

#### جانور ها کجا زندگی می کنند؟

با کودک خود بیرون بروید و به دنبال موجودات زنده بگردید. از او درباره دنیای بیرونش سوال بپرسید: «ما پرندگان را کجا می‌بینیم؟ بالا در آسمان.» یا «حشرات کجا زندگی می‌کنند؟ زیر خاک و صخره‌ها». ممکن است کودک شما در ابتدا به کمک کمی نیاز داشته باشد، اما به زودی او پاسخ ها را بدون کمک خواهد دانست!

#### اخبار آب و هوا:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

در ابتدای روز از کودک خود بخواهید از پنجره به بیرون نگاه کند و در مورد آب و هوای آن روز به شما بگوید. «پیش‌بینی می‌کنی امروز هوا چجوری باشه؟ آفتابی؟ ابری؟ ممکنه بارون بباره؟» می‌توانید حتی از او بخواهید در این مورد یک نقاشی بکشد. اگر روز آفتابی است، خورشید بکشد، اگر روز بارانی است، قطرات باران و اگر آسمان ابری است، ابر بکشد.

#### کارت پستال بسازید:

کاغذ و چسب بردارید، از وسایلی که دم دست دارید، روبان، نخ رنگی و ... استفاده کنید. اگر مجله دارید می‌توانید از عکس‌های داخل آن هم استفاده کنید تا یک کارت تبریک تولد یا یک کارت قدردانی برای شخصی که برایتان ارزشمند است درست کنید. در هنگام درست کردن این کارت با کودک خود در مورد این شخص خاص صحبت کنید و به فرزندتان در نوشتن پیام کمک کنید. پس از تمام شدن این کارت، می‌توانید آن را دستی تحویل دهید یا حتی برای او پست کنید!



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:

۳ تا ۴  
سال



سلام،

بین ۳ تا ۴ سالگی از کتاب ها و داستان های طولانی تر لذت می برم. اگر بهم کمک کنید میتونیم با هم دیگه داستان بسازیم. شروع میکنم به پرسیدن سوالات چرا؟. لطفا این فعالیت ها و بازی های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید:

امضا - بچه

#### کتاب پر چانه:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

اجازه دهید فرزندتان تصویرهای جالبی از مجله یا روزنامه پیدا دور آنها را قیچی کند و دریاورد. در یک دفترچه یادداشت یا صفحه های خالی که به شکل دفترچه بهم منگنه شده اند، هر عکس را در یک صفحه خالی چسب بزنید. حالا با فرزند خود شروع به نگاه کردن صفحه های این دفتر کنید و از او بخواهید در مورد عکس ها صحبت کند: «می تونی در مورد این تصویر برام بگی؟ چه رنگ هایی میبینی؟ به نظرت خوشحاله یا غمگین؟» ببینید آیا فرزندتان می تواند در مورد هر تصویر دو یا سه چیز به شما بگوید.

#### جای خالی رو پر کن ...

هنگام خواندن داستان های آشنا یا خواندن آهنگ های آشنا، یک کلمه را جا بیندازید، مکت کنید و به کودک خود اجازه دهید تا کلمه یا حتی صدا را بگوید، مثلا: «اتل متل....»

#### از من تقلید کن:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

یک کار ساده مانند دو بار کف زدن انجام دهید. به فرزندتان بگویید: «از من تقلید کن و کاری رو که می کنم، بکن». حالا به کف زدن یک حرکت دیگر اضافه کنید، مثلا دست های تان را به روی شکمتان بگذارید. حالا شد: «دست دست، دست روی شکم». از او بخواهید از شما تقلید کند. یک بار شما را تماشا کند، یک بار با هم انجام دهید و بار بعدش خودش به تنهایی این کار را انجام دهد. حالا حرکت سوم را اضافه کنید ببینید آیا فرزندتان می تواند هر سه را به خاطر بیاورد: «دست زدن، دست زدن، دست روی شکم، چشمک، چشمک.»

#### قافیه بازی:

یک کلمه بگویید، مانند «پختن». از کودک خود بخواهید کلمه ای پیدا کند که هم قافیه «پختن» باشد، مثل «گرفتن» اگر فرزندتان نمی تواند به یک کلمه فکر کند به او کمک کنید: «شستن چگونه؟» وقتی دیگر کلمه ای به ذهن تان نمی آمد، یک قافیه دیگر را امتحان کنید.



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:

۳ تا ۴  
سال



**سلام،**  
بین ۳ تا ۴ سالگی من هر روز بیشتر و بیشتر اجتماعی میشم، می تونم با بچه های دیگه بازی کنم. به تایید و توجه شما احتیاج دارم. دوست دارم مسخره بازی از خودم در بیارم و دیگران، مخصوصا شما رو بخندونم. لطفا این فعالیت ها و بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

**امضا - بچه**

### شمارش نوبت:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

به فرزند خود کمک کنید تا با شمارش مدت زمان یک نوبت، مدیریت نوبت را یاد بگیرد. به عنوان مثال، به او بگویید که می تواند ۱۰ بار تاب بخورد و سپس نوبت به برادرش می رسد. این ۱۰ تاب را با صدای بلند بشمارید: «خوب، حالا نوبت برادرت است تا او نیز تاب بازی کند. کمک کن تا بشماریم.» فرزند شما اینگونه می آموزد که انتظار برای نوبت به زودی به پایان می رسد و نوبت او شروع می شود.

### کیک برای همه:

در صورتی که تمایل به پختن کیک دارید، به فرزند خود اجازه دهید در پختن کیک یا کاپ کیک به شما کمک کند. او می تواند تا جایی که می تواند در الک کردن، ریختن مواد و هم زدن دستی آنها به شما کمک کند. اجازه دهید او با یک چاقوی پلاستیکی مایع کیک را پخش کند. نام کسی که قرار است آن را بخورد را روی دستمال بنویسید. اجازه دهید فرزندان این کیک های مخصوص را با دیگران تقسیم کند!

### شمارش بوسه های شب بخیر:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

وقتی فرزند خود را در رختخواب می گذارید، بوسه های خود را با صدای بلند بشمارید. از او بپرسید که چند بوسه برای چانه می خواهد: «سه؟ خوب، یک [بوسه]، دو [بوسه]، سه [بوسه]. یک روش جذاب برای یاد گرفتن عددها!

### شمارش ماشین ها:

وقتی سوار بر موتور، ماشین یا اتوبوس هستید، از فرزندان بخواهید تمام ماشین های آبی را که می بیند بشمارد. به او کمک کنید ماشین های آبی را تماشا کند و آنها را با صدای بلند بشمارد. دفعه بعد، اجازه دهید فرزندان انتخاب کند که چه چیزی را بشمارد!



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:

۳ تا ۴  
سال



سلام،

بین ۳ تا ۴ سالگی من بهتر از قبل میتونم نوبت گرفتن و انتظار کشیدن برای سوار تاب شدن رو رعایت کنم. ولی هنوز بعضی وقت ها به کمک شما بزرگسال ها برای حل مشکلاتم احتیاج دارم. دوس دارم لباس هام رو خودم انتخاب کنم و بعضی شون رو خودم به تنهایی بپوشم. لطفا این فعالیت ها و بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

### آشپز کوچولو:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

به کودک خود فرصت دهید تا هنگام آشپزی، برای کمک مواد غذایی را در ظرف یا قابلمه بریزد. به او یک پارچ یا لیوان کوچک پر از شیر بدهید. بگذارید با استفاده از آن در ظرف خود شیر بریزد(مثلا اگر می‌خواهد شیر و تکه‌های سیب بخورد). بگذارید سر سفره برای خودش و دیگران آب، آبمیوه یا شیر بریزد. صبور باشید و در هر صورت یک دستمال کاغذی آماده داشته باشید. فراموش نکنید موفقیت او را تحسین کنید!

### عروسک های بازیگوش:

عروسک ها برای خاله بازی سرگرمی عالی هستند. می‌توانید خودتان هم عروسک‌های ساده درست کنید. تصویر یا نقاشی یک شخص یا حیوان را آماده کنید. آن را برش داده و روی مقوا بچسبانید. یک چوب بستنی به پشت آن بچسبانید تا به پایه برای تصویر شما شود. بگذارید فرزند شما یک شخصیت (نقش) انتخاب کند و شما نیز می‌توانید شخصیت دیگری باشید. با صداهایی که از خودتان ساخته‌اید یا یکدیگر صحبت کنید. این رو تبدیل به یک بازی سرگرم کننده بکنید.

### تسکین هم بازی:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

وقتی بچه های کوچک با هم بازی می‌کنند، اغلب یکی از بچه ها دچار ضربه می‌شود یا به نوعی احساس آسیب می‌کند. به کودک خود نشان دهید که چگونه با یک لمس ملایم یا کمی در آغوش گرفتن به دوستی که ناراحت است دلداری دهد. چند کلمه راحت به کودک خود بیاموزید، مانند «خوبی دوستم؟» این همدلی درس ارزشمندی در دوست یابی و حفظ دوستان خواهد بود.

### بازی حدس احساس:

احساسات مختلف را با کودک خود به نمایش بگذارید. شاد، خواب آلود، غمگین، شوخ، متعجب و ناامید باشید! به فرزندتان اخم عمیق نشان دهید، بخندید یا وانمود کنید که گریه می‌کند و از او بخواهید احساس شما را حدس بزند. حالا از فرزندتان بخواهید چهره‌های مختلف را امتحان کند و شما حدس بزنید!



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:

۳ تا ۴  
سال



سلام،

بین ۳ تا ۴ سالگی من میتونم یکسری موضوعات رو به حافظه ام بسپارم، حدس بزنم و به یاد بیارم. حتی اگر خوب باهام تمرین کرده باشید، میتونم حساب و کتاب های کوچیک رو انجام بدم. لطفا این فعالیت ها و بازی های حل مسئله رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

### آدمک خان:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

از فرزندتان بخواهید که یک آدمک روی کاغذ بکشد. اسم او را «آدمک خان» بگذارید. آدمک خان را جایی پنهان کنید و به فرزندتان سرنخ هایی برای پیدا کردنش بدهید. مثلا: «او در اتاقی است که آب هم دارد، ولی حمام نیست. او در کشویی نزدیک در است.» هر وقت آدمک خان را پیدا کرد، او را در آغوش بکشید. بعد نوبت خود کودک است که آدمک خان را جایی پنهان کند و به شما سرنخ بدهد.

### مدیریت پول:

با کاغذهای رنگی پول درست کنید. فکر کنید انباردار هستید و بگویید: «آن جورابها 2 هزار تومان قیمت دارند. قیمت این 4 هزار تومان است.» به فرزندتان کمک کنید تا مقدار مناسب پول را حساب کند. حالا اجازه دهید فرزندتان انباردار باشد. وسایلی مثل جعبه خالی شیر را داخل انبار کوچکتان بگذارید تا بازی جالبتر شود.

### لیست خرید تصویری:

۳۶ تا ۴۲ ماهگی

تصاویر خوراکی هایی که می توانید از فروشگاه بخرید را از صفحه مجله یا روزنامه ببرید. آن ها را روی یک کاغذ بچسبانید و با هم به فروشگاه بروید. این کاغذ را دست کودکتان بدهید تا به تصاویر نگاه کند و به شما یادآوری کند که چه چیزی نیاز داشتید. اگر تصویر تخم مرغ را نگه داشته بود، بگویید: «بله! امروز به تخم مرغ نیاز داریم.» یادتان باشد که حتما بعد از خرید از همکاری او تشکر کنید.

### بزرگ، بزرگتر، بزرگترین:

چند کفش با سایزهای مختلف جمع آوری کنید. نوار چسبی را در یک خط مستقیم روی زمین بچسبانید. از کودکتان بخواهید کفش ها را روی این خط ردیف کند. به او نشان دهید که چگونه از کوچک ترین کفش شروع کند و بعد بزرگ تر و بزرگ ترین! وقتی همه کفش ها را به ترتیب سایز چید، یک بار دیگر این کفش ها را در هم بریزید و به او بگویید چقدر سریع می تواند دوباره آن ها را مرتب کند. بار بعدی با وسایل دیگری این بازی را تکرار کنید.



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

۳ تا ۴  
سال



سلام،

بین ۳ تا ۴ سالگی من میتونم یکسری موضوعات رو به حافظه ام بسپارم، حدس بزنم و به یاد بیارم. حتی اگر خوب باهام تمرین کرده باشید، میتونم حساب و کتاب های کوچیک رو انجام بدم. لطفا این فعالیت ها و بازی های حل مسئله رو برای تقویت و حفظ سلامت با من تمرین کنید:

امضا - بچه

### بازی یادت میاد:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

فرزندتان را تشویق کنید تا درباره چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده به شما بگوید. می‌توانید با این عبارت شروع کنید: «یادت میاد چه اتفاقی افتاد که ... (شما رویداد را پیشنهاد کنید)؟» فعالانه سؤالاتی درباره ادامه خاطره‌اش بپرسید «چیز بیشتر دوست داشتی؟ بعد چه اتفاقی افتاد؟»

### حدس بزن کیه:

در زمان‌های آرامش و استراحت، این بازی کوچک حدس زدن را انجام دهید. به کسی فکر کنید که فرزندتان خوب می‌شناسد. یکی یکی سرنخ‌ها را به او بدهید تا ببینید آیا فرزندتان می‌تواند حدس بزند که چه کسی را توصیف می‌کنید: «او موهای کوتاه و صافی دارد». وقتی فرزندتان درست حدس زد، جاها عوض می‌شود و نوبت شماست که حدس بزنید.

### کدوم فرق داره:

۴۲ تا ۴۸ ماهگی

سه چیز را که بسیار شبیه یا در یک دسته هستند، مانند سه لیمو جمع آوری کنید. چیز دیگری که مانند آن‌ها نیست مثلا یک تکه صابون را هم اضافه کنید. از فرزندتان بپرسید کدام یک با بقیه فرق دارد و برای این گروه نیست. این بازی را با چیزهای دیگری نیز امتحان کنید. از او بپرسید چرا این با بقیه فرق دارد.

### قافیه بساز:

با قافیه‌ها بازی کنید. قسمت اول جمله را شما بسازید. مثلا: «من خوردم یه توت و...» او باید جمله شما را طوری کامل کند که با جمله شما هم‌قافیه باشد. مثلا بگوید: «و زدم یه سوت.» از کودکتان بخواهید او هم شما را آزمایش کند و ببیند می‌توانید جمله‌اش را با قافیه مشابه تکمیل کنید یا نه.



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

۳ تا ۴  
سال



نامه به آخر رسید:

خیلی خوشحالم که دارم چهار 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 بهم نمره بدید. اگر نمره ام یکجایی کم شد، یک وقت نگران نشید! 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 کودکتان خوب می شنود؟		
۲	به نظر شما آیا کودکتان مثل هم سن و سالانش حرف می زند؟		
۳	آیا شما اکثراً آنچه که کودکتان می-گوید را می فهمید؟		
۴	آیا دیگران اکثراً آنچه که کودکتان میگوید را می فهمند؟		
۵	به نظر شما آیا کودکتان 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 نگران رفتار کودک خود هستید؟		
۹	آیا چیزی در مورد کودکتان 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: <a href="https://shahrvandfarda.com">https://shahrvandfarda.com</a>
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