

# حاضر، آماده، یاد بگیرید

کمک به پیش  
دبستانی ها برای  
آمادگی برای دبستان



  
BRITISH  
COLUMBIA  
Ministry of Education

  
ACHIEVE BC  
BRINGING OUT THE BEST

# حاضر، آماده، یاد بگیرید

2. بخش 1: صحبت کردن .....
4. بخش 2: کتاب ها .....
6. بخش 3: اعداد .....
7. بخش 4: احساسات .....
8. بخش 5: رابطه خوب با دیگران .....
10. بخش 6: بازی .....
12. بخش 7: تلویزیون و رسانه الکترونیک .....
14. بخش 8: بینائی و شنوائی .....
16. بخش 9: دندان های سالم .....
17. بخش 10: فعالیت جسمی .....
18. بخش 11: خوراکی های سالم .....
20. می خواهیم بیشتر در مورد ... بدانم .....



## خانواده های محترم:

به برنامه حاضر آماده، یاد بگیرید، خوش آمدید. این کتابچه برای شما و به منظور کمک به پیش دبستانی های شما برای آمادگی برای دبستان بوجود آمده است. به عنوان اولین و مهمترین آموزگار فرزندان، شما نقش حیاتی در آمادگی فرزندان برای مدرسه ایفا می کنید. شروع کودکان لحظه مهمی از زندگی می باشد. موارد بسیاری در آمادگی فرزندان برای مدرسه موثر هستند. بعضی از آنها عبارتند از:

### هر بچه با بازی کردن خود را برای مدرسه آماده می کند.

- اعتماد به نفس
- روابط با دوستان
- رشد گفتار
- توانایی در انتقال احتیاجات، خواست ها و افکار به بزرگسالان و بچه ها
- توانایی در عمل به راهنمایی ها و کارهای روزمره
- محیطی که خلاقیت، انگیزه، همکاری و پشتکار را تشویق می کند

هر بچه با بازی کردن و فعالیت های روزمره، خود را برای مدرسه آماده می کند. در حالی امروزه خانواده ها مسئولیت های زیادی دارند، صرف وقت با فرزندان (بازی، دور هم جمع شدن، خواندن و صحبت) تغییر بزرگی بوجود می آورد.

به همراه فرزندان از موارد معمولی در زندگی یاد گرفته و لذت ببرید و به مسائل روزمره زندگی بپردازید.

به عنوان اهالی بریتیش کلمبیا، ما به تنوع فرهنگی غنی در جامعه خود افتخار می کنیم. قبل از ورود به کودکان دبستان قوه یادگیری فرزندان می تواند با شرکت در بسیاری از رسومات خانوادگی و فرهنگی تقویت شود.

این کتابچه حاضر، آماده، یاد بگیرید، اطلاعاتی را در مورد رشد طبیعی پیش دبستانی ها مانند نکاتی در مورد تقویت یادگیری فرزندان در مورد مسائل مهم رشد، ارائه می دهد. بیاد داشته باشید این ها تنها راهنمایی هستند. بچه ها با سرعت خود یاد می گیرند. اگر شما نگرانی هایی در مورد رشد فرزندان دارید، با دکتر یا پرستار محلی مشورت نمایید. کودکان دارای نیازهای مخصوص می توانند رشدی آهسته تر یا متفاوت داشته یا اهدافی مناسبتر به نیازها و توانایی هایشان داشته باشند. برای اطلاع در مورد نیازهای مخصوص به راهنمای دکتر یا متخصص رجوع کنید.

# 1 | صحبت کردن

## فرزند پیش دبستانی شما و ... صحبت کردن

رشد زبان پایه ای برای آمادگی یادگیری در مدرسه است. زبان روش اصلی کودک شما برای ارتباط با جهان اطراف و بیان احتیاجات و خواست هایش، می باشد. عموماً بین سنیس سه تا پنج سال، فرهنگ لغوی کودک شما تقریباً دو برابر شده و به 1500 لغت می رسد. معمولاً در سن سه سالگی، یک کودک می تواند جملاتی چهار تا پنج لغتی که با کلماتی مانند "من" و "تو" شروع می شوند، بسازد. بیشترین کودکان سه ساله با استفاده از "چه"، "کجا" و "چطور" شروع به سوالات زیادی می کنند و معنای کلماتی مانند "سلام"، "لطفاً" و "متشکرم" را خواهند دانست. بهترین راه برای کمک به رشد زبان همانا صحبت کردن و گوش دادن به فرزندتان می باشد. بیشترین پیش دبستانی ها دارای توانایی های زبانی برای بودن جزوی از خانواده یا یک گروه بازی هستند. از فرصت هایی که در زندگی روزمره بوجود می آیند بهره گرفته و صحبت کنید.



# کشتیم نشیمنش کنش نشش پارا

## بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. با کودک خود در مورد فعالیت های روز یا برنامه هایتان برای روز بعد صحبت کنید. در موقع خواب در مورد اتفاقات روز صحبت کنید.
2. نام چیزهای مختلف را در هنگام رانندگی یا رفتن به مغازه ببرید.
3. با دقت به کودک خود گوش دهید. خود را به نظرات کودکان علاقمند نشان داده و در مورد آنچه از آنها می شنوید سوال کنید.
4. از قافیه برای ایجاد علاقه به زبان استفاده کنید. به بازی های لغات با قافیه و داستان ها و اشعار قافیه دار بپردازید.
5. آواز بخوانید. در مورد فعالیت های روزمره مانند خوردن نهار، آوازهای ساده ای ساخته و با کودکان بخوانید.
6. از بازی های لغوی لذت ببرید. به فرزندتان کمک کنید که بگوید "کشتیم نشیمنش کنش نشش پارا".
7. جملات ساخته شده توسط کودکان را توسعه دهید. اگر کودک شما می گوید "بابا داره سوپ می پزه"، شما بگویید که "بلی. بابا داره برای نهار سوپ سبزی می پزه".
8. از کودکان بخواهید در مورد نقاشی که کشیده به شما داستانی بگویند.
9. در مورد رنگها صحبت کنید: "اون ماشین آبی را ببین." "می خواهی پیراهن قرمزت را بپوشی؟"
10. به بازی های کلمات و صدایی بپردازید: "چند کلمه بلدی که با صدای اول اسم شما شروع می شوند؟"

### فرزند پیش دبستانی شما و ... کتاب‌ها

کمک به کودکان برای یادگیری لذت استفاده از کتاب بسیار حیاتی است. بین دانش پیش دبستانی‌ها از کتاب‌ها، کلمات، آواها و حروف و آمادگی آنها برای مدرسه، ارتباط شدیدی وجود دارد. در سه سالگی کودک شما علاقه بیشتری به کتاب‌ها و نوشته‌ها نشان می‌دهد. پیش دبستانی‌ها باید به عشق به کتاب تشویق شوند. شما باید از مطالعه با کودکان لذت ببرید ولی سعی به آموزش خواندن در سن سه سالگی به کودک ننمایید. بعضی از کودکان به صورت طبیعی خود به خود یاد می‌گیرند ولی بیشتر آنها خواندن را تا کودکانستان یا کلاس اول نمی‌آموزند. مطمئن شوید که فرزندان خسته نشده است. سوال کردن را تشویق کنید و از طنز استفاده نمایید. مرور زمان فرزند پیش دبستانی خود را تشویق به گفتن داستان‌های کتاب‌ها و ترجیحاً آنها که مورد علاقه او هستند، نمایید. برای لذت با فرزندان یا به تنهایی کتاب بخوانید.





## بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. هر روزه ساعتی را به خواندن برای فرزندتان اختصاص دهید. محلی را در منزل که سادگت بوده و شما و کودکتان آنجا راحت هستید، انتخاب کنید.
2. در هنگام کتاب خوانی در مورد عکس ها سوال نمایید: "فکر می کنی این خانم کجا می رود؟" برای صحبت در مورد لغات جدید مکث کنید.
3. به فرزند پیش دبستانی خود در هنگام خواندن نزدیک باشید. کودکان با احساس امنیت و مراقبت آسوده تر می آموزند.
4. کودک را به انتخاب و نگاه کردن به کتاب ها تشویق کنید. کنار فرزندتان نشسته و کتاب خود را مطالعه کنید تا به وی نشان دهید کتاب خواندن لذت بخش است.
5. تکرار را تشویق کنید. کودک شما کتاب های مورد علاقه ای خواهد داشت و می خواهد آنها را دوباره و دوباره نگاه کند. آشنایی با کلمات و حروف به کودکان برای یادگیری کمک می کند.
6. برای فرزند پیش دبستانی خود کارت کتابخانه تهیه کنید. مرتب به کتابخانه رفته و بخش کودکان را با هم ببینید. کودک خود را تشویق کنید که کتابی برای قرض کردن انتخاب نماید.
7. میهمانی های تعویض کتاب داشته باشید. از دوستان کودک خود و والدین آنها دعوت کنید که هر یک کتاب برای تعویض با خود بیاورند. این روش خوبی برای داشتن کتاب های متفاوت در خانه بدون هزینه زیاد می باشد.
8. از کتاب در فعالیت های روزمره استفاده کنید. پیک نیک های مطالعه کتاب داشته باشید. داستان ها را مانند تاتر بازی کنید. یا با فرزندتان شیرینی بپزید در حالی که دستور آن را با صدای بلند می خوانید.

3

2

1

اعداد | 3

## فرزند پیش دبستانی شما و ... اعداد

درک موارد ساده ای نظیر اعداد، فاصله و اشکال به فرزند شما برای رشد مهارت های حساب و آمادگی در مدرسه کمک خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که همانند تمام یادگیری ها، اعداد نیز باید لذت بخش و جزئی از زندگی باشند. بسیاری از کودکان با شمارش سنگ ها در ساحل یا سیب ها در پاکت میوه بهتر از نگاه کردن به یک سری کارت ها، یاد می گیرند. معمولاً سه ساله ها می توانند تا ده بشمارند. بیشتر پیش دبستانی ها خواهند توانست که چیزهای مختلف را در گروه های مختلف دسته بندی کنند و پنج شکل مختلف را نام ببرند (مانند مثلث و مربع). عموماً در سه سالگی، کودکان شروع به یادگیری فواصل زمانی، روش های اندازه گیری مانند وزن و قد و فواصل، مانند نزدیک و دور می کنند.

### بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. از شمارش به مانند امری در زندگی روزمره استفاده کنید: "لطفاً شش قاشق برای نهار به من بده." "چند نامه در صندوق پست هست؟"
2. در مورد ترتیب زمانی امور برای کمک به کودک در درک زمان، صحبت کنید: "امروز ساعت ده ما به مغازه می رویم. بعد از نهار تو وقت برای بازی خواهی داشت."
3. با فرزندتان تقویم درست کنید. روزهای مخصوص را (تولد وی، روز رفتن به کتابخانه) در آن یادداشت کنید و از کودکان بخواهید هر روز را در تقویم خط بزنند تا آن روز برسد.
4. به کودکان کمک کنید که آدرس و شماره تلفن خانواده را بیاموزد.
5. اشیاء مختلف را (دگمه، سنگ، قطعات) جمع آوری نموده و آنها را بر حسب شکل، رنگ یا اندازه دسته بندی کنید.
6. به صحبت در مورد اشکال بپردازید. اشکال مختلف را در محیط اطراف خود شناسایی کرده و در مورد آنها با کودک خود صحبت کنید: "آن پنجره مربع است." "آن شیرینی گرد است."
7. جدول رشد برای کودکان درست کنید. در مورد مفاهیم قد و وزن صحبت کنید.
8. از کودکان بخواهید که حدس بزنند با چند فنجان آب می توان پارچی یا کاسه ای را پر کرد و آنرا امتحان کنید.
9. هنگامی که از کودکان می خواهید کاری را انجام بدهد، وی را راهنمایی کنید: "زیر جعبه را نگاه کن." "آنها کنار تختت بگذار."
10. کتابی برای شمارش درست کنید. گروه هایی از اجسام کوچک را (مانند دگمه و پر) به کاغذ بچسبانید و آن صفحات را مانند کتابی به هم وصل کنید. هنگام ورق زدن آن با فرزندتان به وی کمک کنید که گروه های مختلف را بشمارد.





### فرزند پیش دبستانی شما و ... احساسات

رشد عاطفی فرزند شما از عوامل آمادگی برای مدرسه می باشد. از لحظه تولد، کودک شما در حال توسعه احساساتی از قبیل غم، شادی و خشم بوده است. آموزش مواجهه صحیح با این احساسات به ورود به مدرسه کمک می کند. طی رشد عاطفی در کودک شما معمولاً احساسات عمیق تری مانند توجه و مراقبت، اعتماد به نفس، بخشش و حمایت و آزادی بوجود می آید و وی می تواند قادر به درک بهتر احساسات دیگران گردد. تمام این موارد به وی در مواجهه با مشکلات مدرسه کمک می کند. عموماً کودک پیش دبستانی شما شروع به صحبت بیشتر در مورد احساسات کرده و عواطف مثبت و منفی را درک خواهد کرد. توانایی کنترل خشم و نا امیدى معمولاً از سه سالگی تا کودکیستان بهتر می شود. پیش دبستانی ها می توانند اعتماد به نفس خود را قویتر کنند. خانواده مرکز تمرکز رشد عاطفی کودک شما می باشد.

### بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. در مورد احساسات و اینکه چه چیزی باعث بروز آنها می شوند صحبت کنید: "تو خیلی خوشحالی. آیا برای اینکه به پارک می رویم اینطور است؟"
2. از لغات بیشتری برای بیان احساسات کودکان مانند "دلشرد"، "ناامید"، "هیجان زده" و "شگفت زده" استفاده کنید.
3. به هراس های فرزندتان گوش فرا داده و آنها را بپذیرید. با نوازش کودک خود را آرام کرده و به او بفهمانید که او را دوست دارید.
4. فرزند پیش دبستانی خود را تشویق به صحبت در مورد خود کنید: "نام سه غذایی را که دوست داری ببر." "می توانی بگویی چه چیزی خوشحالت می کند؟"
5. در هنگام خواندن کتاب مکث کرده و از فرزند پیش دبستانی خود بپرسید که شخصیت داستان چه احساسی دارد.
6. نشان دهید که خود چطور با عواطفتان برخورد صحیح می کنید. روش های مختلفی را برای برخورد با عواطف و اینکه خود چکار می کنید، پیشنهاد دهید.
7. رفتار غلط را بلافاصله و با خونسردی گوشزد نمایید. کودکان معمولاً کمتر بدخلق می کنند ولی می توانند سر چیزهایی ساده مانند اسباب بازی دعوا کنند. بعداً با کودکان در مورد اینکه چه چیزی می تواند حال وی را در هنگام بدخلی بهتر کند صحبت کرده. به وی کمک کنید.
8. صبر و پایداری را در تمام موارد از خود نشان دهید. کودکان با تقلید از والدین یاد می گیرند.

## 5 | رابطه خوب با دیگران

### فرزند پیش دبستانی شما و ... رابطه خوب با دیگران

تا امروز کودک شما بیشتر روی احتیاجات خود تمرکز می کرده است. معمولاً اطراف سومین سالگرد تولد این بینش "خود مرکزی" از جهان، آرام شروع به تغییر می کند. عموماً فرزند شما بیشتر به بازی با دوستان علاقه نشان می دهد اگرچه این دوستی می تواند کوتاه باشد. کودک شما می تواند فکر را بخواند، نوبت را رعایت کند و شروع به درک مفهوم اشتراک نماید. در همین راستا پیش دبستانی های بیشتری قادرند که راهنمایی ها را دنبال کنند و بیشتر به کسب اجازه از بزرگسالان علاقمند می شوند. ایجاد قوانین پایه و عمل مداوم به آنها ضروری است. بخش مهمی از آماده کردن کودک برای مدرسه داشتن رابطه خوب با دیگر بزرگسالان و کودکان است به طوری که فرزند بتواند رفتار مناسبی در کلاس درس داشته باشد.



# سلام متشکرم لطفاً

## بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. بیشتر کودکان پیش دبستانی دنبال تایید شدن هستند. رفتارهای روزمره ای مانند نوبت را رعایت کردن یا منتظر نوبت ماندن را (با کلمات و رفتارهای تشویقی مانند لبخند) تایید کنید.
2. کودک خود و دوستان وی را با بازی هایی که نوبت در آنها باید گرفته شود مانند بازی کارتی *Go Fish* آشنا کنید.
3. راهنمایی هایی ساده یک یا دو مرحله ای به کودکان برای تعقیب بدهید و بعد کودکان را برای گوش دادن و کامل کردن آنها تشویق کنید. هنگامی که کودکان به خوبی عمل می کنند خوشحال و مشتوق باشید.
4. رفتار خوب را با گفتن کلماتی مانند "لطفاً" و "متشکرم" به نمایش بگذارید.
5. به فرزندتان مسئولیت های روزانه در خانه بدهید. رفتاری مانند انتخاب لباس به تنهایی به فرزند شما برای عادات و انتظارات روزانه کمک می کند.
6. ببینید دیگران چکار می کنند. خواندن کتاب در مورد دوستی روش ساده و مهم دیگری برای آشنایی کودک با روابط اجتماعی می باشد.
7. فرصت های بسیاری را برای آشنایی کودکان با دوستان بوجود آورید. به طور مرتب قرار روزهای بازی با دوستان بگذارید. فرزند خود را تشویق کنید که هنگام ملاقات با دوستان به آنها "سلام" بگوید.
8. روزهای بازی را کوتاه نگاه داشته (یک یا دو ساعت) و تعداد دوستان را کم (یک یا دو دوست) کنید. فعالیت های مختلفی را که فرزندتان دوست دارد، فراهم کنید.
9. در دسترس باشید. کودکان را خوشحال کنید. فرزندتان را برای بازی و با فکر اینکه همه چیز عالی است، تنها نگذارید. نزدیک آنها باشید که اگر نتوانستند مشکلاتی را حل کنند و یا بازی را متوقف کنند و یا احتیاج به تغییر فعالیت داشتند، آنجا باشید.
10. کودک پیش دبستانی خود را به خانه کودکان دیگر ببرید. امکان تجربه بازی در خانه دیگران و احترام به مقررات خانواده های دیگر را فراهم آورید. با در نظر گرفتن احساس کودکان امکان تنها گذاشتن وی را در منزل دوستان مورد اعتماد برای مدتی کوتاه در ابتدا و بلندتر برای بعدها بررسی کنید.
11. دوستان خود را دعوت کنید. از آنجایی که کودکان توجه زیادی به رفتار بزرگسالان می کنند و غالباً آنها را تقلید می کنند، با دعوت از بزرگسالان به منزل خود سرمشق باشید. قرار بازی دوزخه با دوستانی که فرزند دارند بگذارید.

## فرزند پیش دبستانی شما و ... بازی

بازی شغل کودکان می باشد. با بازی فرزند شما با جهان آشنا شده و به نقش خود در آن پی می برد. با فراهم آوردن بازی های متفاوت و مواجه کردن فرزندتان با موقعیت های مختلف، شما مطمئن خواهید بود که مغز خریک مورد نیاز برای پیشرفت را دریافت می کند. عموماً یک کودک سه ساله در بازی های خیالی شرکت می کند. داستان می سازد و شخصیت خلق می کند. کودک پیش دبستانی شما بیشتر اوقات تنها بازی می کند ولی بیشتر قادر به بازی با دیگران خواهد بود. یک احساس مالکیت احتمالاً در این مقطع رشد خواهد کرد. در سن سه سالگی کودکان عموماً می توانند توپ را پرتاب، گرفته یا شوت کنند و می توانند روی سه چرخه رکاب بزنند. چشم ها و دست های بسیاری از سه ساله ها می توانند همکاری لازم برای کارهای پیچیده تر را به عمل آورند.





## بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. افراد خانواده اشخاص مورد علاقه فرزند شما برای بازی هستند. زمانی را به بازی و خنده با هم اختصاص دهید. بازی را تبدیل به یکی از کارهای روزمره خود کنید. لذت ببرید.
2. زمان را برای کودک خود به روش صحیح تقسیم کنید. داشتن وقت برای هر دو نوع بازی های رفتاری و آزاد لازم است.
3. کتاب ها و بازی های مختلفی در خانه برای وقت بیکاری داشته باشید. پازل ها و لوازم هنری در خانه بسیار لذت آور هستند. تعویض اسباب بازیها به کودکان امکان آشنایی با چیز جدیدی را می دهد. اگر کودکان از دست دادن آنها ناراحت می گردد صبر کنید تا خود آنها را فراموش کند.
4. برای بازی های خلاق و تصویری، مقداری از لباس های کهنه را برای رل بازی کردن به همراه وسایل روزمره حاضر داشته باشید تا فرزندتان برای خلق "رل" خود از آنها استفاده کند. لباس هایی با سبک های مختلف همچنین برای تمرین بستن بند کفش، زیپ، دکمه و غیره مناسب هستند.
5. در رل بازی کردن کودکان شرکت کنید. قدرت تخیل را تشویق کنید. به طور مثال در خانه بازی بپرسید: "آیا استکان چای شما خیلی داغ است؟"
6. این فرصت را به کودک خود بدهید که بتواند خود بازی ها را انتخاب کند. تصمیم گیری اعتماد به نفس را تقویت می کند.
7. به فرزندتان این فرصت را بدهید که بتواند کمی با وسایلی مانند چسب، خمیر، آرد، آب و یا رنگ کاری کند. قدرت خلاقیت وی را با نشان دادن احساسات توأم با غرور تقویت کنید.
8. بیرون بازی کنید. کودکان را به لذت استفاده از هوای تازه و فعالیت های جالب در حیاط و یا پارک تشویق کنید.
9. با استفاده از کیسه و پاکت با فرزندتان بازی های پرتابی و گرفتگی کنید. می توانید در خانه با تکه ای پارچه و گذاشتن نخود یا لوبیا در داخل آن توپ درست کنید.
10. اگر کودکان به کمک در کارهای منزل علاقمند است، وی را ترغیب کنید. برای شما کارهایی از قبیل بریدن کاهو، تا کردن لباس ها، درست کردن تخت و چیدن میز کار خانه است ولی برای این کودکان ممکن است جالب باشد و همینطور می تواند الگوی مناسبی برای رفتار مسئولانه در طول مدت رشد گردد.

## 7 | تلویزیون و رسانه الکترونیک

### فرزند پیش دبستانی شما و ... تلویزیون و رسانه الکترونیک

تلویزیون، کامپیوتر و بازیهای ویدئویی نفوذ زیادی در دنیای ما دارند. رسانه های الکترونیکی اهمیت روز افزونی در زندگی کودک در حال رشد شما دارند. اما هنوز موارد نامعلوم زیادی در مورد تاثیر آنها بر رشد کودک موجود است. اگر شما در خانه آنها را دارید، تماشای زیاد تلویزیون و بازی زیاد الکترونیکی ممکن است که تاثیر نامطلوبی بر زندگی فرزندتان بگذارد. لوازم الکترونیک نباید جایگزین کتاب، بازی های خلاق و ورزش گردند.





## بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. محدودیت هایی گذارده و آنها را اجباری کنید. برای یک کودک پیش دبستانی، یک ساعت وقت در روز برای بازی کامپیوتری و تلویزیون کافی است. بسیاری از متخصصین پیشنهاد می کنند که مجموع دو ساعت تلویزیون در روز برای کودکان در سنین مختلف کافی است.
2. خود نمونه خوبی باشید. اوقات فراغت خود را به خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی و ورزش بپردازید.
3. با فرزند خود به تماشای تلویزیون بپردازید. در مورد آنچه تماشا می کنید اظهار نظر کنید یا از فرزند خود بخواهید که در مورد آنچه اتفاق می افتد سوال کند.
4. تماشای تلویزیون یا بازی کامپیوتری قبل از وقت خواب ذهن کودک را خریک کرده و مانع خواب می شود. خواندن کتاب با کودکان قبل خواب می تواند آرامش بخش تر باشد.
5. در انتخاب برنامه دقت کنید. به دنبال برنامه های آموزشی برای سنین مناسب باشید. از برنامه های دارای خشونت و ترسناک پرهیز کنید.
6. لوازم الکترونیکی را در مکانی در خانه که قابل مراقبت باشد قرار داده تا بتوانید فرزندتان را در موقع بازی یا تماشا تحت نظر داشته باشید.
7. در مورد مضرات صحبت کنید. اگر برنامه ای خشونت آمیز یا ترسناک دیدید. حتماً با کودکان در مورد آن صحبت کنید. برای مثال اگر در اخبار خانه ای در آتش می سوزد به کودکان بگویید که: "خدای من، چه ترسناک بود ولی کسی صدمه ندید." توضیحات آرامش بخش هراس ها و اشتباهات زیادی را در کودک شما که در حال یادگیری در مورد جهان است، از بین می برند.
8. اگر ویدئو دارید برنامه های مخصوص کودکان را برای استفاده ضبط کنید.
9. خاموش کردن تلویزیون در موقع غذا باعث ارجعیت مکالمه می شود که این به نوبه خود به رشد زبان و آموزش کمک می کند.
10. استفاده از کامپیوتر را محدود کنید. استفاده از کامپیوتر لزوماً به آمادگی فرزند شما برای یادگیری کمک نمی کند. اگر می خواهید به فرزندتان اجازه استفاده از کامپیوتر دهید، بازی ها و نرم افزارهایی پیدا کنید که اجازه دهد شما و کودکان با هم از کامپیوتر استفاده کنید.



## 8 | بینائی و شنوایی

### فرزند پیش دبستانی شما و ... بینائی و شنوایی

کودکان با دیدن و شنیدن آنچه در دنیای اطراف آنها می گذرد یاد می گیرند. شنوایی و بینایی بخش مهمی از یادگیری کودک شما در مدرسه خواهد بود. بسیاری از بخش های بینایی برای کمک به دیدن و درک در کودکان با هم همکاری می کنند. فعالیت هایی از قبیل رسانیدن دست به چیزی، دویدن، گرفتن و تعادل مستلزم همکاری دست و چشم می باشند. مراقب علائم ناراحتی های چشم در کودکان بوده و در صورت نگرانی با دکتر یا چشم پزشکستان در این موارد مشورت نمایید. آزمایش های بینایی تحت پوشش بیمه بوده و کودکان نیازمند داشتن سواد برای آنها نیستند.

شنوایی خوب برای رشد تکلم و زبان الزامی است. یادگیری خواندن برای کودکانی که مشکل شنوایی دارند مشکلتر است. در سه سالگی کودک قادر به شنیدن و درک بیشتر آنچه گفته می شود را داشته و می تواند به داستان ها گوش داده و به سوالات پاسخ گوید. مراقب علائم ناراحتی های شنوایی باشید. با دکتر خود در صورت نگرانی مشورت نمایید. یکی از راه های حفاظت از کودکان دور نگاه داشتن وی از دود می باشد. دود باعث افزایش بیماری های چرکی در گوش می باشد. در هنگام تمیز کردن گوش، گوش پاک کن های پنبه ای را وارد مجرای شنوایی نکنید.

#### علائم وجود مشکلات شنوایی در کودکان

- بیماری های چرکی گوش به صورت مرتب
- عدم توانایی در پاسخ گویی خوب به صدا، یا پاسخ گویی بهتر در صورت بلندتر صحبت کردن
- مشکل در شناسایی جهت صدا
- تاخیر در رشد تکلم

#### علائم وجود مشکلات چشمی در کودکان

- خیلی نزدیک نگاه داشتن اشیا به چشم
- بی علاقهگی به کتاب های عکس دار، پازل ها و انجام فعالیت های دیگر چشمی
- کج کردن سر، گرفتن حالت های غیرمعمول و یا پوشاندن یکی از چشم ها در هنگام نگاه به چیزی
- پلک زدن یا چشم مالانندن بیش از حد
- شکایت از سردرد
- خارش یا سوزش در چشم ها
- مشکل در انجام فعالیت هایی از قبیل گرفتن، ساختن، و تعادل که مستلزم همکاری دست و چشم می باشند



## بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. به انجام بازی هایی از قبیل پرتاپ و گرفتن و یا خانه سازی که مستلزم همکاری چشم و دست می باشند، بپردازید.
2. اهمیت پوشاندن و حفاظت از چشم ها را برای جلوگیری از آسیب های چشمی گوشزد کنید. نشان دهید که چگونه می توان از چشم ها در مقابل مواد و وسایل خطرناک محافظت کرد. برای جلوگیری از آسیب های چشمی، مواد سمی را خارج از دسترس، انبار کنید.
3. به کودکان چگونگی حفاظت صحیح از چشم را در مقابل اشیا تیز مانند اسباب بازی هایی با نوک تیز، نشان دهید. راهنمایی ساده به فرزند خود کنید. مانند: "وقتی یک جسم تیز به همراه داریم، نمی دویم بلکه راه می رویم." در صورت امکان به کودکان قیچی های نوک پهن به جای نوک تیز برای استفاده بدهید.
4. تمام فعالیت های بخش 3 را با فرزندتان گفتگو کرده یا به صورت آواز (از صداها لذت ببرید) برای آنها گفته یا از کتاب ها بخوانید.
5. شنیدن دست ها به جلوگیری از بیماری های چرکی گوش کمک می کند. به کودک پیش دبستانی بهداشت صحیح و شنیدن دست ها با صابون و آب گرم را نشان دهید. این در هنگام شروع مدرسه بسیار مفید خواهد بود. لوازم الکترونیک را در مکانی در خانه که قابل مراقبت باشد بگذارید که بتوانید فرزندتان را در موقع بازی یا تماشا تحت نظر داشته باشید.
6. روش های مراقبت از شنوایی مانند اجتناب از صدای بلند یا پوشاندن گوش ها در مواجهه با صدای بلند از جمله موسیقی بلند را به کودکان نشان دهید.





## 9 | دندان های سالم

### فرزند پیش دبستانی شما و ... دندان های سالم

دندان ها اهمیت زیادی برای سلامتی عمومی فرزند شما دارند. با اینکه دندان های شیری توسط دندان های دائم جایگزین خواهند شد. آنها نقش مهمی را در گفتار واضح، غذا خوردن و لبخند سالم دارند. دندان های شیری همچنین فضای لازم برای جایگزینی دندان های دائمی را در سنین 12 یا 13 سالگی حفظ می کنند. در سه سالگی بیشتر کودکان 20 دندان دارند. مسواک زدن دندان ها از پوسیدگی آنها جلوگیری می کنند ولی مهارت های دستی لازم دارند که معمولاً تا 5 سالگی بدست نمی آید. بنابراین، کودک پیش دبستانی شما نیاز به کمک شما برای مسواک زدن در صبح و در شب قبل از رفتن به خواب دارد. یکی از روش های تبدیل مسواک زدن به یک عادت سالم در خانواده این است که شما به طور همزمان مسواک بزنید.

#### بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. مقدار کمی خمیردندان را روی مسواک قرار دهید. فلوراید روشی ثابت شده برای جلوگیری از پوسیدگی دندان می باشد. بعضی از خمیردندان های کودکان دارای فلوراید نیستند. برای همین برجسب آنها را قبل از خرید چک کنید.
2. گذاردن مقداری خمیردندان دارای فلوراید را روی مسواک تمرین کنید. خمیردندان را از دسترس دور نگاه دارید. طعم موجود در بعضی خمیردندان های دارای فلوراید کودک را به استفاده بیش از حد تشویق می کند و مقدار کمی فلوراید تمام آنچه است که شما برای مراقبت از دندان های کودکان نیاز دارید.
3. شستن دندان را به یک بازی تبدیل کنید یا برای آن یک آواز بسازید.
4. از خوراکی هایی که به دندان آسیب می زنند مانند تکه های پنیر، میوه تازه قاچ شده، کوفته برنجی یا پینات باتر استفاده کنید. بعضی از غذاها مانند میوه خشک به دندان می چسبند و بنابراین از آنها تنها موقعی استفاده کنید که بتوانید بلافاصله بعد از صرف، مسواک بزنید.
5. به کودک پیش دبستانی خود کمک کنید که دارای احساس خوبی در رفتن به دندان پزشکی داشته شود. از کتابخانه کتاب هایی در مورد رفتن به دندان پزشکی گرفته و با هم بخوانید.



## 10 | فعالیت های بدنی

### فرزند پیش دبستانی شما و ... فعالیت های بدنی

فعالیت بدنی کمک بزرگی برای رشد سالم کودک پیش دبستانی شما می باشد. کمک به کودکان برای وارد کردن فعالیت بدنی به زمره کارهای روزمره کمک به ساخت زندگی فعالی می کند که تا آخر عمر با آنها خواهد ماند. فعالیت بدنی عامل ساخت استخوان های محکم، تقویت عضلات و قلب، انعطاف بدنی، ایستایی بدنی خوب و تعادل می باشد. مقدمه ای بر انواع فعالیت های بدنی کودک شما را برای ورزش سالم در مدرسه آماده خواهد کرد. روش ساده افزایش سطح فعالیت بدنی در فرزند شما انجام تمرین های بسیار 5 تا 10 دقیقه ای در تمام طول روز است. در سه سالگی کودک شما باید قادر باشد که با دو پا بپرد، چند قدمی روی یک پا لی لی کند، روی سه چرخه پدال بزند، با ریتم موزیک برقصد و یک توپ بزرگ را بگیرد. این که کودکان با سرعت خود این مهارت ها را بدست بیاورند مهم است و بزرگسالان باید در طی این مدت تشکیلا باشند.

### بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. با کودک خود بازی هایی فعال کنید مانند گرگم به هوا، قایم موشک، بازی با توپ و یا با هم به شنا بروید.
2. با کودک خود به پارک یا زمین بازی بروید که فعال باشید. به کودک خود امنیت در زمین بازی را بیاموزید (منتظر نوبت خود ماندن، اول با پا سر خوردن و دور ماندن از تاب یا پایین سربسره). در هنگام بازی در بیرون از کودک خود با استفاده از کرم آفتاب با حداقل SPF 15 حفاظت کنید.
3. کودکان پیش دبستانی در داخل نیز می توانند فعال باشند. مانند بالا و پایین پریدن هنگام رقص.
4. با فرزند خود تا منزل دوستان، بقالی و یا اطراف محله قدم بزنید.
5. کودک پیش دبستانی خود را تشویق به انجام دادن کارها به تنهایی مانند کمک به شما برای حمل کیسه های مواد غذایی و یا انجام کارهای معمولی در خانه کنید. این کارها می توانند برای کودک شما جالب بوده و کمک به فعالیت جسمی وی کنند.

# 11 | خوراکی های سالم

## فرزند پیش دبستانی شما و ... خوراکی های سالم

سال های پیش دبستانی سال های مهمی برای یادگیری مزه و لذت استفاده از غذاهای مختلف که به روش های مختلف طبخ شده اند، می باشند. کودکان برای کمک به یادگیری، بازی و رشد هر روزه احتیاج به غذاهای متفاوتی از همه گروه های "راهنمای غذایی کانادا" دارند. لینک وب سایت راهنمای غذایی کانادا برای پیش دبستانی ها را در صفحه 21 ببینید. کودکان معده هایی کوچک داشته و در نتیجه در هر 2 تا 3 ساعت احتیاج به صرف غذا دارند. برنامه ای برای سه وعده غذای اصلی در روز بعلاوه غذاهای سردپایی در بین آنها داشته باشند.

در هنگام صرف غذا کودکان به یادگیری آداب غذاخوری و همینطور آداب اجتماعی می پردازند. اشتهای کودکان در دوره های مختلف رشد کم و زیاد می شود. پس به آنها اجازه دهید خود در مورد نوع و مقدار غذا تصمیم بگیرند. در هنگام صرف غذا با کودک خود همراه شوید. آنها از شما یاد میگیرند. پیش دبستانی ها مایل به پرسیدن سوال هستند پس برای آنها شرح دهید که چه غذاهایی کمک به ساخت استخوان ها، عضلات و مغز می کنند.

به قاعده برای غذاهای بینی، خوراکی هایی را از گروه های "راهنمای غذایی کانادا" برای یک غذای سالم فراهم کنید. به کودکان آموزش دهید که غذاهای سالم همان غذاهای روزمره هستند. بعضی اوقات هدف "غذاهای دیگر" می شود مانند: نوشیدنی های گازدار، چیپس و شیرینی ها که دارای شکر یا چربی زیادی هستند. از خوراکی های چسبیده مانند کورن فلکس و میوه های خشک در هنگام صرف غذا و یا مواقعی که کودکان می توانند پس از صرف مسواک بزنند استفاده کنید.





## بعضی از این روش ها را با کودک پیش دبستانی خود امتحان کنید:

1. خوراکی های سالمی را قبل از اینکه کودکشان گرسنه بشود حاضر داشته باشید. اگر می دانید که در هنگام صرف غذا در خانه نخواهید بود، خوراکی که قابل حمل سالم در کیف یا در یخچال های متحرک باشد را به همراه ببرید.
2. در هنگام خرید مواد غذایی به کودک خود اجازه انتخاب یک میوه یا سبزی جدید را برای امتحان کردن بدهید. سوپرمارکت ها غالباً دستور طبخ دارند. در مورد غذاهای کثوره های مختلف صحبت کنید. آیا تا بحال اده مامه (Edamame - غلاف سویا) خورده اید؟ نان های متفاوتی مانند پیتا، چپاتی و تورتیلا را امتحان کنید.
3. به کودک پیش دبستانی خود امکان انتخاب دهید: "هویج می خواهی یا بروکلی؟"
4. از جویدن دانه یا مزه مزه متنوب یک نوشیدنی در تمام طول روز خودداری نمایید. این عمل برای دندان ها مضر است و کودکان هم احتیاج به حفظ اشتهای خود برای وعده اصلی دارند. برای جلوگیری از خوردن مداوم بگویید: "خیلی خوب، وقت خوردن تمام شد. تمام کن که بتوانیم بازی کنیم."
5. از این خوراکی های محبوب و سالم استفاده کنید:
  - نان تست و کره پسته شام (پی نات باتر) (یا کره بادام برای تغییر در ذائقه)
  - بیسکویت های گندم با هوموس
  - شیرینی الخیر و شیر
  - خوراک بوریتهو لوبیا و پنیر
  - تکه های موز به همراه پودینگ وانیل
  - نوشیدنی های شیر یا سویا به همراه توت های تازه یا منجمد
  - سبزی و پنیر کاج
  - مخلوط های میوه و شیر
  - ماست و کمپوت
  - ساندویچ های کوچک گوشت
  - ماهی آزاد دودی
  - کیک های برجی
  - ساندویچ های کوچک تخم مرغ

## می خواهیم بیشتر در مورد ... بدانم

منابع فراوانی برای کمک با اطلاعات بیشتر برای کمک به آمادگی کودک شما برای یادگیری موجود می باشند. برای شما در اینجا نمونه هایی درج شده اند:

### Achieve BC

وب سایت دولت ایالتی آخرین ابزار آموزشی و اطلاعات برای پیشبرد آموزش در دوران اولیه کودکی به همراه کمک های مفید برای والدین را جمع آوری کرده است. برای اطلاع لینک های "Booklets" و "Children: 3-5 Years" را کلیک کنید. Achieve BC همچنین اطلاعاتی برای والدین در مورد سواد دارد. "Literacy" را برای بررسی منابعی در مورد مهارت های خواندن، نوشتن و زبانی کلیک کنید.

[www.achievebc.ca](http://www.achievebc.ca)

### BC Child Care Resource & Referral Programs

این برنامه ها اطلاعات و حمایت های مهمی را برای تمام پرستاران کودکان و والدین در بیش از 170 محله مختلف در سرتاسر استان بی سی ارائه می دهد. وب سایت لیستی از اسامی برای منابع و برنامه های مربوطه را داراست.

[www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm)

### Children and Family Development: Early Childhood Development

دفاتر محلی می توانند اطلاعاتی را در مورد منابع محلی رشد به خانواده ها بدهند. کتاب آبی را برای اطلاعات محلی نگاه کنید. در وب سایت وزارت خانه لینک های برنامه های رشد دوران اولیه کودکی و اطلاعات مربوطه موجود می باشند...

[www.mcf.gov.bc.ca/early\\_childhood/index.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm)

### BC HealthGuide Handbook and First Nations Health Handbook

کتابچه راهنمای سلامتی بی سی دارای 190 عنوان بهداشتی شامل راهنمایی برای اینکه کی باید به متخصص مراجعه کرد، می باشد. کتابچه راهنمای افراد بومی اطلاعاتی را در مورد منابع مشخص برای بومیان در بی سی ارائه می دهد. هر دو کتابچه به رایگان در دسترس ساکنین بی سی می باشند. با خط اطلاعات وزارت بهداشت به شماره 1-800-465-4911 تماس بگیرید.

### Toddler's First Steps

این منبع که از طریق اینترنت یا دفتر بهداری عمومی منطقه ای در دسترس می باشد، به والدین و پرستاران کودک های بین شش ماه تا سه سال در فهم مسائلی که در مورد رشد سالم کودکان، کمک می کند.

[www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B](http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B)

## BC NurseLine

اطلاعات، راهنمایی محرمانه توسط پرستاران رسمی و با آموزش های ویژه، 7 روز هفته و 24 ساعته فراهم شده اند. این پرستاران با صرف وقت کافی و پس از بررسی کامل، اطلاعات و منابع بهداشتی را برای کمک به شما در گرفتن تصمیم بهداشتی عاقلانه برای خود و خانواده شما از جمله اینکه کی باید به متخصص مراجعه نمود را ارائه می دهند. پرستاران تشخیص بیماری نمی دهند و نصایح آنها را نباید جایگزین توصیه دکترتان کنید. دکترهای داروخانه نیز آماده جوابگویی سوالات پزشکی شما بین ساعات 5 بعد از ظهر تا 9 صبح می باشند.

با شماره تلفن مجانی 1-866-215-4700 در سرتاسر بی سبی و یا با شماره 604-215-4700 در محدوده ونکوور بزرگ تماس بگیرید.

ناشنوایان در بی سبی با شماره تلفن مجانی 1-866-889-4700 تماس بگیرند.

ترجمه به 130 زبان موجود می باشد.

## BC HealthGuide OnLine

این وب سایت اطلاعات قابل اطمینان پزشکی را در مورد بیش از 3000 عنوان بهداشتی، آزمایش ها و درمان و منابع دیگر را به ساکنین بی سبی ارائه می دهد. با استفاده از کد پستی خود به آدرس زیر مراجعه کنید:

[www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)

## BC HealthFiles

پرونده های پزشکی بی سبی بیش از 150 برگه اطلاعات یک صفحه ای و قابل فهم در مورد موارد زیادی از مسائل بهداشت و مراقبت های عمومی و محیطی شامل واکسیناسیون می باشند.

[www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)

## BC Council for Families

مجمع عمومی بی سبی ارائه دهنده آموزش، منابع و کتب و مقالاتی برای استحکام و حمایت از خانواده ها می باشد. با ما برای گرفتن کاتالوگ منابع تماس بگیرید یا به وب سایت ما مراجعه کنید. سفارش کتب و مقالات توسط تلفن، وب سایت و فکس پذیرفته میشوند.

با تلفن 1-800-663-5638 و یا در ونکوور با 604-660-0675 تماس بگیرید

[www.bccf.bc.ca](http://www.bccf.bc.ca)

## Canada's Food Guide for Preschoolers

این منبع اینترنتی برای پیشرفت تغذیه سالم در کودکان دو تا پنج ساله، شرح می دهد که چگونه می توان از راهنمای غذایی کانادا برای تغذیه سالم استفاده کنید.

[www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_preschoolers\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html)

## Dial-A-Dietitian

این یک لاین اطلاعات غذایی مجانی برای اهالی بی سسی در بیش از 130 زبان مختلف شامل انگلیسی، کانتونیز، مندرین و پنجابی می باشد. متخصصین رسمی تغذیه اطلاعات غذایی که به سادگی قابل استفاده می باشند را بین ساعات 9 صبح تا 5 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه ارائه داده و همچنین در صورت بیان شما را به خط پرستاری بی سسی BC NurseLine رجوع می دهند.

با تلفن مجانی 1-800-667-3438 در سراسر بی سسی و یا در ونکوور با 604-732-9191 تماس بگیرید.

[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org)

## Health Canada

آخرین اطلاعات پزشکی شامل سرمقالات، توصیه ها، اختاریه ها و دستورات جمع آوری مواد مختلف، ارتباط با سازمان های بهداشتی دیباچه الف-ی شامل اطلاعات برای بومیان. این سایت به زبان انگلیسی و فرانسسه است..

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

## Mental Health Information Line

اطلاعات ضبط شده در مورد برنامه های سلامت روانی ایالتی به علاوه علائم، دلایل، درمان، گروه های کمک و کتاب هایی در مورد تعدادی از بیماری های روانی ارائه می شود. کارکنان می توانند شماره تماس محلی را به والدین ارائه دهند. این یک سرویس 24 ساعته می باشد.

با تلفن 1-800-661-2121 یا در ونکوور با 604-669-7600 تماس بگیرید.

## Poison Control Centre

این مرکز اطلاعاتی در مورد سموم و درمان آنها ارائه می دهد.

با تلفن 1-800-567-8911 یا در ونکوور با 604-682-5050 تماس بگیرید.

## Public Health Authorities

ادارات سلامتی عموم خدمات و منابعی را در باره سلامت و رشد پیش دبستانی ها در مناطق مختلف اداری ارائه می دهند. با شعبه محلی خود برای گرفتن اطلاعات در مورد تغذیه، شنوایی، دندان پزشکی، تکلم، واکسیناسیون و سوالات پزشکی عمومی و رشدی تماس بگیرید. برای پیدا کردن دفتر محلی به کتاب تلفی آبی رجوع کنید.

[www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html](http://www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html)



## BC Public Library Services

این یک لیست اینترنتی از کتابخانه های محلی تهیه شده توسط وزارت آموزش بی سی می باشد.

[www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php](http://www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php)

این میز اطلاعاتی برای کتابخانه های محلی بی سی ارائه دهنده لینک ها و کاتالوگ هایی برای این کتابخانه ها می باشد.

[www.bcpl.gov.bc.ca/VRD](http://www.bcpl.gov.bc.ca/VRD)

## Invest in Kids

"راحتی، آموزش و بازی." این وب سایت دارای ایده های مختلفی برای حمایت از رشد کودکان در مراحل مختلف رشد را به انگلیسی و فرانسوی می باشد.

با تماس بگیرد 1-877-583-KIDS

[www.investinkids.ca](http://www.investinkids.ca)

## Parent Help Line

این یک سرویس اینترنتی و تلفنی ملی و ارائه دهنده خدمات حمایتی و اطلاعاتی برای والدین به صورت 24 ساعته می باشد. شما به بیش از 250 پیغام که جوابگوی سوالات عمومی والدین می باشد، دسترسی دارید. همچنین اگر سوال مخصوصی دارید می توانید با یک مشاور صحبت کنید. این وب سایت به انگلیسی و فرانسوی می باشد.

با تماس بگیرد 1-800-603-9100

[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)

## Today's Parent

این نشریه که هم به صورت چاپی و اینترنتی قابل دسترسی است، اطلاعاتی در مورد تمام مسائل والدین، رشد کودک، رفتار کودک و عناوین مختلف بسیار دیگری مربوط به کودکان و والدین، ارائه می دهد. این سایت که به سادگی قابل جستجو است، به شما امکان می دهد که سوالاتتان را از متخصصین پرسیده یا به گفتگوی والدین دیگر بپیوندید. نسخه های این مجله را می توان از کتابخانه های محلی به امانت گرفت.

[www.todaysparent.ca](http://www.todaysparent.ca)

