



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 ۳۰ ماهه‌تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

سن
۳۰ ماه

فنجان کودکان را در جلوی وی قرار

بدهید و یک دانه غلات مانند نخود یا لوبیا و یامیوه داخل آن بگذارید همین کار را با فنجان خودتان انجام دهید یعنی به کودکان بگویید یکی برای تو و یکی برای من سپس هر کدام از دانه‌ها یا میوه‌ها را یکی یکی بردارید و به همراه کودکان بشمارید با این کار مهارت شمارش کودک را افزایش می‌دهید.

برای کودکان داستان‌های

خانوادگی را تعریف کنید و در بین قصه گفتن سخن خود را قطع کنید و از کودکان در مورد کلمه‌ای که تکمیل کننده جمله است پرسید و اجازه بدهید که کودک شما جمله را تکمیل کند به طور مثال سارا کوچولو می‌گه مادر بزرگ چه مهربانی دارید.

برای ساختن خانه یا چادر تفریحی، پارچه یا پتو را در روی میزی قرار دهید. سپس یک سبد پیک نیک آماده کنید و بالشی به کودکان داده، از او بخواهید وارد خانه یا چادری که ساخته‌اید، بشود. کودک را به خوابیدن یا چرت نیمروز تشویق کنید.

به کودکان یاد بدهید که هر روز کلمات تازه را برای توصیف اجسام اطرافش یاد بگیرد و از این کلمات در گفتگوهای روزانه استفاده کند مثلاً توصیف رنگ اندازه و شکل اشیا (لیوان آبی، توپ بزرگ). همچنین نحوه حرکت اجسام را توصیف کند (این ماشین تند حرکت می‌کند، آهسته حرکت می‌کند) و اینکه وقتی اجسام را لمس می‌کند یا چیزی را می‌خورد یا می‌نوشد چگونه است؟ سرد، گرم، داغ (بستنی سرد است، سوپ داغ است)

اجسام ساده اطراف کودک را به همراه وی نشانه‌دار کنید. به طور مثال لیوان‌های در سایز و اندازه متفاوت را در جلوی کودک گذاشته و با استفاده از ماژیک‌های رنگی روی آنها را نشانه‌دار و رنگی کنید تا هر کدام از لیوان‌ها با دیگری متفاوت باشد که هم برای کودک خوشایند و شادی بخش بوده و هم تفاوت‌ها را یاد بگیرد.

عکس‌های مجلات را ببرید و در دو گروه عکس‌ها را کنار هم بچینید مثلاً اسباب بازی‌ها، لباس‌ها. حالا دو جعبه خالی آماده کنید و هر جعبه را برای یک گروه در نظر بگیرید مثلاً یک جعبه برای اسباب بازی‌ها و یک جعبه برای لباس‌ها و از کودکان بخواهید عکس‌هایی را که جمع کرده‌اید با توجه به موضوعاتش جدا کرده و در جعبه خودش قرار دهد.

برای بهبود وضعیت حفظ و تعادل بدن کودک به او نشان دهید که چگونه دست‌ها را باز کند و قدم بزند یا از او بخواهید یکی از پاها را بالا نگه دارد و دست‌ها را باز کند. بگویید مانند خرگوش پرش داشته باشد یا به سمت پایین خم شود، سپس یک پرش به جلو داشته باشد.

از کودک خود بخواهید در چیدن میز به شما کمک کنه برای این کار ابتدا به وی بگویید بشقاب‌ها را در روی میز و سرجای خود بچیند سپس لیوان‌ها و در آخر دستمال سفره را بر روی میز بگذارد با اینکار یاد می‌گیرد که هر چیزی در کجا قرار گرفته و تطابق دادن افزایش می‌یابد.

