



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

# نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان .  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.  
 مشخصات ظاهری: ۲۴ص. . مصور (رنگی)؛ ۱۵ × ۱۵س.م.  
 شابک: دوره ۱-۲۵-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۱؛ ۱-۳۸-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: کودکان - مراقبت Child care  
 موضوع: کودکان - سلامتی و بهداشت Children - Health and hygiene  
 رده بندی کنگره: RJ۱۰۱  
 رده بندی دیویی: ۱/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۷۶۴



## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان  
 ناشر: اندیشه ماندگار  
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹  
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
 شابک: ۱-۳۸-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

## فهرست مطالب

۳	.....	مقدمه
۴	.....	حمایت خانواده
۴	.....	رشد و تکامل کودک
۵	.....	نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
۷	.....	تکامل حرکتی
۷	.....	تکامل اجتماعی و احساسی
۸	.....	تکامل بیانی
۹	.....	سلامت معنوی
۱۰	.....	آموزش از طریق بازی
۱۰	.....	تغذیه کودک
۱۵	.....	ایمنی کودک
۱۷	.....	فعالیت فیزیکی کودک
۱۹	.....	مراقبت های دیگر
۱۹	.....	نظم و انضباط
۲۰	.....	مراقبت از دندان ها
۲۰	.....	غربالگری چشم
۲۰	.....	عادت های خوب
۲۱	.....	تماشای تلویزیون
۲۱	.....	آماده شدن برای مدرسه
۲۲	.....	زمان مراقبت بعدی کودک شما ۵ سالگی است



### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه‌اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهورزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در سن ۴ سالگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۴ ساله ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید.

مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه

- ارزیابی دهان و دندان و انجام وارنیش فلوراید
- ارزیابی تکامل
- غربالگری بینایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب های کودک



### حمایت خانواده

مطمئن شوید خانواده وقت قابل توجهی را برای فعال بودن در کنار هم بعنوان اعضای یک خانواده صرف می کند.

### رشد و تکامل کودک

- در این سن کودک شما:
- می تواند در جا بپرد.
- به بازی های تعاملی یا وانمود کردن علاقه نشان می دهد.
- در کپی کردن دایره مشکل ندارد.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۵

- با کودکان دیگر بازی می‌کند.
- هنگام لباس پوشیدن و درآوردن لباس و دستشویی رفتن کمک می‌کند.
- قسمت‌هایی از داستان مورد علاقه اش را تعریف می‌کند.
- می‌تواند از دستورات سه مرحله ای پیروی کند.
- مفهوم «مشابه» و «متفاوت» را درک می‌کند.
- گفتار واضحی دارد.
- از ضمایر من و تو درست استفاده می‌کند.
- در صورتی که کودک شما هریک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۴۸ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهروز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.



### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

- با کودکان تماس چشمی برقرار کنید، سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- سعی کنید او را بخندانید.

• حداقل روزی ۱۵ دقیقه هر روز برای او کتاب بخوانید. داستان‌ها، شعرها و کتاب‌های ریتمیک مختلف و زیادی برای او بخوانید. از کودکان سوال کنید که فکر می‌کند چه اتفاقی در داستان خواهد افتاد. به او کمک کنید که از لغات و عبارات صحیح استفاده کند.

• توانایی زبان کودک شما در حال رشد است. به او معنای کلمات جدید را بیاموزید.



• کودک شما ممکن است به نوشتن علاقمند باشد و ممکن است به یادگیری خواندن کتاب علاقه نشان دهد. به او آموزش دهید که چگونه اسمش را بنویسد و با الفبا بازی کند.

• با استفاده از جملات کوتاه و شفاف به کودکان آموزش دهید که از دستورالعمل‌ها پیروی کند.

• با مدل‌سازی معذرت‌خواهی کردن به کودک کمک کنید که در صورت صدمه دیدن احساسات کسی بتواند این کار را انجام دهد.

• با گوش کردن و رفتار کردن با احترام در برابر کودک به او یاد دهید که چگونه با دیگران با احترام رفتار کند.



۷

## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی



### تکامل حرکتی

- به کودک فرصت دهید عضله های بزرگش را قوی کند با انجام کارهایی مانند:
  - \* راه رفتن روی یک خط
  - \* پدال زدن و هدایت یک سه چرخه
  - \* تعادل بر روی یک پا
  - \* گرفتن، لگد زدن، پرتاب و به زمین زدن توپ
- به کودک فرصت دهید عضله های کوچکش را قوی کند با انجام کارهایی مانند:
  - \* کپی اشکال، حروف و اعداد
  - \* درست کردن پازل
  - \* بازی با اسباب بازی هایی که قطعات کوچک دارند
  - \* لباس پوشیدن و درآوردن بدون کمک دیگران

### تکامل اجتماعی و احساسی

- به منظور این که کودک شما بتواند احساسات شدیدش را مدیریت کند او را تشویق کنید که با استفاده از لغات احساساتش را بیان کند.
- روی آموختن مهارت هایی مثل نشان دادن همدردی با دیگران، حل مساله و به آرامی



پیوستن به شرایط بازی های گروهی کار کنید.

- در اجتماع مشارکت داشته باشید. هر وقت توانستید به فعالیت های اجتماعی ملحق شوید.

- در مورد تمام قسمت های بدن از واژگان صحیح استفاده کنید.
- به کودکان آموزش دهید که چگونه در کنار دیگر بزرگسالان ایمن باشد.
- هیچ کس نباید از کودکان بخواهد که رازی را از پدر و مادرش مخفی نگاه دارد.
- هیچ کس نباید از کودکان درخواست کند که قسمت های خصوصی بدنش را ببیند.

### تکامل بیانی

- برای او هر روز کتاب بخوانید و برای سنجیدن درکش از کتاب از او سوالاتی بپرسید.
- مطمئن باشید که از کودکان سوالاتی در مورد روزش، دوستانش و فعالیت هایش پرسیده اید.
- از آنجایی که کودک به لغات علاقه نشان می دهد، او را با نشان دادن لغات، بازی با صداها و قافیه سازی مشغول کنید.
- به سوال های «چه چیز»، «چرا» و «چه کسی» او در مورد داستان هایی که با هم می خوانید جواب بدهید.





## سلامت معنوی

۹

- جلوی چشمان کودکان رفتارهای دینی انجام دهید مانند نماز خواندن، دعا خواندن و ... اگر کودکان از شما تقلید کرد، او را تشویق و تحسین کنید.
- التزام شما به باورها، احساسات، رفتارهای دینی و رعایت اخلاق یکی دیگر از شرط‌هایی است که برای تربیت معنوی کودک مهم است. کودک مدت‌ها قبل از اینکه بتواند سخن بگوید یا مفاهیم را کامل درک کند، ارزش‌های والدینش را دریافت می‌کند.
- سپاسگزاری از نعمت یکی از مواردی است که کودک باید بیاموزد. سپاسگزاری و تشکر از رفتارهایی که والدین در قبال کودک انجام می‌دهند لازم است. تشکر در ابتدا به وسیله رفتارهای والدین در قبال هم و اعضای خانواده شکل گیرد و سپس به تدریج به صورت کلامی به کودک گوشزد شود تا در کودک نهادینه شود و شکرگزار خداوند باشد.
- هرگز نسبت به علاقه و کنجکاوی کودکان درباره خدا بی تفاوت نباشید. برای پاسخ به سوالات کودک درباره خدا، فکر کنید، مطالعه کنید و زمان مناسبی را برای پاسخ دهی به آن‌ها انتخاب کنید تا کودکان بتوانند ایمان، امید و



مفهومی متعالی را به درستی دریافت کند.

## آموزش از طریق بازی

- فعالیت‌ها، اسباب بازی‌ها و بازی‌هایی برای تشویق کودکان برای آزمودن تجربه‌های جدید فراهم کنید.
- زمان دیدن برنامه‌های با کیفیت تلویزیون، ویدیو و بازی‌های کامپیوتری را به ۱ تا ۲ ساعت در هر روز محدود کنید. به همراه کودکان تلویزیون تماشا کنید و مراقب استفاده او از اینترنت باشید.
- نقاشی کردن را تشویق کنید.
- اجازه دهید که با سایر کودکان بازی کند زیرا با دیگران سهیم شدن و همکاری را در او تقویت می‌کند.

## تغذیه کودک

- از غذاهای متنوع خانواده شامل گروه‌های اصلی غذایی به کودک بدهید.
- در هر روز ۳ وعده غذا و در هر وعده به اندازه یک لیوان





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۱۱



کامل به کودک غذا بدهید.

• هر روز ۲ بار میان وعده مغذی (از گروه‌های اصلی غذایی) در بین وعده‌های اصلی غذا، به کودک بدهید.

• میان وعده را ۱٫۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید.

• برای تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، برنامه غذایی کودکان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف متشکل از گروه‌های اصلی غذایی باشد.

• از سبزی‌های سبزه تیره و نارنجی و میوه‌های زرد و نارنجی (هویج، کدو حلوائی، جعفری، گشنیز، اسفناج، انبه، زردآلو، مرکبات) که

منابع غذایی ویتامین آ و سی هستند در برنامه غذایی کودک استفاده شود.

• شیرپاستوریزه، ماست، میوه‌ها، سبزی‌ها، نان و پنیر کم نمک، نان و پنیر و خیار، نان و نصف تخم مرغ پخته شده، نان با دو عدد خرما و میوه‌های خشک انتخاب‌های بسیار خوبی برای میان وعده غذایی کودکان هستند. مصرف برخی میان وعده‌ها، مانند

چیپس، پفک، غلات حجیم شده و به طور کلی تنقلات بی ارزش علاوه بر تغییر ذائقه کودک و افزایش احتمال ابتلای او به بیماری های غیرواگیر در سنین بزرگسالی مانند چاقی، با تأثیر بر اشتهاى کودک و در نهایت تمایل کمتر او به وعده های اصلی می توانند بر سرعت رشد کودک و به خصوص بر افزایش مطلوب قد تأثیر منفی داشته باشند.

- در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شود و از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی خودداری شود. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شود و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.
- مصرف آب میوه طبیعی بیشتر از ۱۸۰ سی سی در روز نباشد. بهتر است از میوه تازه استفاده کنید. کودک را به مصرف آب آشامیدنی در طول روز تشویق کنید.

- از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.
- زمان خوردن غذا را تبدیل به زمانی برای تفریح کنید. غذاهای انگشتی به او بدهید. با ماکارونی و ساندویچ اشکال جالب بسازید.





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۱۳

- در طول مدت غذا خوردن با کودکان بنشینید و با او صحبت کنید، به چشمان او نگاه کنید و او را ترغیب به غذا خوردن کنید.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن، تلویزیون خاموش باشد.
- به کودک در ظرف ها و کاسه های جدا غذا بدهید.
- به جای این که به او اجازه دهید مستقیماً از یک ظرف بزرگ بخورد از فنجان و کاسه کوچک استفاده کنید.
- کودکان ۴ ساله دوست دارند خودشان به تنهایی کارهایشان را انجام دهند. میوه های تمیز و تازه و سبزیجات را در کاسه ای ریخته و آن را در جایی بگذارید که کودک بتواند از این غذاهای سالم برداشته و بخورد.
- به کودکان در مورد اندازه مناسب غذای کشیده شده آموزش دهید. اجازه دهید استفاده از فنجان های اندازه گیری را تمرین کند.
- عادت های خوب تغذیه را تشویق کنید. برای تشویق کودکان به خوردن، خودتان نیز از آن غذا بخورید. غذاهای متنوعی تهیه کنید. از او بخواهید که حداقل یک نوع غذای جدید را آزمایش کند.
- از رشوه دادن اجتناب کنید. اگر کودکان را با قول دادن شکلات به خوردن نخود فرنگی

و اداریه ممکن است در کوتاه مدت این شکرده موثر باشد ولی اینکار باعث تشویق خوردن غذاهای ناسالم می شود.

- اطمینان حاصل کنید که هر کسی که از کودکتان مراقبت می کند به او غذاهای سالم می دهد و از دادن شیرینی خودداری می کند.
- هله هوله و غذاهای ناسالم و نوشابه به او ندهید.
- از غذا نباید بعنوان پاداش یا تنبیه استفاده کرد.
- اگر کودکتان غمگین یا ناراحت است به او پیشنهاد دهید که با هم قدم بزنید، کتاب بخوانید، یا آواز بخوانید. این کار راه های سالمی برای مقابله، به جای آرامش دادن به خود با غذا، به او یاد می دهد.

- به کودکتان غذای سبک سالم بدهید. از دادن غذاهای چرب و شیرین اجتناب کنید. از دادن غذاهایی که خطر خفگی دارند اجتناب کنید.
- اجازه دهید که کودکتان در تهیه برنامه غذایی و تهیه غذاهای ساده به شما کمک کند. او می تواند در چیدن میز غذا و تمیز کردن آن و درست کردن ساندویچ و ریختن غلات صبحانه کمک کند. همیشه فعالیت های کودکتان





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۱۵

- در آشپزخانه را نظارت کنید و در همه حال مراقب او باشید.
- کودک شما حداقل ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم ۴۰۰ واحد ویتامین د به طور روزانه نیاز دارد.

## ایمنی کودک

- از یک صندلی ایمنی رو به جلو یا یک صندلی حمایت کننده در صندلی عقب همه خودروها استفاده کنید. وقتی که کودکان به محدودیت وزنی یا قدی صندلی ایمنی اش برسد، شانه هایش بالاتر از شکاف بالایی قلاب قرار گیرد، یا اینکه گوش هایش تا بالای صندلی ایمنی خودرو بیاید باید از یک صندلی تقویتی (booster sit) با کمربند ایمنی استفاده کنید. برچسب ایمنی روی صندلی خودرو را چک کنید. مطمئن شوید که سایر کودکان و بزرگسالان در خودرو نیز کمربندشان را بسته اند.
- الگوی خوبی برای کودکان باشید. هنگام رانندگی با تلفن صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- هیچ وقت کودکان را تنها در خودرو، خانه یا حیاط رها نکنید.
- به او اجازه ندهید که به تنهایی از خیابان رد شود.
- ایمنی در خیابان را تمرین کنید. برای او توضیح دهید که چرا مهم است که دور از ترافیک





- بگذارید کودکتان به دور از خیابان سه چرخه سواری کند. مطمئن شوید که در هر بار سه چرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده می‌کند.
- تجهیزات بازی بیرون از خانه را به منظور اطمینان از شل نبودن قطعات آن و نداشتن لبه‌های تیز بررسی کنید. هنگام بازی در زمین بازی مراقب او باشید. اجازه ندهید به تنهایی در خارج از خانه بازی کند.
- به کودکتان ایمنی در آب را بیاموزید. اگر مناسب می‌دانید او را در کلاس شنا ثبت نام کنید. مطمئن شوید هنگامی که کنار دریاچه یا رودخانه است مراقبت می‌شود و از جلیقه نجات استفاده می‌کند.

• کلیه داروها، مواد شوینده و سموم را دور از دسترس او نگاه دارید.

- به او بیاموزید که چگونه در کنار حیوانات ایمن باشد.
- به کودکتان آموزش دهید هنگامی که یک غریبه به او نزدیک شد چه کار کند. به او هشدار دهید که هیچگاه با یک غریبه جایی نرود و چیزی از غریبه‌ها قبول نکند.
- به کودکتان بیاموزید که وقتی احساس راحتی نمی‌کند





## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

۱۷

- از «نه» استفاده کند و همینطور در مورد «لمس خوب» و «لمس بد» با او صحبت کنید.
- به او اسم، آدرس، شماره تلفن و تماس با شماره تلفن مشخصی در مواقع ضروری را یاد بدهید.

## فعالیت فیزیکی کودک

- برای بازی های روزانه فرصت ایجاد کنید. فعالیت های فیزیکی به ساخت استخوان ها و عضلات قوی کمک می کند، ریسک ابتلا به بعضی از بیماری ها مثل دیابت را کاهش می دهد، انعطاف پذیری و اعتماد به نفس را افزایش می دهد.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که کودکان از آن لذت می برد مثل دویدن، شنا و....
- فعالیت ها باید سرگرم کننده باشند و او را به کشف و امتحان چیزهای جدید تشویق کنند. توسعه مهارت های حرکتی بنیادی پیش نیاز یادگیری مهارت های ورزشی در سنین بالاتر است. نمونه ای از این بازی ها در کتابچه «فعالیت ها و بازی هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و



هیجانی کودکان» آمده است که می‌توانید از این کتابچه استفاده کنید.

- برای بازی روزانه فرصت‌هایی ایجاد کنید و او را برای فعال بودن تشویق و تمجید کنید.
- مطمئن شوید که او دسترسی آسانی به توپ، طناب برای طناب زدن و سایر اسباب بازی‌هایی که پرتحرکی را تشویق می‌کنند دارد.
- مطمئن شوید که هنگام بازی کردن مراقب کودکان هستید و چه بهتر این‌که هنگام بازی کردن به او ملحق شوید. با ورزش کردن و فعال بودن برای او الگو باشید. کودکانی که می‌بینند والدینشان به طور منظم و مرتب ورزش و فعالیت‌های فیزیکی دارند و از آن لذت می‌برند احتمال بیشتری دارد که خودشان نیز این کار را انجام دهند.
- بازی‌هایی مثل قایم موشک، گرگم به هوا، لی لی و توپ بازی، او را برای بازی‌های فیزیکی پیشرفته‌تر در مدرسه آماده خواهد کرد. این سن فرصت بزرگی است برای این‌که کودکان را در معرض بازی‌های سازمان یافته مثل فوتبال مخصوص کودکان قرار دهد.
- کودک شما در بیشتر روزهای هفته به حداقل ۶۰ دقیقه بازی در روز نیاز دارد.
- تماشای تلویزیون، زمان بازی‌های کامپیوتری و زمان استفاده از کامپیوتر را به یک تا دو ساعت در روز محدود کنید.
- در اتاق خواب کودک تلویزیون نگذارید.
- کودکان را به خاطر فعال بودن تحسین کنید.



## مراقبت های دیگر

### نظم و انضباط

- برای کودکان هدف و محدودیت تعیین کنید، مطمئن شوید که هدف واقعی است و کاملاً برای کودک شما ملموس است.
- به او بیاموزید که کمک کردن به دیگران می تواند مفرح باشد.
- در صورت انجام کاری که نباید انجام دهد، می توانید او را در جای امن و خسته کننده ای مثل گوشه اتاق برای مدت زمان ۱ دقیقه به ازای هر یک سال سن، بگذارید که از آن محل خارج نشود. اگر کودک ۴ ساله شما به این روش ادب کردن نیاز داشت ساعت را برای ۴ دقیقه تنظیم کنید تا زمان را به شما یادآوری کند. زمان کوتاهی بعد از اتمام تادیب دنبال رفتار خوبی برای تشویق کردن او باشید.
- در مورد تربیت او کاملاً شفاف و ثابت قدم باشید. مطمئن شوید که کودکان هر چیزی را که می گویند می فهمد و دقیقاً می داند که شما چه می خواهید. مخاطب شما رفتار کودک باشد نه خود کودک، از عبارات کلی مثل: «تو یک دختر شیطان هستی» استفاده نکنید. از رفتارهای انضباطی مناسب با کودکان استفاده کنید.

## مراقبت از دندان‌ها

- به کودکان آموزش دهید که چگونه دندان‌هایش را مسواک کند. از یک مسواک نرم استفاده کنید. کودکان باید هر روز، ترجیحاً قبل از خواب مسواک بزنند.
- در این سن مراقب سلامت / به‌روز برای کودکان ورنیش فلوراید انجام می‌دهد.



## غربالگری چشم

- توصیه می‌شود کودک در سن ۴ سالگی از نظر تنبلی چشم غربالگری شود.

## عادت‌های خوب

- غذا را به همراه خانواده بدون تلویزیون صرف کنید.
- یک برنامه روزمره آرام برای وقت خواب ایجاد کنید.
- کودکان دوبار در روز با خمیردندان فلوراید دار به اندازه یک نخود مسواک بزنند.



## تماشای تلویزیون

- تماشای تلویزیون را به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود کنید.
- در مورد برنامه های تلویزیونی که با هم دیده اید با اعضای خانواده تان صحبت کنید.
- در اتاق خواب کودک تلویزیون نباشد.

## آماده شدن برای مدرسه

- از کودکان بخواهید در مورد روزش، دوستانش و فعالیت هایش صحبت کند.
- هر روز برای کودکان کتاب بخوانید و از او در مورد داستانهایی که می خوانید سوال کنید.
- کودکان را با خودتان به کتابخانه ببرید و اجازه دهید کتاب انتخاب کند.
- به کودکان گوش دهید و با احترام با او رفتار کنید و اصرار داشته باشید که دیگران نیز با او همین گونه رفتار کنند.
- یک عذرخواهی را مدل سازی کنید و به او کمک کنید بعد از جریحه دار کردن احساسات دیگران همین کار را انجام دهد.
- کودکان را به خاطر مهربانی کردن با دیگران تحسین کنید.



- کمک کنید که احساساتش را بیان کند.
- به کودکان این شانس را بدهید که بتواند اغلب با دیگران بازی کند.
- ثبت نام در یک مهد کودک یا فعالیت اجتماعی مناسب را در نظر داشته باشید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۵ سالگی است

در مراقبت ۵ سالگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پیش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان، انجام وارنیش فلوراید
- غربالگری تکامل (برای غربالگری تکامل کودک در این سن پرسشنامه استاندارد داده خواهد شد، آن را با دقت تکمیل نمایید و پس از تکمیل برای بررسی به مراقب سلامت / بهورز تحویل دهید)
- غربالگری بینایی در صورت نیاز
- غربالگری شنوایی در صورت نیاز
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک



۲۳

## نکات کلیدی مراقبت ۴ سالگی

- راهنمایی هایی برای پیشگیری از سوانح و حوادث
- معاینه کودک توسط پزشک
- معاینه کودک توسط دندانپزشک
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.







انتشارات الحیثمہ ماہدگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700738-2



9 786227 007381