



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



سن
۴ سال

بازی «حدس بزنید که چی شده؟» را انجام دهید. این بازی منجر به افزایش مهارت کودک شما در حل مسائل و بهبود مهارت فکر کردن در وی می‌شود. مثلاً در طی حمام دادن کودکان از وی بپرسید «اگر آب داغ یا سرد را باز کنم یا آب داغ و سرد را همزمان با هم باز کنم، فکرمی کنی چه اتفاقی می‌افتد؟»

با کودک خود بازی شمارشی را انجام دهید برای اینکار می‌توانید از کاغذ بزرگ استفاده کنید. بر روی کاغذ مربع‌ها را به صورتی که داخل آنها شماره نوشته شده باشد، بکشید و با استفاده از یک مکعب کوچک که به کودکان می‌دهید، از او بخواهید آن را پرت کند تا در یکی از مربع‌ها قرار گیرد و سپس دست کودک را گرفته و وی را تشویق کنید به صورت لی لی داخل مربع‌ها حرکت کند و با هم شروع به شمارش کنید تا به مکعب برسد و آن را بردارد و دوباره مربع‌ها را برگرداند. (لی لی بازی)

در حین پیاده‌روی با کودکان، اجسامی را که پیدا می‌کنید، جمع‌آوری کرده و به خانه بیاورید. پس از شستشو به فرزندان کمک کنید که آنها را در گروه‌های سنگ‌ها و برگ‌ها تقسیم کنند. کودک خود را تشویق کنید اجسامی که گروه‌بندی کرده در جعبه یا محل خاصی نگه دارد و بتواند اجسام جمع‌آوری شده را به نمایش بگذارد.

برای انجام بازی بسکتبال یا انداختن توپ در سبد، کودکان را در فاصله ۳ متری یک سطل یا سبد قرار دهید و یک توپ با اندازه متوسط را به وی بدهید و از او بخواهید که توپ را به داخل سبد یا سطل پرتاب کند. برای سرگرمی بیشتر می‌توانید در فصل تابستان اینکار را در خارج از منزل انجام دهید و در سطل آب بریزید.

یک کیسه از حبوبات را برای پرتاب کردن و گرفتن بسازید. برای اینکار از یک جوراب کهنه یا جوراب شلواری استفاده کنید و سه چهارم آن را با حبوبات پر کنید. آن قسمت که باز است را بدوزید. حالا بازی ساده «این را بگیر» را انجام دهید. کودک را برای پرتاب توپی که درست کرده‌اید تشویق کنید و از او بخواهید توپ را با دست به بالا و پایین پرتاب کند.

«بازی سیرک» را با کودکان انجام دهید. برای اینکار لباس‌های قدیمی و رنگارنگ پیدا کنید و به کودکان کمک کنید برای اجرای یک سیرک برنامه ریزی کنند. یک طناب و یک جعبه محکم تهیه کنید. جعبه را از پشت روی زمین بگذارید که کودکان بر روی آن بایستد و اعلام برنامه کند. به وی کمک کنید از اشیا سرگرم‌کننده مانند سکه و... برای انجام شعبده بازی و از حیوانات پارچه‌ای برای اجرای سیرک استفاده کند. کودکان را برای برنامه ریزی این نمایش تشویق کنید این باعث افزایش قدرت تخیل و خلاقیت فرزندان می‌شود. در پایان نمایش فراموش نکنید که برای کودکان دست بزنید.

با کودکان نامه بنویسید و آن را پست کنید. برای اینکار یک کاغذ، پاکت نامه، مداد و مداد رنگی را بیاورید و از کودکان بخواهید برای یک دوست یا اقوام‌تان یک نامه بنویسند. اجازه دهید کودکان نامه را به شکل کشیدن خط یا نوشتن چیزی بنویسند یا می‌توانید به او بگویید آنچه که می‌خواهد در نامه بنویسد را عنوان کند تا شما برای وی نامه را بنویسید. پس از نوشتن نامه حالا به او یاد دهید نامه را تا کرده و در پاکت بگذارد و در پایان لبه‌های پاکت را به هم بچسباند. آدرس را در جلوی وی روی پاکت بنویسید و مطمئن شوید که کودکان پاکت را با مداد رنگی تزیین می‌کند. در پایان به او کمک کنید تمبر را روی پاکت بچسباند و نامه را پست کند.

