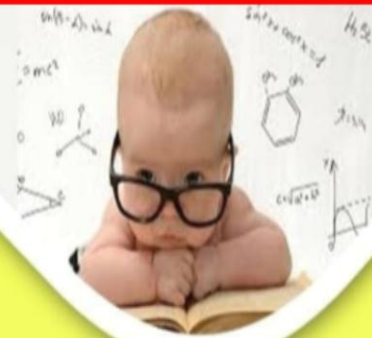




۱. سیگار کشیدن در دوران بارداری ممنوع!

اگر می خواهید کودک تان قبل از تولدش، رشد جسمی و مغزی خوبی داشته باشد اصلا نباید سیگار بکشید و در معرض دود سیگار هم قرار نگیرید. سیگار، اولین دلیل پیامدهای ناخوشایند برای نوزدان است. مواد شیمیایی مضر موجود در دود سیگار می توانند اثرات مخربی بر مغز کودک شما بگذارند و موجب به اختلالات یادگیری، ناهنجاری های رفتاری و آی کیوی نسبتا پایین در کودکان شوند.



۷. ترفند ویژه رشد مغز کودک



۳. زمان استفاده از تلویزیون و تبلت و ... را محدود کنید!

فرقی نمی کند سرتان چقدر شلوغ است، مشغله هایتان را بهانه نکنید تا فرزندتان را بیشتر پای انواع اسکرین ها بنشانید. صرف کردن زمان زیاد پای تلویزیون و ... منجر به تضعیف عملکرد آکادمیک شده و کودک زمان کمتری را صرف بازی های خلاقانه می کند که چاقی، پرخاشگری، مشکلات خواب و ناهنجاری های رفتاری از پیامدهای آن است.



۲. هر چه زودتر کودک را با موسیقی آشنا کنید!

هر چه زودتر کودک تان را با موسیقی آشنا کنید، بیشتر می توانید رشد مغز او را تقویت کنید. موسیقی سبب بهبود سلامت ادراک و شناخت او می شود. در واقع موسیقی موجب ترشح دوپامین در مغز شده که انگیزه ی یادگیری را در کودک برانگیخته می کند. موسیقی می تواند مطالعه کردن را لذت بخش کرده و به کودک کمک کند دنیای پیرامونش را بهتر بشناسد.



۵. به ورزش کودک اهمیت دهید!

ورزش برای همه در هر سنی مفید است، حتی برای بچه ها. در واقع ورزش و فعالیت های بدنی منظم، یک راه ساده، اما بسیار مهم برای رشد مغز کودک در سنین اولیه ی اوست. ورزش کردن باعث تقویت حافظه و بهبود قابلیت های یادگیری شده و از ریسک ضعف های شناختی و زوال عقل در مراحل بعدی زندگی می کاهد. همچنین ورزش به جریان خون و اکسیژن رسانی به مغز کمک می کند، در نتیجه اعصاب، عملکرد بهتری داشته و کودک شما از سلامت جسمی و روحی و ادراکی بهتری برخوردار خواهد شد.



۴. برای کودک تان کتاب بخوانید!

شما به عنوان پدر و مادر باید کتاب خواندن را از سنین بسیار پایین برای کودک خود شروع کنید. برایش هر روز کتاب بخوانید، حتی وقتی خیلی کوچک است! کتاب خواندن را تبدیل به یک آیین پیش از خواب کنید و هر چیزی که برای فرزندتان لذت بخش است، برایش بخوانید. کودک خردسال شما حتی شاید معنی کلمات را درک نکند، اما این را خوب می فهمد که شما از کتاب و مجلات، اطلاعات و دانش کسب می کنید، در نتیجه او هم به کتاب و مطالعه علاقه مند خواهد شد.

تهیه کننده: محمد نجاتی نسب

تایید کننده: مربی پیش دبستانی، سرکارخانم من دوستی

پیش دبستانی دخترانه امام حسین(علیه السلام) شهرستان سرخس



۷. برای کودک تان اسباب بازی های خلاقانه تهیه کنید!

اسباب بازی های جالب زیادی در بازار وجود دارد، اما برای تقویت رشد مغز کودک تان، بهتر است انتخابگر باشید و اسباب بازی هایی را انتخاب کنید که خلاقیت و ابتکار کودک تان را به کار بگیرد. اهمیت دادن به نوع اسباب بازی به رشد مهارت های کودک کمک می کند، مهارت هایی، چون جوابگو بودن، زبان و ارتباط، کنترل هیجان، انعطاف پذیری فهم و شناخت و مهارت های اجتماعی.



۶. غذای سالم به کودک بدهید!

عادت تغذیه ی درست را باید از همان دوران کودکی در وجود کودک نهادینه کرد. بدن رو به رشد کودک نیاز به تغذیه ی مناسب دارد که نه فقط برای جسمش بلکه برای رشد ذهنی او نیز ضروریست. برای اینکه مواد مغذی لازم را به بدن کودک خود برسانید به او اسفناج، سیب، جو دوسر، بروکلی، شکلات تلخ، پرتقال، کلم برگ، هندوانه، شیر، بادام و تمام انواع مغزها را بخورانید. همچنین اجازه دهید کودک تان با دست های خودش غذا بخورد تا مهارت های حرکتی او تقویت شود.