



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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک



به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۱ ساله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

سن
۱ سال



اجازه دهید کودکان در انجام کارهای روزانه کمک کند. کودک تان را تشویق کنید وقت ناهار خودش از قاشق و فنجان استفاده کند. خودش کفش و کتفش را برای پوشیدن پیدا کند و خودش شلوار و پوشک اش را برای تعویض بیاورد. با انجام این کارها، مهارت مهمی که کودک شما یاد می‌گیرد، پیروی از دستورات عملی است.

کودکان در این سن عاشق بازی کردن هستند. روش‌های مختلف انجام بازی‌ها را امتحان کنید و ببینید آیا کودک تان شما را همراهی می‌کند. برای «دالی کردن» پشت درب یا مبل قایم شوید. برای انجام بازی «مدا در آوردن» با درب دیگ‌ها یا ماهیتابه صدا تولید کنید.

کودکان از بازی با اسباب بازی‌هایی که می‌توانند هل بدهند یا به دنبال خود بکشند لذت می‌برند. با بریدن ظروف مقوایی مواد خوراکی، فرفره یا با وصل کردن نخ نرمی (طول نخ حدود ۱ متر باشد) به جعبه‌های کوچک به راحتی چنین اسباب بازی‌هایی بسازید. یک حلقه پلاستیکی به عنوان دسته، به یک طرف آن ببندید.

تکه کاغذ بزرگی را با نوار چسب به میز بچسبانید. به کودک تان یاد بدهید چطور با مداد شمعی خط خطی کند. به نوبت روی کاغذ نقاشی بکشید. نقاشی با آبرنگ هم سرگرم کننده است.

به وسیله جوراب یا کیسه کاغذی یک عروسک خیمه شب بازی برای خودتان و یکی هم برای کودکان بسازید. با عروسک خیمه شب بازی با کودکان و یا عروسک او صحبت کنید و کودکان را تشویق به جواب دادن کنید.

غذاهای کوچک بی خطر را تکه کنید. (از غذاهایی که ممکن است باعث خفگی کودکان شود استفاده نکنید) و به کودک اجازه دهید خودش غذا بخورد. این تمرین خوبی برای برداشتن قطعه‌های کوچک و احساس کردن بافت‌های مختلف است. (موز، کلوچه‌های نرم، میوه‌های توت مانند)

الان زمانی است که کودک شما یاد می‌گیرد که بزرگترها می‌توانند برای او مفید باشند. وقتی کودکان با سرو صدا یا اشاره کردن چیزی را درخواست می‌کند، به خواسته اش پاسخ دهید. وسیله‌ای را که می‌خواهد نام ببرید و او را تشویق کنید دوباره خواسته اش را بیان کند و در مورد آن وسیله با او صحبت کنید.

