

## توصیه‌هایی برای تکامل کودک

**سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی**  
یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.  
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.  
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



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

### بیرون از خانه، برای کودکان جاده

با مسیر حرکت درست کنید. به این صورت که با استفاده از یک تکه گچ، یا شلنگ آب در باغچه، یا یک طناب بلند، مسیری را برای حرکت کودکان بسازید که از کنار دیوار و دور درخت و از زیر نیمکت و ... عبور کند. ابتدا خودتان به کودک برای طی کردن این مسیر کمک کنید و هر بار هم به کلمات «زیر»، «کنار»، «دور»، ... اشاره کنید. وقتی کودکان عبور از این مسیر را به خوبی یاد گرفت، مسیر جدیدی برای بسازید. می‌توانید از کودک بخواهید که خودش یک مسیر جدید بسازد.

قبل از زمان خواب، همراه با کودکان به یک مجله یا کتاب کودکان نگاه کنید. به بعضی از تصاویر اشاره کنید و از کودکان بخواهید که آنها را نام ببرد. مثلاً: «کامیون کجا است؟» گاهی به شوخی از او بخواهید که با آرنج یا پایش تصویر مورد نظر را نشان دهد. از او بخواهید که یک چیز گرد یا یک چیزی که سریع حرکت می‌کند، را در تصاویر 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.

### پیروی از دستورات و مقررات را با

کودکان تمرین کنید. به این ترتیب که به صورت یک بازی، دو یا سه دستور مضحک و جالب یا غیرعادی را پشت سر هم بگویید تا کودکان انجام دهد. مثلاً: «به زانوهات دست بزن» و بعد «دور اتاق بدو» یا «یک کتاب پیدا کن و بذار روی سرت

### 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.

### همراه با کودکان به موسیقی گوش

دهید و بازی کنید. قرار بگذارید که با قطع کردن موسیقی برای لحظاتی، همه باید کاملاً بی حرکت شده و در همان حالتی که قرار دارید، «بی حرکت بمانید». بعد با شروع دوباره موسیقی، حرکات مجدداً شروع می‌شود. برای جالب تر شدن این بازی، سعی کنید در حالت‌های عجیب و غیرعادی بی حرکت شوید.

### موقع درست کردن یا خوردن غذا با

کودکان بازی «کمتر» و «بیشتر» را انجام دهید. مثلاً پرسید کی بیشتر سیب زمینی دارد؟ یا اینکه در لیوان‌های با سایز مساوی مقادیرهای متفاوتی شیر، آب یا آب میوه بریزید و از وی بخواهید، لیوان‌های با مایع کمتر و بیشتر را نشان بدهد.

