



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

سن
۵ سال

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۵ ساله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.



با کودکان در طول روز نوشتن
اسامی دوستان، اسباب بازی‌ها،
و بستگان را تمرین کنید. برای
اینکار اسامی را با حروف بزرگ چاپی
بنویسید و از فرزندتان بخواهید
حروف این اسامی را شناسایی کند.

بازی «معمای صداها» را با کودکان
انجام دهید برای اینکار از صداهای لوازم داخل
منزل مانند صدای ساعت، جعبه، غلات، درب فلزی
و کیسه‌های چیپس و... استفاده کنید. با یک
دستمال چشمان کودکان را ببندید
و از او بخواهید حدس بزند هر کدام از این
صداها مربوط به کدام یک از لوازم داخل منزل
می‌باشد. این کار را به نوبت با هر کدام از
صداها تکرار کنید.

کودک را تشویق به بازی‌های نمایشی
کنید. برای اینکار به فرزندتان کمک کنید
که نقش شخصیت‌های مورد علاقه در،
کارتون یا داستان‌های خود را بازی کند.
از لباس‌های بزرگ و قدیمی برای لباس
نمایش استفاده کنید.

بازی با موانع را در داخل یا خارج از
منزل برای کودکان فراهم کنید. برای اینکار
می‌توانید از یک جعبه‌ای استفاده کنید تا کودکان
از آن بالا بروند یا از روی آن بپرند سپس با قرار دادن
مسدلی‌ها از کودکان بخواهید در بین مسدلی‌ها
به صورت زیگ زاک حرکت کنند و در انتها با
گذاشتن یک بالش دور آن بچرخند. از وی بخواهید
چندین بار اینکار را انجام دهد و در پایان با
تشویق کردن به او اطمینان دهید
تمرینات دوره تمرینات از روی موانع را
به خوبی گذرانده است.

برای تقویت حافظه کودک با وی
بازی «حافظه» را انجام دهید برای اینکار
پنج یا شش شیء آشنا روی یک میز قرار
دهید چشم‌های کودک را ببندید؛ یکی از
اشیای روی میز را بردارید و بقیه را دوباره
روی میز بچینید. چشمان کودک را باز
کنید و از وی بپرسید کدام شیء حذف
شده این کار را به نوبت تکرار کنید.

وقتی در ماشین یا اتوبوس هستید، بازی
«شمارش اعداد» را انجام دهید. با یک عدد آشنا
مانند یک شروع کنید حالا از کودکان بخواهید
اعداد دیگر ۲، ۳، ۴ را نیز شمارش کند تا به عدد
ده برسد. وقتی شمارش اعداد را رو به بالا انجام
داد حالا می‌توانید شمارش معکوس رو به پایین
را با هم انجام دهید که برای اینکار از عدد ۹ شروع
کنید (۸، ۷، ۶) و از وی بخواهید بقیه اعداد را رو
به پایین شمارش کند.

به کودک خود اجازه بدهید در برخی از
کارهای ساده منزل مانند پخت و پز یا شستن
میوه‌ها، درست کردن ساندویچ پنیر یا پر کردن
کاسه غلات به شما کمک کند. سپس مشاهده
کنید آیا او می‌تواند مراحل را که شما برای مثلا
شستن میوه‌ها یا برای خارج کردن نان از کمد و قرار
دادن پنیر بر روی آن انجام دادید را انجام دهد؟ در
حین انجام این بازی حتما مراقب کودک خود باشید
به خصوص اگر کنار گاز یا وسیله‌ای
داغ در آشپزخانه می‌باشد.

