



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 ۲ ساله‌تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.



سن
۲ سال

برای کودکان شرایط نقاشی کردن را فراهم کنید برای اینکار کاغذ و مداد رنگی را در اختیارش بگذارید. برای کودکان اشکال بزرگ را روی کاغذ رسم کنید. به کودکان بگویید این اشکال را رنگ کند.

فعالیت و بازی یک قسمت مهمی از زندگی کودکان محسوب می‌شود برای بازی و فعالیت کودکان می‌توانید از یک توپ استفاده کنید ابتدا شما تعیین کننده مسیر و جهت توپ باشید. سپس از کودک بخواهید که او هم همین کار را انجام دهد مثلاً توپ را به سمت کودکان بغلتانید یا به توپ لگد بزنید یا پرتاب کنید سپس به بالا پرتاب و توپ را بگیرید اینها به کودک کمک می‌کند با فعالیت‌های سالم آشنا شده و او را راهنمایی می‌کند چگونه فعالیت‌های سالم را انجام دهد.

مهارت شنیدن کودکان را افزایش دهید برای این کار از سرودهای تند و آرام استفاده کنید. در حین پخش سرود با کودکان حرکات تند و آرام را بازی کنید.

خواندن اشعار مورد علاقه مهد کودک فرزندان را به فعالیت‌های روزانه اضافه کنید و این کار را با اشعار آسان و قافیه دار شروع کنید.

رهبر و راهنما بودن را با کودکان تمرین کنید برای اینکار روی جدول کنار پیاده‌روها با کودکان قدم بزنید سپس به عقب قدم‌ها را بردارید و در ادامه آرام و تند قدم بردارید یا با قدم‌های بلند و کوتاه راه بروید. (قدم‌رو)

کودکان در این سن دوست دارند عشق ورزیدن را تجربه کنند. پس شما باید شرایط لذت بردن واقعی را برای آنها فراهم کنید برای اینکار می‌توانید وانمود کنید یکی از حیوانات هستید و نقش یک حیوان مانند سگ و گربه را بازی کنید یا صدای آن را تقلید کنید همچنین می‌توانید اجازه بدهید کودکان یک حیوان خانگی برای خود داشته باشد و به آن غذا بدهد و از آن مراقبت کند.

کودکان قادر هستند از جعبه‌ها استفاده‌های زیادی بکنند به طور مثال کودکان می‌توانند با یک جعبه بزرگ، یک ماشین یا یک خانه بسازد به این صورت که یک سوراخ به عنوان در و یک سوراخ به عنوان پنجره در آن ایجاد کنید. یا جعبه را با استفاده از مداد رنگی و مائیک و نقاشی کردن بر روی آن تزئین کند. این فعالیت‌ها برای کودک شما سرگرم کننده است.

