



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 ۳ ساله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.



سن
۳ سال

یک مسیر با عنوان مسیر ماجراجویی

برای کودکان خارج از منزل بسازید. برای اینکار از یک تکه گچ یا طناب استفاده کنید و راه یا مسیری را بسازید که زیر نیمکت و اطراف درخت و در امتداد دیوار کشیده شود. در ابتدا کودکان را در مسیری که ساخته اید راه ببرید و در حین راه رفتن تمام نقاطی را که در طی مسیر رد می شوید، برای کودکان نام ببرید. پس از آن از وی بخواهید همین مسیر را خودش به تنهایی برود. همین کار را مجدداً با درست کردن مسیرهای تازه ادامه بدهید.

قبل از رفتن کودکان به رختخواب، یک مجله یا کتاب کودک را بیاورید و از کودکان بخواهید که به عکس‌های کتاب یا مجله توجه کنند و اسم اشیاء یا اشخاص داخل عکس را نام ببرند. برای اینکار با حالتی که خودتان جواب سوال را نمی دانید از او بپرسید «کامیون کجاست؟» از کودکان بخواهید به شما چیزهایی را که در دور دست هست یا مثلاً چیزهایی را که تند حرکت می کند نشان دهد.

همراه با کودکان و با استفاده

از میوه، میوه‌های خشک یا خوراکی‌ها یک گردنبند درست کنید. برای اینکار از خوراکی‌ها و میوه‌هایی مانند انجیر خشک، مویز و یک تکه نخ محکم استفاده کنید. خوراکی‌ها را داخل نخ کرده سپس هر دو انتهای نخ را به هم گره بزنید. تا به شکل یک گردنبند در بیاید.

تمرینات زیر را همراه با کودکان دنبال کنید. بازی‌ای را هماهنگ کنید که در آن از فرزندان بخواهید دو یا سه چیز سرگرم کننده یا غیر معمول را انجام دهد. مثلاً از او بخواهید بازوی شما را لمس کند و سپس شروع به چرخیدن بکند یا یک کتاب را پیدا کند و روی سر شما بگذارد.

یک کاغذ بزرگ یا یک مقوا را پیدا کنید و از کودکان بخواهید با مداد رنگی یا ماژیک، یک نقاشی را روی کاغذ رسم کند. حالا بازی را شروع کنید برای اینکار ابتدا کودک را به عنوان مربی در نظر بگیرید و شما هم تمام نقاشی‌های رسم شده توسط کودک را مانند وی بکشید مثلاً دایره یا خط مستقیم.

یک سرود شاد برای کودکان بگذارید و بازی سوک سوک را انجام دهید برای اینکار ابتدا از کودک بخواهید با آهنگ شروع به جست و خیز و حرکت بکند در هنگامی که کودک مشغول فعالیت است آهنگ را قطع کنید و با به کار بردن کلمه سوک سوک از کودک بخواهید بایستد در همین حال دوباره سرود را پخش کنید این کار برای کودک بسیار سرگرم کننده است.

موقع درست کردن یا خوردن غذا با کودکان بازی «کمتر» و «بیشتر» را انجام دهید. مثلاً بپرسید کی بیشتر سیب زمینی دارد؟ یا اینکه از لیوان‌ها در اندازه‌های متفاوت استفاده کنید و آنها را با شیر، آب یا آب میوه پر کنید و از وی بخواهید، لیوان‌های با مایع کمتر و بیشتر را نشان بدهد.

