

ویژه سن
۴ تا ۵
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

۵
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
خواستون به رشد و توسعه من توی این ۵ حوزه باشه. این نامه پنجم من به شماست و میخوام
که از ۴ تا ۵ 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



۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی



سلام،
بین ۴ تا ۵ سالگی می‌توانم از انگشتانم با کنترل بیشتری استفاده کنم. حرکت انگشت‌هایم هماهنگ و سریع است. ممکن است بتوانم همه یا بخشی از اسم خود را بنویسم. ممکن است دستی را به دست دیگر ترجیح دهم. همین طور می‌تونم شکل‌های مختلف را با قیچی برش بدم و در دکمه باز و بسته کردن و بستن کفش‌های خود مهارت بیشتری پیدا کردم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید:

امضا - بچه

بازی امضای هنری!

۴۸ تا ۵۱ ماهگی

کودک خود را تشویق کنید نقاشی بکشد. وقتی نقاشی او تمام شد، به او کمک کنید تا نام خود را پای نقاشی بنویسد. صبور باشید و از ابتدا به او یاد دهید چگونه اسم خود را بنویسد. سپس سعی کند که به تنهایی این کار را انجام دهد. او را تشویق کنید که روی کاغذ علامت خود را بگذارد، حتی اگر به نظر درست نیاید. کودک شما با انجام دادن و تمرین کردن، بیشتر یاد خواهد گرفت چگونه کارها را به تنهایی انجام دهد.

بازی زنجیره‌های کاغذی

کاغذ را به نوارهایی به اندازه ۳ سانتی‌متر در ۱۲ سانتی‌متر ببرید تا به همراه کودک‌تان زنجیره‌های کاغذی بسازید. به کودک خود نشان دهید چگونه با چسباندن دو طرف نوارها، یک حلقه کاغذی بسازد. بعد از ساختن حلقه کاغذی اول، نوار دوم را از حلقه اول رد کنید و سپس انتهای دو طرف را بهم چسبانید. همین ترتیب را ادامه دهید تا یک زنجیر بلند کاغذی درست کنید. از این زنجیره برای شمارش یک رویداد مهم استفاده کنید. به تعداد روزهای باقی مانده تا آن رویداد حلقه برای زنجیر درست کنید و سپس با حذف یک حلقه در هر روز شمارش معکوس را آغاز کنید!

نقاشی با آب

۵۱ تا ۵۴ ماهگی

در یک روز گرم، به کودک خود یک ظرف آب، یک قلم نقاشی و یک اسفنج قدیمی بدهید. در یک فضای امن مانند حیاط، به او یاد دهید چگونه با آب روی دیوار، زمین، سیمان یا حتی چوب نقاشی کند. عمر این نقاشی‌های کوتاه است و با بخار آب آن‌ها هم ناپدید می‌شوند. از او بپرسید: «چی شد؟»

محله‌ی ما!

با همراهی کودک خود یک نقشه از محله‌تان بکشید. در یک روز خوب، بروید بیرون با یک دیگر قدم بزنید. خیابان‌ها، ساختمان‌ها، پارک‌ها یا نشانه‌های دیگر که محله خود را با آن‌ها می‌شناسید را مشخص کنید. از کاغذ و مداد برای کشیدن نقشه استفاده کنید. با نقشه خانه خود و محل خواب کودک خود شروع کنید. از او بپرسید: «جای خوابت رو کجای این نقشه قرار بدیم؟ بسته اسباب‌بازی‌ها رو کجا علامت بزنیم؟»





۱. تقویت مهارت حرکات ظریف

۵ سال

ویژه سن



سلام،

بین ۴ تا ۵ سالگی می‌توانم از انگشتانم با کنترل بیشتری استفاده کنم. حرکت انگشت‌هایم هماهنگ و سریع است. ممکن است بتوانم همه یا بخشی از اسم خود را بنویسم. ممکن است دستی را به دست دیگر ترجیح دهم. همین‌طور می‌تونم شکل‌های مختلف را با قیچی برش بدم و در دکمه باز و بسته کردن و بستن کفش‌های خود مهارت بیشتری پیدا کردم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامتم با من تمرین کنید:

امضا - بچه

قیچی بازی!

۵۴ تا ۵۸ ماهگی

با مداد شکلی مانند دایره یا مثلث روی یک ورق کاغذ بکشید. سپس از فرزند خود بخواهید با استفاده از یک قیچی کوچک و امن، آن طرح‌ها را قیچی کند. وقتی توانست به راحتی الگوهای قبلی را قیچی کند، طرح‌های بزرگتر یا پیچیده‌تری برایش بکشید تا قیچی کند. ستاره، قلب، عینک و ...

مجسمه بازی آسون!

به کودک خود کمک کنید تا یک مجسمه بسازد. از موادی که در خانه و حتی خارج از خانه پیدا می‌شود استفاده کنید: بطری پلاستیکی، روزنامه، شاخه، برگ، درپوش چای، لیوان کاغذی، چوب بستنی، جعبه‌ها، ظرف پلاستیکی، پارچه‌های اضافه و روبان‌های جذاب! . به فرزند خود مقداری چسب کاغذی و نواری، سیم و چسب ماتیکی بدهید تا بتواند با استفاده از ابزار مختلف، این وسایل بازیافتی را بهم بچسباند و یک مجسمه بسازد. وسایل او را طوری بچینید تا بتواند چند روز مشغول خلق کردن این مجسمه شود و چسب‌های مجسمه بتوانند سر فرصت خشک شوند!

وقت دوخت و دوز!

۵۸ تا ۶۰ ماهگی

به کودک خود فرصت دهید تا با استفاده از یک قیچی کوچک و امن تصویرهای ساده‌ای از مجله‌ها و روزنامه‌ها ببرد. سپس می‌توانید این تصویرها را به یک مقوا یا کارتن بچسبانید و دور آن را قیچی کنید تا همان شکل تصویر باقی بماند و ضخامتش بیشتر شود. سپس دور این تصویر را با پانچ یا با ابزارهای آشپزخانه سوراخ کنید. برای نخ می‌توانید از یک بند کفش تمیز یا کاموا استفاده کنید. اگر از کاموا استفاده می‌کنید، دو طرف انتهای کاموا را با چسب نواری یا کاغذی بچسبانید تا شبیه بند کفش شود. این کار کمک می‌کند تا کودک شما راحت‌تر دوختن با دست را تمرین کند. یک سر کاموا را داخل سوراخ کنید و انتهای آن را گره بزنید تا کاموا آزاد نشود. سپس به کودک خود یاد دهید چگونه از یک سوراخ به سوراخ دیگر برود و دوخت و دوز کند! می‌توانید برای چالش بیشتر، از فرزند خود بخواهید دو تا از تصویرها را تا بهم بدوزد!



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

۵ سال
ویژه سن



سلام،

بین ۴ تا ۵ سالگی دیگه می تونم استوار بایستم و یاد می گیرم چگونه روی یک پا تعادل برقرار کنم یا روی یک راه باریک قدم بردارم. مهارت‌هایی نظیر پریدن، پرش با یک پا و طناب زدن را یاد می گیرم. از فعالیت‌هایی مانند پرتاب، گرفتن و لگد زدن توپ لذت می برم. می‌تواند با کمک چرخ‌های آموزشی دوچرخه سواری کنم. لطفاً این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید.
امضا - بچه

بادکنک بازی

۴۸ تا ۵۱ ماهگی

این بازی را می‌توانید دو نفره با فرزند خود و یا با چند تا از دوستانش انجام دهید. به یک بادکنک باد شده احتیاج دارید. سپس با زدن به زیر بادکنک، سعی کنید آن را در هوا نگه دارید. هر دفعه که بادکنک به سمت زمین حرکت می‌کند، نوبت کس دیگری است که آن را لمس کند. ببینید چه مدت می‌توانید جلوی برخورد توپ به زمین را بگیرید!

بازی هدف گیری!

چند دایره ۲۰ سانتی‌متری در یک تکه بزرگ از کارتن ببرید. همچنین می‌توانید یک هدف را با گچ روی دیوار بکشید یا روی درخت (بدون آن که آسیب بزنید) انتخاب کنید. فرزند خود را تشویق کنید سعی کند یک توپ کوچک را به آن دایره‌ها پرتاب کند (می‌تواند از دایره‌ها رد شود) و یا با هدف مشخص شده بزند. ابتدا اجازه دهید از نزدیک‌ترین نقطه شروع کند و سپس بعد از چند مرتبه بازی عقب‌تر برود. به او یاد دهید توپ را با دست‌های رو به پایین و با دست‌های بالای سر پرتاب کند. حتماً وقت‌هایی که به هدف می‌خورد او را تشویق کنید!

بسکتبال خونگی!

۵۱ تا ۵۴ ماهگی

فرزند شما آماده است تا مهارت‌های توپی خود را تمرین کند. یک سبد روی یک صندلی می‌تواند نقش حلقه‌ی بسکتبال را بازی کند. از یک توپ بزرگ استفاده کنید و به او نشان دهید چگونه می‌توان مانند یک بازیکن بسکتبال دربیال بزند و توپ را به حلقه بیاندازد. همچنین می‌توانید با مشخص کردن دو دروازه و شوت توپ با یکدیگر فوتبال بازی کنید.

دنبال بازی

برای این بازی به یک گروه چند نفره احتیاج دارید. یکی از کودکان «جادوگر» می‌شود. او بقیه را دنبال می‌کند و دستش به هرکس بخورد، آن کودک تبدیل به «سنگ» می‌شود و نباید تکان بخورد. کودکی که تبدیل به سنگ می‌شود باید بی‌حرکت بماند تا یک کودک دیگر که نه جادوگر است و نه سنگ شده است، به او دست بزند. هنگامی که کسی به کودکی که سنگ شده است دست می‌زند، او تبدیل به «رود» می‌شود و می‌تواند شروع به حرکت کند و بازی کند و از دست جادوگر باز فرار کند. هرکسی که سه بار سنگ شد جادوگر بعدی این بازی می‌شود!



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

۵ سال
ویژه سن



سلام،

بین ۴ تا ۵ سالگی دیگه می تونم استوار بایستم و یاد می گیرم چگونه روی یک پا تعادل برقرار کنم یا روی یک راه باریک قدم بردارم. مهارت‌هایی نظیر پریدن، پرش با یک پا و طناب زدن را یاد می‌گیرم. از فعالیت‌هایی مانند پرتاب، گرفتن و لگد زدن توپ لذت می‌برم. می‌تواند با کمک چرخ‌های آموزشی دوچرخه سواری کنم. لطفا این فعالیت‌ها و بازی‌های حرکتی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید.

امضا - بچه

بازی با برگ‌ها!

۵۴ تا ۵۸ ماهگی

با کودک خود به بیرون بروید تا با برگ‌های حیاط یا پارک بازی کنید. سعی کنید برگ‌ها را در حین جدا شدن از درخت گرفته و جمع‌آوری کنید. این برگ‌ها را بر اساس رنگ، اندازه و شکل‌شان دسته‌بندی کنید. انبوه برگ‌ها را به تپه‌های کوچک و بزرگ تبدیل کنید. از روی آن‌ها بپرید، دور آن‌ها بدوید، همدیگر را تعقیب کنید و اگر خواستید، خود را داخل آن‌ها بیاندازید!

بازی اگر تونستی بگیرش!

برای این بازی جذاب، یک توپ، یک بالش، یک عروسک پارچه‌ای، یک کفش نرم و یک جعبه کوچک بردارید. در ابتدا از فاصله حدود یک و نیم متری هر یک از این وسایل را به سمت کودک خود پرتاب کنید تا او سعی کند آن‌ها را بگیرد. اگر این مقدار فاصله برای او کم بود، فاصله خود را بیشتر کنید و بار دیگر وسایل را به سمت او پرت کنید. تا چه فاصله‌ای می‌تواند پرتاب‌های شما را بگیرد؟ فراموش نکنید او را تشویق کنید: «آفرین! چقدر خوب می‌گیری!»

پانتومیم

۵۸ تا ۶۰ ماهگی

تصویرهایی از حیوان‌ها را به روی زمین به پشت بچینید (می‌توانید عکس‌ها را در گوشی خود جستجو کنید). به ترتیب تصویر یک حیوان را انتخاب کنید بدون این که یار شما متوجه شود آن چه حیوانی می‌باشد. حالا نقش آن حیوان را بازی کنید. کودک شما باید حدس بزند شما نقش کدام حیوان را بازی کرده‌اید. مثلا برای یک کانگورو، باید پرش‌های کوچک بردارید. برای یک یوزپلنگ باید سریع با دست و پای خود بدوید. برای یک زرافه روی نوک پا آهسته آهسته قدم بردارید و وانمود کنید با گردن دراز خود برگه از شاخ و درخت می‌خورید. هم‌زمان می‌توانید در مورد این حیوان‌ها با کودک خود صحبت کنید، در مورد یوزپلنگ ایرانی، محل زندگی او و...



۴ تا ۵ سالگی

۳ تا ۴ سالگی

۲ تا ۳ سالگی

۱ تا ۲ سالگی

۰ تا ۱ سالگی



سلام،

بین ۴ تا ۵ سالگی هر روز در حال یادگیری کلمات جدید هستم و از بازی با زبان و قافیه درست کردن لذت می برم. می توانم به شکل های طنزآمیز صحبت کنم و به شوخی های خودم بخندم. هنگام توصیف رویدادها می توانم صدام را تغییر دهم. تفاوت میان روز و شب، امروز و فردا را می دانم. در مورد دنبال کردن دستورها، می توانم سه یا بیشتر را انجام دهم. لطفا این فعالیت ها و بازی های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت من تمرین کنید

امضا - بچه

بازی بازیگر کوچولو!

۴۸ تا ۵۱ ماهگی

با چند عروسک یک داستان یا یک نمایش بسازید. با آنها گفتگو به راه بیاندازید. نوبتی سوال بپرسید و پاسخ دهید. یک نمایش عروسکی از یک داستان قدیمی ایرانی یا یک داستان آشنای دیگر بسازید. در مورد شخصیت ها و نقش هایشان صحبت کنید و از یک بازی فوق العاده لذت ببرید!

همیار نظافت

فرزندتان از کمک کردن به شما در خانه لذت خواهد برد. مثلا موقع غذا خوردن می تواند به چیدن سفره یا میز کمک کند. می توانید از او بخواهید قسمتی را جارو کند یا اسباب بازی ها را جمع کند. او برای کمک کردن به زمان زیاد احتیاج دارد پس حتما در اختیارش بگذارید. هنگام صبح، کودک شما می تواند جای خواب خود را مرتب کند تا شب دوباره از آن استفاده کند. به اطراف نگاه کنید و برای کارهای کوچک از او کمک بخواهید. فرزند شما به کمک به خانواده افتخار خواهد کرد!

قصه گویی!

۵۱ تا ۵۴ ماهگی

داستان مورد علاقه تان را بخوانید. از فرزندتان بپرسید که در ابتدا، وسط و پایان داستان چه اتفاقی افتاد. از او بخواهید نقش شخصیت های مختلف داستان را بازی کند. اگر داستانی با موضوع مزرعه و حیوان ها می خوانید، فرزند شما می تواند وانمود کند که گاو، مرغ یا اسب است و در نقش آن ها بازی کند. او را تشویق کنید تا قسمت های مختلف داستان، ابتدا، وسط یا بخش پایانی را به نمایش در بیاورد.

گروه کوچک موسیقی!

از کودکتان بخواهید یک شعر قافیه دار بخواند. سپس روی یک قابلمه یا یک جعبه کوچک ضربه بزند. این فعالیت را با افزودن صداهای جدید مثل قاشق یا بشکن چالش برانگیزتر و جالب تر کنید! می توانید با دوستان سرگرمی پر سر و صدایی داشته باشید که هم لذت ببرند!



۳. تقویت مهارت های ارتباطی

۵ سال
ویژه سن



سلام،

بین ۴ تا ۵ سالگی هر روز در حال یادگیری کلمات جدید هستم و از بازی با زبان و قافیه درست کردن لذت می برم. می توانم به شکل های طنزآمیز صحبت کنم و به شوخی های خودم بخندم. هنگام توصیف رویدادها می توانم صدام را تغییر دهم. تفاوت میان روز و شب، امروز و فردا را می دانم. در مورد دنبال کردن دستورها، می توانم سه یا بیشتر را انجام دهد. لطفا این فعالیت ها و بازی های ارتباطی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید

امضا - بچه

قصه من!

۵۴ تا ۵۸ ماهگی

از کودک خود بخواهید یک کتاب درباره خودش بسازد. چند تکه کاغذ را بهم منگنه کنید یا با استفاده از نوار، نخ یا روبان کنار هم قرار دهید. می تواند دست خود را روی یکی از صفحه های خالی بگذارد و دور آن مداد بکشد طوری که طرح دستش را نشان دهد. می تواند با نقاشی کردن از خود بگوید. از فرزندتان بخواهید برای کامل کردن این کتاب برنامه ریزی کند و سپس طبق آن عمل کند. بعد از تمام کردن کتاب، از او بخواهید در مورد هر صفحه برای شما صحبت کند و داستانش را تعریف کند.

بازی کی می تونه؟!

کودک خود را با درخواست سه کار پشت سر هم چالش کنید! از او بخواهید که به دستشویی برود، دستش را بشوید و مسواک شما را برایتان بیاورد! یا بخواهید که کتابتان را روی روانداز بگذارد و هر دو را روی مبل قرار دهد. اگر می خواهید بیشتر جنبه سرگرمی پیدا کند، از او بخواهید یک کفش پیدا کند، چیزی کوچک درونش قرار دهد و آن کفش را زیر میز یا صندلی قرار دهد! از بپرسید: «کی می تونه این کارها را انجام دهد؟ آره!»

اداره بازی!

۵۸ تا ۶۰ ماهگی

برای کودک خود یک محیط اداری کوچک و بامزه بسازید! از وسایلی مانند دفتر و کتاب، تلفن اسباب بازی، صفحه کلید قدیمی، مداد و خودکار استفاده کنید. یک خط کش، ماشین حساب، تقویم، پاکت نامه، کاغذ و برچسب و هر چیزی که فکر می کنید به این فضا کمک می کند. او را تشویق کنید تا وانمود کند سر کار می رود. مثلا نامه می نویسد، چیزی تایپ می کند، یادداشت برمی دارد... با او تماس بگیرید و از او بپرسید: «نامه من کی به دستم می رسد؟» می توانید از دوستان و اعضای خانواده هم دعوت کنید تا یک اداره بازی حسابی کنید!



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

۵ سال

ویژه سن



سلام،
بین ۴ تا ۵ سالگی من در لباس پوشیدن مستقل تر از گذشته هستم. می توانم کفش هایم در پاهای درست پا کنم. بدون کمک از توالت استفاده می کنم. می توانم خودم سفره بشویم، از پس خودم بریبایم و بدون ریختن بکشم و بخورم. او می تواند با بچه های دیگر هم بازی شود و در صورت بروز ناراحتی همبازی خود را آرام کند. او به قوانین بازی توجه و از آنها پیروی می کند و می تواند دستورالعمل ها را دنبال کند. لطفا این فعالیت ها و بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید.

امضا - بچه

به وقت بازی!

۴۸ تا ۵۱ ماهگی

احتمالا کودک شما از یادگیری بازی هایی که دارای قوانین هستند لذت ببرد. می توانید با فرزندتان بازی های کاردتی و تخته ای انجام دهید. اگر کودکان دیگر به شما ملحق شدند، ابتدا یک دور آموزشی با آنها بازی کنید تا به آنها کمک کنید قوانین و نوبت را یاد بگیرند. یک شب خانوادگی بازی کنید: یک شب در هفته بعد از شام!

پیک نیک عروسکی!

از کودک خود بخواهید از بین عروسک های خود انتخاب کند و آنها را به پیک نیک در خانه دعوت کند. با یک پتو، دستمال، غذاهای اسباب بازی (یا حتی یه میان وعده جمع و جور)، بشقاب های پلاستیکی و لیوان های چای یک سبد درست کنید. فرزند شما (و عروسک ها!) می توانند برای پیک نیک «لباس بپوشند». کودک شما می تواند به تمیز کردن پس از یک پیک نیک فوق العاده کمک کند.

تو به جای من، من به جای تو!

۵۱ تا ۵۴ ماهگی

شما و فرزندتان می توانید نقش های تان را تغییر دهید. او می تواند وانمود کند که به شما کمک می کند تا لباس بپوشید یا موهایتان را برس بزنید. این زمان تظاهر می تواند شامل تغییر مسئولیت های کوچک، لباس ها، رفتارها، واژگان و سایر عادات باشد. فعالیت را مثبت و سرگرم کننده نگه دارید.

به وقت بازی؛ من می تونم!

مطمئن شوید که فرزندتان صبح کمی وقت بیشتری برای لباس پوشیدن داشته باشد. او را تشویق کنید تا دکمه های پیراهنش را ببندد، شلوارش را پا کند و کفش هایش را بپوشد. او به کمک و کمی زمان نیاز دارد، اما صبور باشید. هر چه بیشتر تمرین کند، زودتر می تواند به تنهایی لباس بپوشد.



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

۵ سال
ویژه سن



سلام،
بین ۴ تا ۵ سالگی من در لباس پوشیدن مستقل تر از گذشته هستم. می توانم کفش هایم در پاهای درست پا کنم. بدون کمک از توالت استفاده می کنم. می توانم خودم سفره بشینم، از پس خودم بریبایم و بدون ریختن بکشم و بخورم. او می تواند با بچه های دیگر هم بازی شود و در صورت بروز ناراحتی همبازی خود را آرام کند. او به قوانین بازی توجه و از آن ها پیروی می کند و می تواند دستورات عملی ها را دنبال کند. لطفا این فعالیت ها و بازی های اجتماعی رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید.

امضا - بچه

چادر زدن!

از فرزند خود بپرسید که آیا دوست دارد دوستی را برای بازی دعوت کند؟ از کودکان بخواهید با پوشاندن ملحفه یا پتوهای قدیمی روی مبل ها، چادر بسازند. هنگامی که چادر خود را درست کردند، می توانند در آن بازی کنند یا با چراغ قوه کتاب بخوانند. داشتن یک مخفیگاه چه لذت بخش است! کودکان در این سن می توانند به جمع کردن کمک کنند. شما می توانید رو به روی هم بایستید، هر یک دو گوشه ملحفه را پیدا کرده سپس گوشه ها را بهم برسانید و به صورت گروهی ملحفه را تا کنید!

بازی خشک کردن!

چند گل را از حیاط، محله، پارک یا کنار جاده جمع آوری کنید. گل هایی که کوچک و ظریف هستند بهترین گزینه هستند. گلها را بین صفحه های کاغذ یا روزنامه قرار دهید، سپس روی آن ها کتاب های سنگین قرار دهید یا می توانید از اول آن ها را در صورتی که رنگ نمی دهند وسط یک کتاب سنگین بگذارید. چند روز به گل ها فرصت دهید تا خشک و صاف شوند. سپس آنها را روی یک تکه کاغذ بچسبانید و زیر آن چیزی به دلخواه خودتان بنویسید.

۵۴ تا ۵۸ ماهگی

سرآشپز کوچولو!

کودک شما دوست دارد به شما در آشپزی یا درست کردن میان وعده کمک کند. او می تواند مواد لازم را داخل ظرف و قابلمه بریزد، مواد را هم بزند، پخش کند و غذاهای نرم را با کمک شما ببرد. او این کارها را با سرعت یاد می گیرد. می توانید به جای این که به فست فود بروید، پیتزا خانگی را امتحان کنید. کودک شما می تواند سس گوجه خانگی را روی یک نان لواش یا تست (یا هر نانی که مناسب بدانید) پخش کند، روی آن مقداری پنیر بپاشد و چیزهایی مثل فلفل دلمه ای و ذرت اضافه کند. پیتزاها را چند دقیقه در فر، توستر یا حتی قابلمه بپزید. البته مسئولیت این قسمت با شماست! به به! لذت ببرید!

۵۸ تا ۶۰ ماهگی



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

۵ سال

ویژه سن



سلام،

بین ۴ تا ۵ سالگی دامنه توجه من در حال افزایش است. شروع به مرتب‌سازی بر اساس شکل، اندازه و طول می‌کنم و می‌توانم مواردی را که شبیه هم هستند مطابقت دهم. یاد می‌گیرم که چگونه همه چیز بر اساس عملکرد با هم پیش می‌رود. عاشق خواندن داستان هستم و یاد می‌گیرم که چگونه داستان یا پایان داستان را بسازم. داستان‌های هیجانی و اغراق‌ها رایج هستند. لطفاً این فعالیت‌ها و بازی‌های حل مسئله رو برای تقویت و حفظ سلامت من تمرین کنید

امضا-بچه

معما بازی!

۴۸ تا ۵۱ ماهگی

از فرزندتان بخواهید با اطلاعات ذهنش معماهایی را حل کند. «می‌تونی اسم حیوونی رو بگی که به ما چیزی برای نوشیدن میده؟» (گاو) «می‌تونی به چیزی فکر کنی که بال نداره ولی پرواز می‌کنه؟» (پرچم، موشک، بادبادک) «می‌تونی اسم چیزی رو بگی که می‌چرخه ولی چرخ نداره؟» (توپ، پرتقال) اگر نمی‌توانست پاسخی بدهد، کمی او را راهنمایی کنید. حالا از فرزندتان بخواهید برای شما معما بسازد.

گروه سازی!

چیزهای کوچکی را در یک ظرف کوچک جمع کنید: گیره‌های کاغذ، نوارهای لاستیکی، گیره‌های مو، یا تاس و چیزهای دیگر. با فرزندتان در مورد روش‌های گروه‌بندی چیزها صحبت کنید. نوارهای لاستیکی را بر اساس رنگ، اندازه یا طول مرتب کنید. پنج چیز را ردیف کنید و در حین شمارش به هر کدام اشاره کنید. حالا اجازه دهید فرزندتان تلاش کند.

بازی صبر!

۵۱ تا ۵۴ ماهگی

وقتی در انتظار چیزی هستید، با یکدیگر شروع به شمردن کنید تا ببینید چقدر طول می‌کشد. مثلاً وقتی منتظر سبز شدن چراغ راهنمایی هستید، ثانیه‌ها را بشمارید. با این تمرین کودکان یاد می‌گیرند بشمارد و صبورتر باشد.

کیسه‌ی حسی من!

چیزهای آشنایی مثل مسواک فرزندتان را از خانه و اطراف خانه جمع‌آوری کنید. آن‌ها را داخل یک کیسه بریزید. از او بخواهید بدون نگاه کردن دستش را داخل کیسه بکند و پیش از بیرون آوردن وسیله حدس بزند که چیست. اگر مشکلی در یافتن نام چیزها داشت، کمی او را راهنمایی کنید.



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

۵ سال

ویژه سن



سلام،
بین ۴ تا ۵ سالگی دامنه توجه من در حال افزایش است. شروع به مرتب‌سازی بر اساس شکل، اندازه و طول می‌کنم و می‌توانم مواردی را که شبیه هم هستند مطابقت دهم. یاد می‌گیرم که چگونه همه چیز بر اساس عملکرد با هم پیش می‌رود. عاشق خواندن داستان هستم و یاد می‌گیرم که چگونه داستان یا پایان داستان را بسازم. داستان های هیجانی و اغراق‌ها رایج هستند. لطفاً این فعالیت‌ها و بازی‌های حل مسئله رو برای تقویت و حفظ سلامت من با من تمرین کنید.

امضا-بچه

بازی چه قدر؟ چه مدت؟

۵۴ تا ۵۸ ماهگی

بشمارید که چقدر طول می‌کشد فرزندتان مهارت جدیدی را انجام دهد یا چند بار آن را انجام می‌دهد. مثلاً چند دقیقه می‌تواند روی یک پا بایستد. اینکه مهارتی را برای مدت بیشتری انجام می‌دهد، تشویق کنید. از او هم بخواهید بشمارد چقدر طول می‌کشد که شما تعادل یک کتاب را روی سرتان حفظ کنید. به فرزندتان کمک کنید مهارت‌های جدید و شمردن را تمرین کند.

بازیگر کوچولو!

یک قصه برای فرزندتان تعریف کنید؛ این قصه را با صداهای مختلف، حالت‌های چهره و بدن و حتی با لباس‌های مختلف به جای شخصیت‌های متفاوت برای او تعریف کنید؛ انگار که روی یک صحنه تئاتر هستید و قصه را برایش اجرا می‌کنید! بعد، نوبت اوست که قصه‌ای را به همین ترتیب برای شما تعریف کند. فراموش نکنید که شنونده خوبی باشید و به او توجه کنید.

بازی چی گم شده!

۵۸ تا ۶۰ ماهگی

به کودک خود فرصت دهید تا به یک گروه از پنج یا چند اسباب بازی مختلف نگاه کند. یکی از اسباب بازی‌ها را پنهان کنید و بپرسید: «کدوم اسباب بازی گم شده؟» ممکن است در ابتدا نیاز به سرخ دادن داشته باشید. اگر به درستی حدس زد، یک اسباب بازی دیگر را پنهان کنید. بعد اجازه دهید او یک اسباب بازی را از شما پنهان کند.

کشف گنج!

این فعالیت، به برنامه‌ریزی از قبل احتیاج دارد. «گنج» را در مکانی پنهان کنید که فرزندتان بتواند آن را پیدا کند. این گنج می‌تواند یک میان وعده دوست داشتنی، یک جعبه مداد رنگی، چند برچسب یا چیزهای دیگر باشد. نقشه ساده‌ای از محل گنج بکشید. وقتی توانست نقشه شما را درک و گنج را پیدا کند، یک جشن کوچک بگیرید.



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

۵ سال

ویژه سن

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 - محه

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 اکثرا آنچه که کودکتان می گوید را می فهمید ؟		
۴	آیا دیگران اکثرا آنچه که کودکتان می گوید را می فهمند ؟ اگر نه توضیح دهید:		
۵	به نظر شما آیا کودکتان مثل هم سن و سالانش راه می رود ، می دود و از وسایل بالا می رود؟ اگر نه توضیح دهید:		
۶	آیا یکی از والدین سابقه خانوادگی ناشنوایی یا اختلال شنوایی در دوران کودکی دارند؟ اگر بله توضیح دهید:		
۷	آیا در مورد بینایی کودک خود نگرانی دارید؟ اگر بله توضیح دهید:		
۸	آیا کودک شما در چند ماه گذشته مشکل پزشکی داشته است؟ اگر بله توضیح دهید:		
۹	آیا نگران رفتار کودک خود هستید؟ اگر بله توضیح دهید:		
۱۰	آیا چیزی در مورد کودکتان شما را نگران می کند؟ اگر بله توضیح دهید:		

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.



۴ تا ۵ سالگی



۳ تا ۴ سالگی



۲ تا ۳ سالگی



۱ تا ۲ سالگی



۰ تا ۱ سالگی