



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

سن
۱ سال

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی-احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۱ ساله‌تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودکان است.



برای پیاده روی او را به پارک و یا جایی ببرید که کودکان در حال بازی هستند. اجازه دهید کودکان آن‌ها را تماشا کنند و اگر آمادگی دارد با کودکی آشنا شود.

با او برقصید. وقتی بالا و پایین می‌پرد دستان او را بگیرید و با هم این کار را انجام دهید. وقتی می‌رقصد، دست بزنید و تشویقش کنید.

هر روز وقتی کودکان از خواب بیدار می‌شود و هر بار شب‌ها در حال خوابیدن است به او بگویید که چقدر دوستش دارید و چقدر او برای شما خاص است.

هر روز روی زمین بنشینید و با کودک خود بازی کنید. با او چهار دست و پا راه بروید یا فقط بنشینید و در حد او بازی کنید. او از کنار شما بودن واقعاً لذت می‌برد.

وقتی به او لباس می‌پوشانید و یا وقتی در حال پوشک کردن او هستید، در مورد اعضای بدنش با او صحبت کنید و قسمت‌هایی از بدن خود را به او نشان دهید. بگویید: این بینی مامان است، این بینی مبابا است.

به آرامی کودک خود را قلقلک دهید، هر زمان که کودک تمایل به بازی نداشت از قلقلک دادن دست بردارید.

روی زمین بنشینید و با او توپ بازی کنید. وقتی کودکان توپ را به سمت شما می‌اندازد یا توپ را می‌گیرد، دست بزنید و او را تشویق کنید.

کودک خود را دور تا دور بچرخانید. او از چرخیدن و جست و خیز کردن لذت می‌برد اما مطمئن شوید وقتی این کار را به اندازه کافی انجام دادید، دست از این بازی بردارید.

