



سرمایه گذاری جهت آمادگی کودکان برای مدرسه



به فرزند خود کمک کنید تا به یادگیری علاقه مند شود

شما اولین معلم فرزند خود هستید

با آشنا شدن با مراحل رشد کودکان و تحولاتی که در پنج سال ابتدای عمر خود تجربه می کنند می توانید در داشتن شروعی بهتر به آنها کمک کنید.

Fairfax Futures با کمال مسرت برنامه "برنامه به فرزند خود کمک کنید تا به یادگیری علاقه مند شود" را بعنوان مکمل راهنماهای فراگیری اولیه کودکان دفتر کانتی فیرفکس معرفی می نماید. این موازین و راهنماها در حال حاضر توسط معلمان دوره خردسالی بکار گرفته می شود تا کودکان را آماده ورود به دوره کودکستان و موفقیت های آتی نمایند. امید داریم هنگامی که با کارشناسان دخیل در مراقبت و آموزش فرزندان خود مشاوره و همکاری می کنید، برنامه به فرزند خود کمک کنید تا به یادگیری علاقه مند شود را ابزاری مفید بیابید.

این کتابچه که تهیه آن با کمک های مالی سخاوتمندانه بنیاد Freddie Mac میسر شده است حاوی فعالیت های ساده ای است که می توانید بعنوان بخشی از برنامه های روزانه منزل با فرزند خود از آنها لذت ببرید. چه صحبت هایی که وقتی برای خرید یا انجام کاری بیرون رفته اید در ماشین با فرزند خود دارید و چه تلاش دو نفره تان برای پیدا کردن لنگه های جوراب که از خشک کن بیرون می آورید، زمانی را که هر روز برای صحبت کردن و انجام کارهای مختلف با فرزند خود اختصاص می دهید می تواند کنجکاوی او را تحریک کرده و تمایل و عشق ماندگار فرزند شما به یادگیری را پرورش دهد. این نوع تجربیات روزمره است که کودکان را برای موفقیت در کودکستان و آینده آماده می سازد.

از وقت گذراندن با فرزند خود در پنج سال ابتدای عمر او لذت ببرید - با همکاری کارشناسان مراقبت و آموزش های دوران خردسالی بنیان آینده درخشان فرزند خود را خواهید ساخت.



به فرزند خود کمک کنید تا به یادگیری علاقه مند شود



هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است:

- بگذارید فرزندتان در مورد انتخاب های ساده، مانند انتخاب کفش خودش تصمیم گیری کند.
- اجازه دهید کودک کارهایی مانند مسواک زدن را خودش انجام بدهد.
- کارهایی که در سنین پایین تر انجام داده است را برای او تعریف کنید.
- با نگاه کردن به عکس افراد خوشحال یا ناراحت درباره احساسات مختلف با فرزند خود صحبت کنید.
- به فرزند خود فرصت انجام بازی هایی مانند غلتاندن یا انداختن توپ با بچه های دیگر و یا برادر و خواهرهایش را بدهید.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۲ تا ۳ ساله شما کمک کنند تا:

- بتواند درباره احساسات، خواسته ها و توانایی هایش صحبت کند.
- به دست آوردهای خود افتخار کند.
- شروع کند به درک اثرات کارهای خود بر دیگران.

هنگامی که فرزند شما ۴ تا ۵ ساله است:

- قوانین و روال های ساده خانوادگی تدوین کنید و آنها را طوری که کودک درک کند برایش شرح بدهید.
- جملات و عباراتی را که فرزند شما بر زبان می آورد بنویسید و از آنها برای تکمیل نقاشی هایی که فرزندتان از دوستان یا اعضای خانواده می کشد استفاده کنید.
- بگذارید کودک در انجام کارهای ساده، مانند خالی کردن نقره آلات از ماشین ظرفشویی به شما کمک کند.
- اسباب بازی ها را در جایی بگذارید که کودک بتواند بدون کمک شما به آنها دسترسی داشته و آنها را در جایشان قرار دهید.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۴ تا ۵ ساله شما کمک کنند تا:

- احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد.
- شیوه صحیح بیان احساسات و نمایش توانایی کنترل بر خود را فرا بگیرد.
- با دیگران همکاری کند.
- به خانواده و جامعه خود احساس تعلق داشته باشد.

رشد و توسعه اجتماعی و احساسی

رشد و توسعه اجتماعی و احساسی کودکان از بدو تولد با مشاهده چگونگی برخورد و رویکرد و رفتارهای متقابل آنها با دیگران و شیوه ای که برای بیان احساسات خود بکار می برند مشهود است. نوزادان و کودکان نوپا با شخصیت خود آشنا می شوند و یاد می گیرند که به اعضای خانواده اعتماد کنند، کودکان خردسال پیش دبستانی ارزش ها و رفتارهایی را می آموزند که مورد پذیرش خانواده و اجتماع باشد. کودکان با یادگیری شیوه دوست پیدا کردن، همکاری و متعادل ساختن نیازهای خود با دیگران، مهارت هایی بدست می آورند که آنها را به افرادی با اعتماد به نفس، شایسته و موفق بدل خواهد ساخت

هنگامی که فرزند شما نوزاد یا یک کودک نوپا است:

- مفهوم دادن و گرفتن را به کودک خود یاد بدهید؛ اگر کودک شما جغجغه اش را به زمین می اندازد، آنرا بردارید و به او بدهید.
- با قرار دادن عکس کودک و اعضای خانواده در جاهایی که کودک بتواند راحتی آنها را ببیند به او کمک کنید تا چهره های آشنا را تشخیص دهد.
- بگذارید کودک با مکیدن شست یا خوابیدن با لحاف مورد علاقه اش خود را آرام کند.
- کلماتی برای بیان احساسات به فرزند خود یاد بدهید و درباره خوشحالی، ناراحتی یا عصبانیت با او صحبت کنید.



این تجربه ها می توانند به نوزاد یا فرزند نوپای شما کمک کنند تا:

- شروع کند به تشخیص دادن و لبخند زدن به افرادی که در زندگی روزمره او حضور دارند.
- در روابط با بزرگسالان اعتماد به نفس داشته باشد.
- در برخورد با دیگران احساس شایستگی و اعتماد به نفس داشته باشد.



هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است:

- بگذارید کودک کارهایی مانند در آوردن کفش یا نقاشی با مداد شمعی را بدون کمک شما انجام دهد.
- از فرزند خود سوالاتی بپرسید که پاسخ آنها گسترده تر از صرفاً "بله" یا "خیر" است.
- به فرزند خود کمک کنید تا با استفاده از خلاقیت خود از اشیاء استفاده کند - با یک شال برقصد یا از آن بجای کلاه استفاده کند.
- به کودک اجازه دهید کارهایی مانند حل کردن یک پازل ساده را خودش انجام دهد.
- فرزند خود را با پرسیدن سوال "چه اتفاقی افتاد؟ چکار می توانیم انجام دهید؟" تشویق کنید که مسائل ساده مانند تمیز کردن شیری که به زمین ریخته است را حل کند.

هنگامی که فرزند شما ۴ تا ۵ ساله است

- به فرزند خود اجازه انتخاب بدهید، و بگذارید دلیل انتخاب خود را برای شما شرح بدهد.
- آگاه باشید که توانایی فرزند شما در برنامه ریزی فعالیت ها رو به گسترش است.
- بگذارید فرزند شما با باز کردن و سرهم کردن اشیاء درباره آنها بیاموزد.
- به فرزند خود شیوه حل خلاقانه مسائل را آموزش دهید، بعنوان مثال وقتی که فرزند شما سعی دارد بلوک های اسباب بازی را طوری روی هم بچیند که نیفتند.
- در هنگامی که مشغول کشف چیزهای جدید با فرزند خود هستید سوالاتی مانند "چرا؟" یا "چه؟" از او بپرسید.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۲ تا ۳ ساله شما کمک کنند تا:

- در کارها و تجربیات متنوع تری شرکت داشته باشد.
- بطور مستقل تصمیم بگیرد.
- توانایی تمرکز بر یک کار تا پایان آنرا بدست آورد.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۴ تا ۵ ساله شما کمک کنند تا:

- درباره دلیل و ماهیت رویدادها و مسائل کنجکاو شود.
- از به پایان رساندن کارها لذت ببرد.
- شیوه حل مسائل و مشکلات را یاد بگیرد.
- به یادگیری علاقه پیدا کند

رویکردهای مختلف به مسئله یادگیری

کودکان هنگامی که پا به این جهان می گذارند آماده یادگیری هستند. کارهای ساده ای که هر روز با فرزندان خود انجام می دهید می تواند در پرورش حس کنجکاوی آنها، علاقه شان به انجام کارهای جدید و میل به حل مسائل مفید واقع شود. تمام اینها میل و عشق به یادگیری را پایه ریزی خواهد کرد که در موفقیت کودکان در مدرسه تاثیر گذار است.

هنگامی که فرزند شما نوزاد یا یک کودک نوپا است:

- اسباب بازی ها را در جایی بگذارید که بتواند به آسانی به آنها دسترسی یافته و آنها را کشف و بررسی کند.
- اجازه دهید کودک با اجسام گوناگون بازی کند.
- اشیایی به کودک بدهید که صدا تولید می کنند و یا با لمس کردن تغییر حالت می دهند.
- بازی های ساده مانند قایم باشک انجام دهید که در آن اجسام مختلف را آشکار و مخفی می کنید.
- از فرزند خود سوالات ساده بپرسید و به او پاسخ های ساده بدهید.

این تجربه ها می توانند به نوزاد یا فرزند نوپای شما کمک کنند تا:

- تجربیاتی جالب و محرک داشته باشد
- بطور مستقل بازی های مختلف را آغاز کند.
- با دیگران برخوردهای متقابل داشته باشد.





هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است

- بازی هایی با او بکنید که باعث تشویق کودک به صحبت کردن شوند، مانند استفاده از یک تلفن اسباب بازی.
- برای فرزند خود کتاب بخوانید و درباره کلمه های جدید صحبت کنید.
- به صحبت های فرزند خود درباره مسائل جالب مانند بازدید از باغ وحش یا رفتن به یک مهمانی تولد گوش کنید.
- در بازدید از کسانی که فرزند شما آنها را می شناسد و از مصاحبت با آنها لذت می برد، او را همراه ببرید.

هنگامی که فرزند شما ۴ تا ۵ ساله است

- هنگامی که مشغول رانندگی هستید یا برای انجام کاری بیرون رفته اید، در صحبت های خود با فرزندتان از کلمات جدید استفاده کنید.
- با فرزند خود داستان بسازید و یا داستان هایی را که می دانید با استفاده از اسباب بازی، عروسک و یا حیوانات عروسکی اجرا کنید.
- به فرزند خود پیشنهاد بدهید که حرف های او را بنویسید و بعد آنها را برایش بخوانید.
- اجازه دهید فرزند شما با دوستان و فامیل تلفنی صحبت کند.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۲ تا ۳ ساله شما کمک کنند تا:

- توانایی خود برای شرکت در مکالمات را گسترش دهد.
- دستورالعمل های ساده را درک کرده و خواسته ها را انجام دهد.
- از جملات پیچیده تر و کلمات متنوع تر استفاده کند.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۴ تا ۵ ساله شما کمک کنند تا:

- به مکالمات گوش کرده و پاسخ بدهد.
- درباره معنی کلمات جدید یا ناآشنا از شما سوال کند.
- از شنیدن و پاسخ دادن به کلمات گفته شده و یا نوشته شده لذت ببرد.
- با راحتی در گروه های کوچک صحبت کند.

کودکان هنگامی که پا به این جهان می گذارند آماده برقراری ارتباط هستند. آنها برای بیان خواسته های خود ابتدا از اصوات، حالت های چهره و حرکت های مختلف استفاده می کنند. آنها یاد می گیرند که به کلمه هایی که بر زبان می آوریم واکنش نشان داده و سپس خودشان کلماتی بیان خواهند کرد. فارغ از زبانی که کودکان می شنوند، توانایی گوش کردن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن آنها بهم ارتباط دارد.

هنگامی که فرزند شما نوزاد یا یک کودک نوپا است:

- هنگامی که موهای خود را شانه می کنید، لباس می پوشید، غذا درست می کنید، نظافت می کنید و یا به کارهای دیگر مشغول هستید، با زبانی که در خانه شما رایج است درباره آن کارها با فرزند خود صحبت کنید.
- آهنگ های ساده برای فرزند خود بخوانید.
- عکس افراد، حیوانات و اشیاء را به فرزند خود نشان دهید.
- صداهایی که فرزند شما تولید می کند را تقلید کنید و واکنش او را مشاهده کنید.

این تجربه ها می توانند به نوزاد یا فرزند نوپای شما کمک کنند تا:

- پایه های زبان را با گوش دادن و صحبت کردن بنا نهد.
- نام اشیاء را بیان کرده و از جملات ساده دو و سه کلمه ای استفاده کند.
- پاسخ دادن به درخواست ها و سوالات در طول مکالمات روزمره را شروع کند.





هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است:

- شعر یا داستان های قافیه دار و کلماتی که صداهای مشابه دارند برای او بخوانید.
- کارت هایی برای روز تولد و رویدادهای ویژه تهیه کنید که فرزند شما بتواند روی آنها نقاشی کشیده یا آنها را امضا کند.
- فرزند خود را به کتابخانه ببرید تا کتاب های مختلف را ببیند.
- به فرزند خود کمک کنید تا با استفاده از عکس های خانوادگی کتاب های ساده ای درست کرده و نام اعضای خانواده را زیر عکس آنها بنویسید.
- علامت های ترفیکی و تابلوهای خیابانی را به او نشان داده و حروف تشکیل دهنده کلمات مانند ای-ی-س-ت S-T-O-P را برای او توضیح دهید.

هنگامی که فرزند شما ۴ تا ۵ ساله است:

- هنگامی که با فرزند خود کتاب می خوانید، سوالاتی مانند ”فکر می کنی بعد از این چه اتفاقی بیفتد؟“ بپرسید.
- درباره کلمات هم قافیه با فرزند خود صحبت کنید.
- کلماتی که روی اشیای موجود در خانه درج شده است، مانند کلمات روی قوطی های کنسرو یا لباس ها را به او نشان دهید.
- به فرزند خود کمک کنید تا فهرستی برای خرید از فروشگاه های مواد غذایی تهیه کند.
- تصاویری جمع آوری کنید که با حرف یا صدای مشابهی شروع می شوند.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۲ تا ۳ ساله شما کمک کنند تا:

- از صداهای شروع و پایان کلمات آگاهی یافته و این آگاهی را توسعه دهد.
- شروع کند به انتخاب کتاب های دلخواه خود.
- آگاهی بیشتری از کلماتی که روی علامت ها در محله یا برچسب های مواد غذایی می بیند پیدا کند.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۴ تا ۵ ساله شما کمک کنند تا:

- با درست کردن شعر و عبارات قافیه دار الگوی اصوات را در کلمات بیان شده تشخیص دهد.
- داستانی متشکل از قسمت های شروع، میانی و پایان را دوباره تعریف کند.
- به حروف و عددهای چاپ شده علاقه مند شود.
- با کاربرد کلمات نوشته شده آشنا شده و بتواند چند حرف، بخصوص حروف نام خود را بنویسد.

کودکان در پنج سال ابتدای عمر خود مهارت هایی را فرا خواهند گرفت که آنها را در راه تبدیل شدن به خوانندگان و نویسندگانی موفق در آینده کمک خواهد کرد. مهارت های سوادآموزی با کارهایی مانند نگاه کردن به تصاویر، خواندن آهنگ های قافیه دار، خواندن کتاب، نوشتن و نقاشی کردن توسعه می یابد.

هنگامی که فرزند شما نوزاد یا یک کودک نوپا است:

- به صداهای فرزند خود واکنش نشان داده و آنها را تکرار کنید.
- آهنگ های قافیه دار ساده برای فرزند خود بخوانید.
- برای او کتاب و مطالب خواندنی متنوع بخوانید.
- همراه فرزند خود یک فهرست خرید مواد غذایی بنویسید و درباره چیزهایی که در فهرست نوشته اید صحبت کنید.
- به فرزند خود کمک کنید از مداد شمعی های بزرگ و گچ استفاده کند.



این تجربه ها می توانند به نوزاد یا فرزند نوپای شما کمک کنند تا

- به کتاب علاقه مند شده و شیوه استفاده از آنرا یاد بگیرد.
- شیوه استفاده شما از ابزارهای نوشتن را تقلید کرده و کشیدن علامت های ساده با مداد شمعی یا ماژیک را شروع کنید.
- شروع کند به درک صدای حروف مختلف.



هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است:

- شمارش را در کارهای روزانه وارد کنید. تعداد قدم هایی که راه می روید یا تعداد تکه های مواد غذایی که در بشقاب می گذارید را بشمارید.
- به فرزند خود اجازه دهید برای هر نفر که در سر میز شام حاضر است یک قاشق روی دستمال بگذارد.
- دانه های بزرگ مانند دانه های تسبیح را به نخ بکشید و با رنگ ها یا شکل های مختلف دانه ها، الگوسازی کنید.
- از فرزند خود بخواهید جوراب هایش را بر اساس رنگ و اندازه مرتب کند.

هنگامی که فرزند شما ۴ تا ۵ ساله است:

- هنگامی که مشغول تهیه غذا از روی دستور هستید از فرزند خود بخواهید با پیمانه و یا قاشق های اندازه گیری به شما کمک کند.
- درباره زمان با فرزند خود صحبت کنید. بعنوان مثال: "مدت طولانی"، "مدت کوتاه"، "قبل از رفتن به مدرسه"، یا "بعد از شام".
- به فرزند خود کمک کنید تا شکل اشیای مختلف خانگی را روی کاغذ ترسیم کند.
- از فرزند خود بخواهید تعداد انگورهایی که در یک لیوان جا می شوند را حدس بزند، بعد لیوان را با خوراکی های کوچکی مانند کشمش پر کنید تا اختلاف عددها را مشاهده کند.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۲ تا ۳ ساله شما کمک کنند تا:

- شکل های معمول مانند دایره، مربع و مثلث را تشخیص دهد.
- از گروه بندی کردن اشیای مشابه هم لذت ببرد.
- بر اساس اندازه (بزرگی یا کوچکی) و موقعیت (زیر یا رو) مقایسه کند.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۴ تا ۵ ساله شما کمک کنند تا:

- به شیوه های مختلفی الگوها را مشاهده کرده و اشیا را سنجش نماید.
- شمردن را یاد بگیرد.
- شیوه مقایسه اندازه ها و مقادیر را درک کند.
- شکل ها را نام برده و خصوصیات آنها را توضیح دهد.

کودکان در چند ماه اول زندگی خود به مفاهیم ریاضی علاقه نشان می دهند. شما می توانید با فعالیت های ساده روزانه به آنها کمک کنید تا با اعداد و شمارش، حجم و اندازه، و شکل ها و الگوها آشنا شوند.

هنگامی که فرزند شما نوزاد یا یک کودک نوپا است:

- به فرزند خود کمک کنید تا با چیدن اشیای مختلف بر اساس بزرگی یا کوچکی، اندازه اشیای را درک کند.
- هنگام لباس پوشاندن، تعداد دکمه های لباس او را بشمارید و یا تعداد بیسکوئیت هایی که برای خوراکی به او می دهید شمارش کنید.
- از اسباب بازی هایی استفاده کنید که به فرزند شما اجازه می دهند شکل های مختلف را مرتب کنند.
- شیوه تشخیص دادن الگوها را به فرزند خود آموزش دهید - اسباب بازی ها یا خوراکی ها را بر اساس شباهت یا تفاوت مرتب کنید.

این تجربه ها می توانند به نوزاد یا فرزند نوپای شما کمک کنند تا:

- تاحدی متوجه چیزهای مشابه یا متفاوت بشود.
- از چند کلمه عددی مانند "یک" یا "دو" استفاده کنید.





هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است:

- ارتباط اجسام و رویدادهای مختلف را به فرزند خود نشان دهید، مانند اینکه چرا دور یک تکه غذا روی زمین مورچه جمع می شود.
- به کاتالوگ های گل ها یا گیاهان نگاه کنید.
- به فرزند خود کمک کنید تا از یک حیوان خانگی نگهداری کند و رشد حیوان را با هم نظاره گر باشید.
- بگذارید فرزند شما با آب میوه بستنی یخی درست کند و به او توضیح بدهید که چطور فریزر سرد می تواند مخلوط را منجمد کند.

هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است:

- فرزند خود را تشویق کنید که اشیای گوناگون، مثلاً سنگ جمع کند و اندازه، شکل و رنگ آنها را با هم مقایسه کند.
- کتاب هایی درباره تغییرات فصل ها، تحول گیاهان و حشرات مانند پروانه ها برای فرزند خود بخوانید.
- در ظروف شیشه ای بذر بکارید تا فرزند شما بتواند مراحل رشد ریشه ها، ساقه ها و برگ ها را شرح بدهد.
- از فرزند خود بخواهید اتفاقاتی را که ممکن است در صورت جمع شدن ابرهای طوفان زا یا بعد از شنیدن صدای رعد و برق بدهند، پیش بینی کند.
- درباره آب و هوا و چگونگی تاثیر شرایط جوی بر لباس هایی که باید بپوشیم با فرزند خود صحبت کنید.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۲ تا ۳ ساله شما کمک کنند تا:

- درباره اتفاقاتی که در طول روز افتاده و چیزهایی که دیده است با شما صحبت کند.
- درباره "دلیل" وقوع برخی مسائل خاص از شما سوال کند.
- برای جانداران اعم از گیاهان و حیوانات ارزش قائل شود.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۴ تا ۵ ساله شما کمک کنند تا:

- روال های برای بررسی و مشاهده دنیای اطراف خود بدست آورد.
- پاسخی برای مسائل ساده بیابد.
- الگوهای موجود در طبیعت و رخدادها را کشف کرده و شرح بدهد.

کودکان طور فطری علاقه دارند به مشاهده جهان اطراف خود پردازند، درباره چیزهایی که می بینند سوال کنند، اشیا و اجسام مختلف بررسی کرده و سعی کنند اتفاقات را پیش بینی نمایند. شما با انجام فعالیت های ساده ای در منزل می توانید فرزند خود را به یادگیری علوم در مدرسه علاقه مند کنید.

هنگامی که فرزند شما نوزاد یا یک کودک نوپا است:

- اشیا ایمن متنوعی با بافت و بوهای مختلف به فرزند خود بدهید تا آنها را بررسی کند.
- نوزاد خود را به اجسامی که لمس یا بو کردن آنها جالب است، مانند برگ درختان نزدیک کنید.
- در محله قدم بزنید و گیاهان جدید، حیوانات و انسان ها را به فرزند خود نشان دهید.
- بگذارید فرزند شما با اسباب بازی هایی بازی کند که به کارهای او واکنش نشان می دهند، مانند اسباب بازی هایی که حرکت می کنند یا وقتی که کودک آنها را فشار می دهد یا می کشد صدا تولید می کنند.
- فرزند خود را هر روز بیرون ببرید تا بتواند شرایط جوی مختلف را تجربه کند.

این تجربه ها می توانند به نوزاد یا فرزند نوپای شما کمک کنند تا:

- از حواس خود برای کشف و بررسی اشیا استفاده کند.
- حیواناتی را که در کتاب ها و یا در باغ وحش دیده است تشخیص داده و نام آنها را بگوید.
- حرکت ها و یا واکنش اسباب بازی ها را پیش بینی کند.





هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است:

- به فرزند خود فرصت نقاشی کردن بدهید، حتی اگر فقط با آب روی سنگ یا پیاده رو باشد.
- هنگامی گوش دادن به موسیقی رژه بروید و یا حرکت های ساده ای را اجرا کنید؛ با ذکر کلماتی مانند بالا، پایین، سریع و آهسته درباره حرکت ها صحبت کنید.
- به فرزند خود تعدادی شال یا تکه های کوچک پارچه بدهید تا در هنگام حرکت با موسیقی از آنها استفاده کند.
- یک ملحفه روی میز بکشید تا فضایی مانند یک خانه برای بازی فرزند خود درست کنید.
- بگذارید فرزندتان لباس های مختلف مانند یک پیراهن بزرگ یا کلاه را امتحان کرده و جلوی آینه بازی کند.

هنگامی که فرزند شما ۴ تا ۵ ساله است:

- در محله خود قدم بزنید و چیزهایی مانند برگ های رنگارنگ پاییزی را جمع آوری کنید تا فرزندتان بتواند از آنها برای خلق آثار هنری استفاده کند.
- فرزند خود را به دیدن اجراهای گوناگون رقص در مدارس، کتابخانه ها، پارک ها یا مراکز اجتماعی ببرید.
- وانمود کنید که در رستوران یا مطب دکتر هستید و به بازی ایفای نقش با فرزند خود بپیوندید.
- اجازه دهید فرزند شما با قابلمه، قاشق و سایر وسایل آشپزخانه آهنگ اجرا کند.
- درباره شکل ها، رنگ ها و طراحی های ساختمان ها و خانه هایی که در آن زندگی می کنید با فرزند خود صحبت کنید.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۲ تا ۳ ساله شما کمک کنند تا:

- با علاقه بیشتری به موسیقی و رقص بپردازد.
- بطور خودجوش نقاشی های ساده ای بکشد.
- با وانمود کردن اینکه اسباب بازی ها واقعی هستند و یا ایفای نقش اشخاص، قدرت تخیل خود را توسعه دهد.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۴ تا ۵ ساله شما کمک کنند تا:

- از هنر برای بیان احساسات و افکار خود استفاده کند.
- هماهنگی دست-چشم او تقویت شود.
- بتواند تفاوت میان چیزهای واقعی و مجازی را توضیح دهد.
- ضرباهنگ و ریتم موسیقی را دنبال کند.

هنرهای خلاق

کودکان می توانند موسیقی، هنر و بازی هایی که در آنها نقش ایفا می شود را برای بیان احساسات و تفکرات خود فرا بگیرند. با تشویق کودک به بیان ایده ها و ابراز تخیل به او کمک می کنید که زمینه های مورد علاقه جدید، توانایی ها و شیوه هایی برای برقراری ارتباط کشف کند.

هنگامی که فرزند شما نوزاد یا یک کودک نوپا است:

- موسیقی های مختلف برای فرزند خود پخش کنید - موسیقی های دارای ضرباهنگ تند یا کند، بلند و یا ملایم، و غیره.
- زمانی که کودک به موسیقی گوش می دهد بدن او را با ملایمت حرکت دهید.
- با معرفی اشیای مشابه کودک را تشویق کنید که کارهای شما را تکرار کند، مانند دادن کاسه هایی برای مخلوط کردن هنگامی که مشغول آشپزی هستید.
- با انگشت یا دست خود در برف یا شن علامت هایی بکشید و فرزند خود را با این سرگرمی آشنا سازید.



این تجربه ها می توانند به نوزاد یا فرزند نوپای شما کمک کنند تا:

- واکنش نشان دادن به صداها و موسیقی را با تولید صداهای مختلف و انجام حرکات گوناگون شروع کند.
- علامت ها و نوشته های ساده درست کند.
- کارهایی را که در زندگی روزمره از دیگران می بیند تقلید نماید.



هنگامی که فرزند شما ۲ تا ۳ ساله است

- تعدادی بالش و جعبه روی زمین بچینید تا فرزند شما از آنها بالا برود و یا در اطراف و میان آنها حرکت کند.
- بازی های ساده مانند غلتاندن توپ یا شوت کردن توپ به همدیگر انجام دهید.
- فرزند خود را تشویق کنید که از پله ها بالا و پایین برود.
- بگذارید فرزند شما با انجام کارهای ساده مانند ریختن آرد با قاشق در یک کاسه در آشپزی به شما کمک کند.
- با توضیح دادن دلیل اینکه چرا در اتوبوس باید روی صندلی بنشینیم، از صندلی مخصوص کودکان در ماشین استفاده کنیم، پیش از عبور از خیابان هر دو طرف را نگاه کنیم، و یا اینکه چرا باید غذاهای سالم بخوریم، درباره ایمنی و بهداشت به فرزند خود آموزش بدهید.

هنگامی که فرزند شما ۴ تا ۵ ساله است:

- با انجام کارهایی مانند قرار دادن یک نخ روی زمین و راه رفتن در راستای آن بصورتی که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد به تقویت تعادل و هماهنگی فرزند خود کمک کنید.
- فرزند خود را به زمین های بازی پارک ها یا مدارس ببرید.
- زمانی که خانواده با هم غذا صرف می کنند از فرزند خود بخواهید تا در سرو غذا یا ریختن نوشیدنی ها کمک کند.
- مداد و کاغذ و سایر ابزارهای نوشتن در اختیار فرزند خود قرار دهید.
- توجه فرزند خود را به مکان ها و افرادی که در زمینه سلامتی و ایمنی مشغول به کار هستند، مانند بیمارستان و یا آتش نشان ها جلب کرده و درباره کار آنها صحبت کنید.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۲ تا ۳ ساله شما کمک کنند تا:

- مهارت و کنترل بیشتری در حفظ تعادل، پریدن، شوت کردن و پرتاب توپ بدست آورد.
- قدرت و چابکی لازم برای استفاده از ابزارهایی مانند مداد شمعی و یا قیچی را بدست آورد.
- هماهنگی دست-چشم او با ساختن چیزهای مختلف و یا قرار دادن اشیا در کنار هم تقویت شود.
- اهمیت ایمنی و سلامتی را دریابد.

این تجربه ها می توانند به فرزند ۴ تا ۵ ساله شما کمک کنند تا:

- حرکت عضلات بزرگ را کنترل کرده و آنها را تقویت نماید.
- از حرکت های دست برای انجام کارهای پیچیده استفاده کند.
- اهمیت تغذیه سالم را درک کند.
- کارهای معمول مانند لباس پوشیدن و استفاده مستقل از دستشویی را انجام دهد.
- نسبت به مقررات پایه حفظ سلامتی و ایمنی آگاهی پیدا کند.

سلامتی و رشد جسمانی

والدین می توانند به فرزندان خود کمک کنند تا عضلات خود را تقویت کرده، بدن خود را کنترل نموده و حرکت های پیچیده تری را فرا بگیرند. بسیاری از روال های روزانه از استفاده کردن از غذاهای سالم گرفته تا مسواک زدن نیز می توانند درک کودک از زندگی سالم را شکل دهند.

هنگامی که فرزند شما نوزاد یا یک کودک نوپا است:

- فضایی برای فرزند خود اختصاص دهید تا غلتیدن، چهار دست و پا رفتن، ایستادن و راه رفتن را تمرین کند.
- برای اینکه به فرزند خود شیوه استفاده از دست ها را بطور جداگانه و با هم نشان دهید از اسباب بازی و اشیای مختلف استفاده کنید.
- به فرزند خود کمک کنید تا حرکت اشیا را با چشم دنبال کرده و سعی کند آنها را بگیرد.
- با ارائه غذاهای انگشتی از تمایل فرزند خود به غذا خوردن حمایت کنید.
- زمانی مشخص را برای مسواک زدن دندان های فرزند خود تعیین کنید.



این تجربه ها می توانند به نوزاد یا فرزند نوپای شما کمک کنند تا:

- توانایی او در غلتیدن، نشستن، ایستادن و دویدن تقویت شود.
- با راحتی بیشتر اشیا را گرفته و آنها را از یک دست به دست دیگر منتقل کند.
- شروع کند به مشارکت در روال های بهداشتی و مراقبت شخصی مانند دست شستن، مسواک زدن و غذا خوردن.



به فرزند خود کمک کنید تا به یادگیری علاقه مند شود
با کمک های مالی سخاوتمندانه بنیاد Freddie
Mac تهیه شده است. هزینه ترجمه این کتابچه
به زبان اسپانیایی با کمک های تکمیلی دریافت
شده از بنیاد Deanna Hammond باشگاه
Zonta کانتی فیرفکس تامین شده است

Fairfax Futures | 12011 Government Center Pkwy | Suite 920 | Fairfax, Virginia 22035 | www.fairfax-futures.org

مطالعه اصل است - Reading is Fundamental
www.rif.org/

ارتباط همگانی و مطالعه - Reach Out and Read
www.reachoutandread.org

اداره خدمات خانواده کانتی فیرفکس
Fairfax County Department of Family Services
www.fairfaxcounty.gov/dfs/childreneyouth/healthyfamilies-fairfax.htm

دفتر امور کودکان کانتی فیرفکس - Fairfax County Office for Children
www.fairfaxcounty.gov/ofc

مدارس عمومی کانتی فیرفکس - Fairfax County Public Schools
www.fcps.edu/is/earlychildhood/index.shtml

جهت کسب اطلاعات بیشتر:

انجمن ملی آموزش کودکان و خردسالان
National Association for the Education of Young Children
www.naeyc.org

از تولد تا سه سالگی - ZERO TO THREE
www.zerotothree.org

Family Communications, Inc. Mister Rogers Neighborhood
www.fci.org

PBS
www.pbs.org/wholechild/