

الله أكبر

" مجموعه خدمتی هفته ملی کودک "

تاریخ مناسبت: 14-20 مهر 1397

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

" آینده را باید ساخت "





مقدمه:

در سال 1946 بعد از جنگ جهانی دوم در اروپا، انجمن عمومی سازمان ملل به منظور حمایت از کودکان، مرکز یونیسف را که ابتدا انجمن بین المللی ویژه کودکان سازمان ملل نام گرفت ایجاد کرد.

در سال 1953، یونیسف یکی از بخش های دائمی در سازمان ملل گردید، و روز 8 اکتبر "روز جهانی کودک" نام گذاری شد.

در سال ۱۹۸۶ در چنین روزی دو تن از دانش آموزان 9 ساله مدرسه آتاتوری در نیویورک با نگارش نامه ای از همه بچه های دنیا خواستند که با هم روزی را به صلح اختصاص دهند. کودکان در این روز، خواهان یادآوری این مسئله هستند که سالانه هزینه های غیر قابل تصویری صرف جنگ و تولید انواع سلاح های هسته ای و غیر هسته ای می شود حال آنکه سالانه کودکان بسیاری در اثر گرسنگی، عدم امکانات بهداشتی، سوء تغذیه و ... جان خود را از دست می دهند و کسی نگران آنها نیست!

از وظایف مهم یونیسف، مراقبت از کودکان و برآوردن نیازهای اولیه آنها در سال های ابتدایی زندگی؛ ترغیب و تشویق والدین به تعلیم فرزندان می باشد. همچنین تلاش می کند که بار بیماری های کودکان، مرگ و میر در کودکان کاهش یابد و آنها را به هنگام جنگ و حوادث طبیعی و ... حمایت کند.



هر سال، شعار هفته جهانی کودک به وسیلهی ارگان های مرتبط با کودکان بومی سازی شده و با توجه به روزشمار اعلام شده، ویژه برنامه های لازم اجرا می شود.

اهمیت موضوع روز جهانی کودک :

از آن جایی که وضعیت زندگی، رشد و بالندگی کودکان یکی از نشانه توان هر جامعه ای محسوب می گردد هیچ تلاشی ارزشمند تر از بخشیدن فردایی روشن به کودکان وجود ندارد. یقیناً کودکان کشورمان می توانند در ساختن آینده ای بهتر و روشن تر یار و یاورمان باشد.

بدون تردید حرکت از موقعیت فعلی به شرایط مطلوبی که شایسته کودکانمان باشد نیازمند تعامل بسیاری از نهادها و سازمان ها می باشد و بایستی برای طی کردن این مسیر برنامه ریزی دقیق و علمی صورت گیرد.

با توجه به اهمیت دوران کودکی و ضمن توجه به حساسیت های موجود در راستای تامین و برآورده نمودن نیازهای گسترده فردی، اجتماعی، معنوی، روانی، بهداشتی و امنیتی کودکان، ضرورت هماهنگی و همسویی سازمان ها بیش از پیش احساس می شود.

بر این اساس از سال 1391 کار گروهی متشکل از سازمان های مختلف، مسئولیت بزرگداشت هفته ملی کودک را بر عهده گرفت.

شعار امسال این هفته " آینده را باید ساخت " می باشد

هدف از انتخاب شعار :

" آینده را باید ساخت " اهمیت دوران کودکی و نقش آن در شکل گیری شخصیت کودکان است که باید همه ارکان جامعه نسبت به این موضوع حساسیت بیشتری پیدا کنند و بدانند که ساختن جامعه مطلوب جز با آموزش کودکان میسر نمی شود زیرا قرار است ما کودکانی را پرورش دهیم که در سال های آینده مسئولیت های اصلی جامعه را در اختیار بگیرند این زمان به سرعت می گذرد. همان طور که کسانی که اکنون نقش آفرین هستند سال ها پیش پشت میزهای مدرسه مشغول تحصیل بودند.

کودکان مهم ترین دارایی ها و سرمایه های هر کشوری هستند و آینده هر جامعه ای در گرو امروز کودکان آن است. کودکان حق دارند در فضایی سرشار از، شادی، محبت و تفاهم بزرگ شوند که سهم همه ی بچه ها ست و نباید به خاطر شرایطی چون بیماری و گرفتاری های اجتماعی که ریشه در مشکلات خانواده ها و فقر و غیره دارد، این حق را از آنها دریغ کرد.

Asemoni.com



هدف کلی از مجموعه خدمتی هفته جهانی کودک :

" جلب توجه افکار عمومی نسبت به اهمیت دوران کودکی و ویژگی ها و نیازهای این دوران "

اهداف جزئی :

" بحث همگرایی و هم افزایی فعالیت های دستگاه های مختلف که به نوعی با کودکان مرتبط هستند ، معرفی ارگان های مرتبط با کودکان در جامعه ، آشنایی کودکان با مفاهیم خانواده ، سبک زندگی ، محیط زیست و میراث فرهنگی ، صلح ، بازی ، نشاط ، رسانه ، ارتباطات ، سلامت ، ایمنی ، کتاب ، فرهنگ مطالعه و فرصت های برابر برای تمام کودکان امروز "

اهداف اختصاصی :

1. همگرایی و هم افزایی فعالیت های دستگاه ها و نهادهای متولی کودک و نوجوان
2. حمایت معنوی از کودکان و « کودکی » به منزله بنیادی ترین بخش زندگی انسانی
3. افزایش توجه بزرگسالان به رشد و تکامل همه جانبه کودکان
4. توجه افکار عمومی جامعه و به ویژه خانواده ها نسبت به ویژگی ها، نیازها و خواسته های کودکان
5. توجه جدی به کودکان به عنوان یک شهروند و توجه به نیازهای فرهنگی و اجتماعی آنان
6. کمک به شکل گیری خاطره هایی شاد ، پرشور و نشاط و جذاب و لذت بخش برای کودکان
7. ایجاد فضایی شادی بخش با مشارکت کودکان
8. توجه به فرهنگ غنی ملی و بهره گیری از آموزه های دینی در رابطه با حقوق کودکان
9. افزایش آگاهی ، نگرش و عملکرد آحاد جامعه در خصوص ایمنی کودکان
10. بهره گیری از پتانسیل و ظرفیت های مادی و انسانی تمامی سازمان ها و بخش های مرتبط با حوزه کودکان



کلیات اجرای برنامه:

1. زمان اجرای برنامه‌ها از تاریخ 97/7/14 تا 97/7/20 خواهد بود.

2. شعار هفته " آینده را باید ساخت " می‌باشد.

3. نام گذاری روزهای هفته به قرار زیر می‌باشد:

روز	تاریخ	عنوان روز
شنبه	1397/7/14	کودک ، خانواده ، سبک زندگی ایرانی اسلامی
یک شنبه	1397/7/15	کودک ، محیط زیست و میراث فرهنگی
دوشنبه	1397/7/16	کودک ، صلح ، بازی و نشاط
سه شنبه	1397/7/17	کودک ، رسانه و ارتباطات
چهارشنبه	1397/7/18	کودک ، آموزش ، سلامت و ایمنی
پنج شنبه	1397/7/19	کودکان با نیازهای ویژه ، فرصت‌های برابر
جمعه	1397/7/20	کودک ، کتاب و فرهنگ مطالعه



کودک، خانواده، سبک زندگی ایرانی اسلامی:

خانواده به عنوان کوچک ترین نهاد اجتماعی مانند یک ساختمان است که اگر زیربنای محکمی داشته باشد ماندگار و قابل استفاده صحیح است و در آن فرزندان سالم و به تبع آن اجتماع سالمی شکل می گیرد ، تقویت ایمان و اخلاق، پایه و اساس تحکیم بنیان خانواده است که سبب پرورش روحی و فکری فرزندان و انس با ارزش ها در جامعه می شود؛ جایگاه و پایگاه تقویت ایمان و اخلاق، خانواده است؛ لذا تکیه بر دستورات اسلام و برنامه های انسان ساز قرآن در استحکام زندگی ضروری است و الگوگیری از زندگی خانواده های موفق در اسلام برای تربیت فرزندان مهم است.

در جوامع امروزی ما، نقش پدر و مادر به دلیل گسترش و ارتباطات و جهانی شدن، نقش قدیمی خانواده در تربیت و هدایت فرزندان کاهش یافته است. اسلام خانواده را کانون اخلاقی جامعه می داند. نوع تربیت و ارتباطات موجود در خانواده موجب وحدت و منش اجتماعی است. صفات اجتماعی کودک برخاسته از خانواده است. اسلام خواستار نسلی سالم، پاک و عقیف برای جامعه انسانی است ، چنین نسلی جز در دامن خانواده سالم نمی تواند تربیت شود. وظیفه ای که خانواده در قبال تربیت فرد دارد و نقش مهمی که در این زمینه ایفا می کند در واقع به وظیفه او در قبال تربیت جامعه پیوند می خورد. یکی از راه های سلامت اجتماع ، تربیت کودکان در خانواده سالم می باشد که چارچوب امنی برای فرزندان است. این چارچوب گسترش یافته چارچوب امن جامعه را فراهم می سازد . برای داشتن جامعه ای سالم ، بایستی از تربیت "فرد" آغاز کرد و اساس و ریشه تربیت افراد در کودکی ، والدین هستند و این پایه های اولیه تربیت فرزند ، در خانه و توسط والدین ساخته می شود. تربیت صحیح یکی از حقوقی است که فرزند بر والدین دارد. امام سجاد (علیه السلام) در جملاتی شیوا و گویا می فرمایند: "بدان که حق فرزند بر تو آن است که بدانی او ثمره زندگی تو و نیک و بد آینده اش وابسته به توست و تو در برابر او مسئولیت داری که ادب و اخلاق نیکو را به او بیاموزی و او را به سوی پروردگار راهنمایی کنی ... پس بکوش این امور را به خوبی انجام دهی." (رساله حقوق امام سجاد (ع))

یکی از وظایف والدین در تربیت کودک پرورش عواطف در اوست و بهترین شیوه در پرورش این عواطف، این است که والدین خود الگویی مناسب برای فرزندان باشند؛ زیرا کودکان و نوجوانان رفتار والدین خود را تقلید می کنند. اگر والدین آن ها عامل به آداب و احکام دینی و عبادی باشند، خود سببی هستند برای این که کودکان و نوجوانان عملکرد آن ها را سرمشق خود قرار داده و به همان شیوه عمل کنند.

خانواده ی خوب ، بهترین مدرسه ای است که در آن کودک درستی و خوش خلقی، خودداری و بردباری ، تعادل و تکامل ، وظیفه شناسی، خدمت و اخلاق می آموزد . خانواده در تربیت کودک نقش های متعددی ایفا می کند. گاهی خانواده ها به دلایلی ، کمتر برای کودکان خود وقت می گذارند که باعث مشکلات متعدد می گردد و با توجه به اینکه دنیای امروز ما با سرعت دگرگون شده ، ما را گرفتار تضادها و تناقض های ناخواسته ای می کند .

کودک با فطرت پاک بدنیا می آید مانند دفتری از کتاب طبیعت که در آن چیزی نوشته نیست و خانواده مهم ترین ارکانی است که بر اساس روش تربیتی خود، او را صالح یا ناصالح بار می آورد و شخصیت کودک را شکل می دهد، زندگی آینده او را مشخص می کند و در وجود کودک روحیهی سازندگی یا ویرانگری ایجاد می کند و نخستین محلی است که در آن احساسات و عواطف قوی یا ضعیف بدست می آید، محلی ایده ال برای تمرین مهر و عاطفه، انس و الفت و مهرورزی است، محبت های صادقانه مادر، بوسه های پر مهر پدر، در آغوش گرفتن ها، نوازش کردن ها، دلسوزی ها و غم خوری ها برای او، همه و همه زمینه هایی جهت عاطفی بار آوردن کودک است. کودکان از همان روزها و ماه های اول تولد فرهنگ را از طریق والدین و بستگان جذب می کنند، پس باید پذیرفت که خانواده در تربیت کودکان نقش اساسی دارد و این والدین هستند که به کودکان جهت فکری و عملی می دهند. بر این اساس زندگی خانوادگی باید مقدمه حیات اجتماعی باشد و کودک از آنجا برای حیات جمعی، پختگی اخلاقی، رسیدن به مرحله کمال و... آماده شود. خانواده باید از یک سو مرکز تندرستی، بهداشت جسمی و عقلی و از سوی دیگر مرکز پرورش و رشد روان و محلی برای آماده کردن فرد جهت زندگی اجتماعی می باشد.

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم به والدین دستور داده است: " ... به کودکان احترام

بگذارید، چرا که بی توجهی و بی احترامی به آنان باعث بروز مشکلات عاطفی زیادی در کودکان می گردد. (من لایحضره الفقیه،

شیخ صدوق، ج 3، ص 483، ح 4705)



➤ نقش ارتباط والدین در تربیت کودک:

"**کودکان ما آن گونه می شوند که ما هستیم، نه آن گونه که دلمان می خواهد بشوند**" این جمله نشان می دهد که کودکان به ویژه در سنین کودکی که ذهنی تحلیل گر ندارند چه میزان بر دیدنی های خویش استوارند و به چه مقدار آنچه را که می بینند ثبت و ضبط می کنند. این روزها در جامعه ی کنونی و با بالا رفتن سطح آگاهی و روانشناختی جامعه، اغلب پدر و مادرها می دانند که امنیت

روحي و عاطفي كودك نقشي تعيين كننده در شخصيت و رشد او دارد. ارتباط والدين با هم، گرمي و احترام و عشقي كه به اين روابط حكم فرماست، اصلي ترين محور تأمين كننده سلامت رواني كودك است.

➤ نقش پدر در تربیت فرزند :

كودك در مسير رشد از افراد بسياري اثر مي پذيرد و تحت تأثير ديده ها و شنیده های بسياري قرار مي گيرد. همه آن هائي كه در اطراف او هستند و به نحوي در او اثرگذارند مدل و الگوي كودكاند. پدر از همه آنها مهم تر و مؤثرتر است و اين اهميت و تأثير تا سنين نوجواني هم چنان ادامه دارد.

رفتار پدر براي فرزند خردسال همه چيز است؛ درس است، اخلاق است، تربيت است، سازندگي يا ويرانگري است. طفل در سنين خردسالي همه چيز را از او كسب مي كند. محبت، شفقت، وفاداري، خلوص و صفا، رشادت، شهامت، ادب و تواضع، عزت نفس، سجايای اخلاقي، درستكاري، پشتكار، سربلندي، شرافت، صداقت، راز او فرا مي گيرد. اين امر از نظر روانشناسان تربيتي گسترش دارد كه برخي از آنها رفتار فرزندان را انعكاسي از رفتار پدران دانسته اند. با اين حجم و عمقي كه رفتار پدر بر كودك دارد، مي توان به تأثير رفتار پدر با مادر، بر روي روح و روان فرزند، بي برد. احترام پدر، احترام مي آفريند، عشق او، اعتماد به نفس، قدرداني اش، قدرداني و ...

" كودكان آيينه تمام نماي رفتار ما هستند."

➤ نقش مادر در تربیت فرزند :

كودكان به هنگامي كه در خانه تنها مي شوند ادای زندگاني پدر و مادر را در مي آورند. و اين خود صحنه اي تماشايي است. حتي گفته شده كه اگر مي خواهيد نقاط قوت و ضعف ارتباط درون خانواده اي خود را ببينيد به بازي و نقاشي كودكانتان توجه كنيد. در اين ميان مادر مي تواند با رفتار خود، امانت، صداقت، وفای به عهد، حقدوستي، و... را در كودك احيا كند و يا آنها را بيميراند. مادر مي تواند زمينه را براي هدايت فطري طفل فراهم سازد و درجنبة عاطفي نيز مادران تأثير بسياري به روي كودكان دارند. مثلا اگر مادري دچار ترس باشد نمي تواند كودك شجاع بپروراند.

➤ تأثير تفاهم والدين در تربیت كودك :

تفاهم والدین در تمام صحنه‌های زندگی، موجب استحکام پایه‌های خانواده می‌گردد. به ویژه با تفاهم با همدیگر علاوه بر اینکه کانون زندگی را گرم‌تر نموده‌اند، فرزندان چنین خانواده نیز، از سلامتی کامل‌تر و شخصیت واقعی برخوردار می‌گردد.

احترام گفتاری: شایع‌ترین و ساده‌ترین و صدالبته مهم‌ترین نوع مناسبات انسانی، ارتباط کلامی و گفتاریست. خوب گفتن و خوبی‌ها را گفتن، داشتن لحن مودبانه و احترام‌آمیز ناظر به خوب گفتن است و داشتن محتوای ارزشمند و مفید علمی، فکری، دینی و ... ناظر به گفتن خوبی‌ها و این دو تأثیری شگرف در رشد شخصیت و ادب کودک دارد و از او فردی قدرشناس و محترم می‌سازد.

احترام شنیداری: "خوب شنیدن" مهارت و هنر است، نشان دادن توجه و دقت به صحبت‌های طرف مقابل باعث ایجاد اعتماد به نفس و احترام و محبت در آن‌ها می‌شود و البته فراموش نکنید که کودکان ما، روابط ما را به خوبی رصد می‌کنند.

تفاهم در نحوه تربیت کودک: می‌بایست از ابتدا درک، تفاهم، اصول پایه‌ای را در خود پرورش داد تا در چنین مواقعی به کمک انسان بیاید. اختلاف و عدم توافق با همسر در تربیت و تادیب فرزندان مسئله‌ای کاملاً طبیعی و غیرقابل اجتناب است. این اختلاف به این معنی نیست که شما والدینی ناسازگار هستید و با یکدیگر تفاهم ندارید. اجازه ندهید که این عدم توافق برایتان تبدیل به مشکل بزرگی شود. بحث و گفتگوی مناسب در مقابل کودکان می‌تواند تجربه تکاملی خوبی برای آن‌ها باشد. اشکالی ندارد اگر فرزندان شما را در حال بحث، مخالفت و حل و فصل موضوعی ببینند. در واقع اگر این بحث‌ها به طریقی صحیح انجام گیرد، درس زندگی فوق العاده‌ای برای آن‌ها خواهد بود.

تأثیر نزاع والدین بر کودکان: نزاع و اختلاف والدین بر روی خصایص روانی کودک اثر نامطلوب می‌گذارد، آرامش و امنیت را از زندگی او سلب می‌کند. اختلافات والدین، شدت و تداوم آن موجب ناامنی اضطراب آور و صدمه به احساسات و عواطف کودکان شده و زمینه را برای ارتکاب به بزهکاری فرزندان فراهم می‌کند. اگر محیط خانوادگی دوستانه نباشد، کودکان در مواقع حساس که دچار بحران‌های روحی می‌شوند، دیگر نمی‌توانند مشکلات خود را با خانواده در میان بگذارند و از اینجاست که گرایش به بزهکاری از همان سنین کودکی آغاز می‌شود. از اولین نشانه‌های آن بی‌احترامی به والدین است که به مرور زمان این مسئله در ابعاد بزرگتر و در سطح جامعه به اشکال متفاوت ظاهر می‌شود.

یادگیری رفتارهای هنجار، نیاز به الگو، تمرین و زمان دارد



روز دوم :

کودک، محیط زیست و میراث فرهنگی

برای پنجمین بار در کشور شاهد نامگذاری یکی از روزهای هفته ملی کودک به نام روز "کودک، محیط زیست و میراث فرهنگی" هستیم. بدون شک از مهمترین اهداف نامگذاری این روز، آشنا نمودن کودکانمان با منابع طبیعی و محیط زیست می باشد، حفاظت از محیط زیست باید از کودکی آموخته شود. در این صورت است که کودک موظف می شود تا از یگانه زیستگاهی که در آن زندگی می کند به بهترین وجه ممکن پاسداری کند.

شکل گیری اساس شخصیت انسان را، باید در همان سالهای نخست زندگی او یعنی دوران کودکی اش بدانیم، هم زمان باید برای ایجاد عادت های مطلوب و آموزش مهارت های اولیه و ضروری به کودک به نحوی شایسته، منطقی و دور از تحمیل و اجبار گام برداریم. این آموزش ها در طول دوره آمادگی (۴ تا ۶ سالگی) اغلب در قالب بازی، شعر، قصه و... صورت می گیرند. یکی از مهم ترین آموزه ها فرهنگ سازی در خصوص طبیعت است که این زمینه به کار و تلاش، تفکر و دلسوزی بیشتر و اقدام پدران و مادران و معلمان و مربیان نیاز دارد و این میسر نمی گردد، مگر از راه برنامه ریزی و اجرا از خانه و کودکستان و مدارس.

❖ پیشنهادات :

آب را یکی از مهم ترین نعمت های خدای مهربان بدانیم به ویژه در مقابل کودکان با احترام با آن برخورد کنیم. درست مصرف کنیم، آن را هدر ندهیم. در هنگام نوشیدن آب، با ادب و لذت مراتب شکرگزاری خود را برای این نعمت بزرگ اعلام کنیم. به کودکان بیاموزیم که از تولید **پسماند و زباله** بیجا، بی رویه و غیرمسئولانه بپرهیزند و این را در عمل نشان دهند. مثلاً از کاغذی که هنوز جایی برای نوشتن در آن است، استفاده کنند و بی جهت و با بی حوصلگی آن را مچاله نکنند و دور نیندازند. با باقیمانده مواد مصرفی خود که جزء دور ریختنی ها قرار می گیرد، به درستی برخورد کنند؛ بدین معنا که بخش خشک آن ها (مثل کاغذ، چوب، پارچه، فلز، پلاستیک، شیشه و...) را جداگانه و بخش تر و خیس آن ها را پس از دفع آب و مایع در جای دیگری قرار دهند و

به رفتگر بسپارند یا در سطل زباله بیندازند. همواره به یاد داشته باشیم و به طریقی مهربانانه به کودکانمان هم بگوییم که با باز یافت و تبدیل زباله می‌توان از آن دوباره استفاده کرد ، حتی زباله تر غذایی، میوه‌ها و سبزی‌ها را نیز می‌توان به کود و کمپوست تبدیل نمود.

باور کنیم و این باور را به کودکان نیز انتقال دهیم که " زمین، محدود است و گنجایش هضم این همه زباله را ندارد " .

همه این آموزه‌ها را می‌توان با توضیح و گفتگو و در قالب داستان، شعر، بازی، نقاشی، کاردستی و... در کودکان نهادینه کرد. تنها در این صورت می‌توان امیدوار بود که در آینده، شاهد این همه هدر رفت در آب و انرژی و هزینه کلان برای مصرف نباشیم. شاید در نتیجه همین تعالیم ساده آیندگان از محیط زیستی سالم، هوایی پاک و اقتصادی توأم با قناعت در خانواده و جامعه برخوردار گردند. چند رهنمود ساده برای آموزش به کودکان :

- هنگام مسواک زدن شیر آب را ببندیم. (در صورت باز بودن شیر، در هر دقیقه ۳ گالن آب به هدر می‌رود .)
- از هر دو روی کاغذ استفاده کنیم.
- از فرزندانمان بخواهیم اسباب بازی‌های بی استفاده خود را به سازمان‌های خیریه و یا دوست کوچکتر خود ببخشند.
- برای بازی و گردش به طبیعت بروید. کودکی که با زمین آشنا شود و آن را دوست بدارد در نگه داری‌اش خواهد کوشید.
- لامپ‌ها و دستگاه تهویه اتاق را هنگام خارج شدن از اتاق خاموش کنید . (برای این کار می‌توانید یک «فرمانده انرژی» از بین افراد خانواده انتخاب کنید تا از خاموش بودن لامپ‌ها و دستگاه‌های تهویه در اتاق‌های خالی مطمئن شود. می‌توانید برای او پاداش و امتیازهایی نیز در نظر بگیرید.)
- وسایل الکترونیکی مانند تلویزیون، دستگاه پخش و کامپیوتر را هنگامی که به آن‌ها نیاز ندارید از برق بیرون بکشید. این وسایل حتی هنگامی که خاموش باشند انرژی مصرف می‌کنند ..
- یک مزرعه یا باغ کوچک در خانه درست کنید. در باغچه و یا یک گلدان بزرگ می‌توانید برای کودک خود یک باغ بسازید تا خود او در آن گیاه بکارد و از آن نگهداری کند.
- والدین در مقام الگوهای رفتاری کودکان باید توجهی جدی به رفتار خود با حیوانات داشته باشند و در صورت مشاهده هرگونه حیوان آزاری از سوی کودک، با اتخاذ رفتارهای مثبت جایگزین مانند نوازش و غذا دادن به حیوان، کودک را به طور غیرمستقیم متوجه اشتباه خود کنند و از هر نوع گفتار و رفتاری که مشوق حیوان آزاری در کودکان باشد اکیداً خودداری کنند، چراکه می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای ضداجتماعی و مجرمانه در بزرگسالی شود و کودکان را از حیوانات نترسانیم .



و اما پنج دلیل قانع کننده که بچه‌ها در سنین پایین به طبیعت نیاز دارند :

۱. افزایش انعطاف پذیری نسبت به استرس :

طبیعت، تأثیر استرس زندگی را روی بچه‌ها کاهش می‌دهد و به آنها کمک می‌کند زمانی که احساسات استرس برانگیزشان اجتناب ناپذیر شد، آن را مدیریت کنند. یادتان باشد بودن در طبیعت به معنای کوهنوردی طولانی مدت در کوهستان نیست؛ حتی یک چشم‌انداز از طبیعت هم می‌تواند به کاهش اضطراب در افراد شدیداً مضطرب کمک کند. هر چه بیشتر در معرض طبیعت باشیم، تأثیرش روی کاهش و تسکین استرس بیشتر است.

۲. کاهش ناهنجاری‌های حواس، افسردگی و اضطراب :

تحقیقات نشان داده سپری کردن در طبیعت می‌تواند به بچه‌های مبتلا به اختلال کم توجهی کمک کند و زندگی در کنار فضای سبز باعث کاهش اضطراب و افسردگی در نوجوانان می‌شود. به عبارتی دیگر، طبیعت بدون شک به ما کمک می‌کند تا با زمان حال هماهنگ شویم و به طور کلی ما را به اندیشیدن عادت می‌دهد؛ حتی بدون این که مجبور باشیم درباره آن فکر کنیم.

۳. تقویت و حمایت از خلاقیت و عملکرد ادراکی در بچه‌ها :

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بچه‌ها در کنار طبیعت، خلاق‌ترند. به علاوه، تحقیقات جدید، ثابت کرده وقت گذراندن روزانه در طبیعت، توانایی کودکان را برای تمرکز و توجه بالا برده و در نتیجه مهارت‌های ادراکی و شناختی‌شان را هم تقویت می‌کند (مانند حل مساله). استرس و اضطراب کمتر و عملکرد ذهنی مطلوب‌تر، دلایل خوبی برای بیرون رفتن‌های مداوم است.

۴. افزایش فعالیت بدنی و در نتیجه آن، پیشگیری از چاقی :

یافته‌ها نشان داده زمانی که بچه‌ها در بیرون از خانه به بازی اختصاص می‌دهند با افزایش فعالیت بدنی ارتباط دارد. به طور شهودی قابل درک است، در طبیعت بودن یعنی بچه‌ها جلوی کامپیوتر یا تلویزیون قوز نکرده‌اند و در عوض در حال دویدن، پریدن، خاک بازی، بالا رفتن و ... هستند. و بهترین بخش قضیه این است که آنها حتی نمی‌دانند که دارند فعالیت بدنی می‌کنند، یعنی تمرین و ورزش، خیلی ساده و از طریق عادت، برای‌شان یک الویت می‌شود! طبیعت تشویق به اکتشاف، بازی و جنب و جوش می‌کند. این ویژگی‌های مثبت باید کلماتی باشند که از آنها برای تعریف ورزش استفاده می‌کنیم.

۵. نهادینه شدن حس احترام و مسئولیت نسبت به زمین و طبیعت:

یافته‌ها نشان داده اگر بچه‌ها از همان سنین اولیه، در تماس مداوم با طبیعت باشند، با عشق و احترام نسبت به طبیعت و پیرامون‌شان بزرگ می‌شوند. بازی دوران کودکی در طبیعت (مانند: چادر در هوای آزاد، راه پیمایی و پیاده روی در جنگل) تأثیر مثبت روی باورهای زیست بومی و همچنین رفتارهای افراد دارد.

از مواد سازگار با طبیعت استفاده کنید:

- هنگام نظافت خانه به جای حوله‌های کاغذی از پارچه استفاده کنید. تا حد امکان موادی را به کار ببرید که به محیط زیست آسیبی نمی‌رسانند. این کار نه تنها به نفع محیط زیست است بلکه برای خانواده شما نیز مفید می‌باشد.
- از کیسه‌ها و ظروفی استفاده کنید که قابل استفاده مجدد باشند.
- یکی دیگر از راه‌های آسان حفظ محیط زیست این است که به جای خریدن بطری‌های متعدد، یک بطری را مدام از نوشیدنی پر کنید.
- برای خرید از پاکت‌های کاغذی استفاده کنید.
- به جای چند پاکت کوچک، از یک پاکت بزرگ استفاده کنید.





نکاتی ساده و عملی برای آشنا کردن کودک با محیط زیست و حفاظت از آن :

❖ استفاده بهینه از کاغذ :

نقاشی کردن یکی از نخستین مهارت ها و علایق کودکان است. اغلب کودکان به محض آنکه بتوانند قلم به دست بگیرند، نقاشی می کنند. بنابراین نخستین آموزش ها باید از همین نقطه آغاز بشود. به کودک توضیح بدهیم مدادی که با آن نقاشی می کند چطور ساخته شده است. سپس به او یاد بدهیم که با استفاده بهینه از مداد رنگی ها و نتراشیدن بی رویه آنها، می تواند به حفاظت از جنگل ها و درختان کمک کند. گام بعدی برگه های نقاشی است. علاوه بر دفتر نقاشی که برای او می خریم، برگه های باطله ای که یک روی آنها سفید و قابل استفاده است را دور نریزیم و روی میز کودک، کنار مداد رنگی های او قرار بدهیم تا برای نقاشی از این برگه ها استفاده کند. شیوه درست شدن کاغذ را برای او توضیح بدهیم و سپس به او شرح بدهیم که با استفاده مناسب از کاغذها می تواند مانع از قطع درختان برای تولید کاغذ بشود.

❖ بازی با طبیعت:

برای آنکه کودک را با طبیعت و وجود موجودات مختلف در طبیعت یا نعمت های طبیعی مثل باران آشنا کنیم، بازی ها و آزمایش های ساده ای را همراه او انجام بدهیم. مثلاً هنگام بارش باران ظرف های خالی موادی شوینده، بطری های خالی شیر و... را جلوی پنجره یا حیاط بگذاریم تا آب باران داخل شان جمع شود. سپس از فرزندمان بخواهیم با آب باران جمع شده در این ظرف ها، گلدان های منزل را آبیاری کند. این آزمایش به صورت ساده و عملی جمع شدن آب باران در دریاها و اقیانوس ها را به کودک نشان می دهد. علاوه بر این او را با فواید نزولات آسمانی آشنا می کند.

❖ دانه بکاریم:

برای آنکه فرزندمان مفهوم حفاظت از خاک و آب را به درستی دریابد، همراه او باغبانی کنیم. با کاشتن تخم سبزی ها یا دانه هایی مثل آفتابگردان در حیاط منزل یا گلدان او را با مراحل رشد گیاه، نیاز گیاه به خاک خوب، آب سالم، نور خورشید و... آشنا کنیم.

برای درک بهتر او، بهتر است یک نمونه کوچک را با خاک نامناسب (مثل خاک آغشته به نفت) یا آب ناسالم (آب مخلوط شده با مواد شوینده) رشد بدهیم تا کودک به خوبی تاثیر آلودگی آب و خاک بر گیاهان را ببیند. مقایسه گیاه سالم و بیمار مفاهیم را به خوبی به او می آموزد.

❖ **کاردستی بسازیم:**

ابتدا برای فرزندمان توضیح بدهیم که پارچه، چوب، کاغذ و... چطور تهیه می شوند. سپس با استفاده از پارچه های اضافی برای او وسایل مختلفی مثل عروسک، جاجورابی، جامدادی و... بسازیم. هر چقدر با استفاده از مواد به ظاهر دورریختنی مثل کاغذ، پارچه، چوب، پلاستیک (مثل ظرف های خالی مواد شوینده) و... وسایل جدید بسازیم به همان نسبت ارزش مواد را به فرزندمان آموخته ایم. از طرفی به او می آموزیم که به جای آشغال سازی می توان از موادی که به ظاهر دورریختنی به نظر می رسند، وسایل قابل استفاده ساخت.



❖ **مطالعه:**

با خرید کتاب های علمی درباره طبیعت، حیات وحش، حفاظت از محیط زیست، زباله ها و راه های بازیافت و دفع زباله و... او را به طور غیرمستقیم به سوی آشنایی با مفاهیم علمی و شیوه های حفاظت از محیط زیست سوق می دهیم.

❖ **رفتن به طبیعت:**

کودکان خود را به طور مرتب خصوصا در سال های رشد کودک به طبیعت ببریم. زیرا از یک طرف طبیعت به رشد خلاقیت کودکان کمک کرده و به او این امکان را داده تا از تمام حواس خود استفاده کنند، ثانيا وجود تنوع در طبیعت حس کنجکاوی و تحرک ذهنی کودکان را برمی انگیزد.

* به کودکانمان آموزش دهیم :

- کره زمین را با تمام منابع طبیعی آن حفظ کنند،

- از وسایلی که محیط زیست را تخریب می کند استفاده نکنند،

- به هیچ حیوانی آزار نرسانند،

- مراقب حیوان هایی که نسل شان در خطر است باشند،

روز سوم ،

کودک، صلح، بازی و نشاط :

شورای گسترش فرهنگ صلح برای کودکان همزمان با " دهه جهانی صلح و نفی خشونت علیه کودکان " فعالیت خود را از فروردین ماه سال ۱۳۸۰ آغاز کرد. شورای گسترش فرهنگ صلح برای کودکان، متشکل از سازمان ها و نهادهای غیردولتی، مدنی، بخش خصوصی و افراد حقیقی که دارای فعالیت های غیرسیاسی هستند. هدف این شورا ایجاد فرصت هایی است که همه کودکان بتوانند در محیطی امن و سرشار از احترام به انسان ها، مهرورزی و درک دیگران، با تفاهم و همزیستی در کنار یکدیگر زندگی کنند و باور دارند که پرداختن به آموزش، پرورش، هنر و ادبیات، بهداشت، تغذیه و... کودکان، زمانی نهادینه و اثر بخش می شود که همگی برای گسترش فرهنگ صلح در جامعه تلاش کنیم و در احترام گذاردن به انسانیت و ایجاد تفاهم بین آحاد جامعه مشارکتی فعال داشته باشیم تا شاید خورشید صلح، عدالت، رفاه و آزادی بر تمام سرزمین ها بتابد. هر انسان در یک محیط سالم می تواند با ارزش های زندگی آشنا شود، خود و دیگران را دوست داشته باشد، به همه موجودات احترام بگذارد و بیاموزد که اجازه ندارد حق حیات و زندگی را از کسی دریغ کند. جنگ نیز از ذهن انسان ها ریشه می گیرد. باید مجال رویش بذر جنگ در ذهن ها فراهم نشود و به جای آن صلح، تفاهم، شکیبایی و عدالت آموزش داده شود **صلح فقط به معنای نبود جنگ نیست.** بلکه حضور در یک جامعه مدنی و سرشار از عدالت، تفاهم، دیگر پذیری، آزادی، دموکراسی و عاری از خشونت بیانگر صلح است. «صلح» را می توان آموزش داد و هر روز آن را تمرین و تجربه کرد. مربیان، والدین و دوستداران کودک باید فرهنگ صلح را از دوران کودکی تمرین و تجربه کنند

ما می‌توانیم همراه با کودکانمان در حفظ کره زمین با تمامی منابع طبیعی آن بکوشیم. از وسایلی که محیط زیست را تخریب و یا آلوده می‌کند، استفاده نکنیم، به حیوانات آزار نرسانیم، مراقب حیوانات و گونه‌های گیاهی باشیم و بدانیم که ترویج فرهنگی صلح بدون توجه به حفظ محیط زیست، معنی ندارد!

بچه‌ها بیشتر از آنچه ما تصور می‌کنیم میفهمند، در واقع بچه‌ها چه مقدار از اتفاقاتی که در اطرافشان می‌گذرد را درک می‌کنند؟ برای ما بزرگسالان در واقع درک این موضوع که کودکان چه مقدار از شرایط را درک می‌کنند می‌تواند دشوار باشد. حتی کودکان کوچک، صحبت‌ها و اتفاقاتی که در اطرافشان رخ می‌دهد را متوجه شده و ثبت می‌کنند. در مواردی کودک تنها صحبت‌هایی که بزرگسالان در بین خود درباره جنگ و خشونت پلیس را شنیده‌اند، در موارد دیگر، خود کودکان در معرض اعمال ترسناکی قرار داشته‌اند و یا غیر مستقیم آن را دیده و یا شنیده‌اند که با پدر و مادر و سایر افراد خانواده شان طوری برخورد شده است که ایجاد ترس و وحشت در آنان نموده است. به هر حال، شرایط و تجارب ترسناک و یا

زندگی در جوی توأم با غم و اندوه می‌تواند بدون در نظر گرفتن سن در افکار و احساسات بچه تاثیر گذاشته و باعث ایجاد وحشت و اضطراب در او گردد. بچه‌هایی که فرار را تجربه کرده‌اند به عنوان کودکانی شناخته می‌شوند که بسیار در معرض فشار بوده و به آنان ضربات روحی وارد شده است.

❖ واکنش‌های کودک :

کودک با رفتار خود و یا با واکنش‌های بدنی، نگرانی‌های خود را به ما بازگو می‌کند. اتفاقات ترسناک، نقل مکان‌های متعدد باعث ایجاد احساس عدم امنیت در بچه می‌شود.

❖ مشکلات خواب

کودک می‌تواند دچار کابوس شده و یا کلا قادر به خوابیدن نباشد. کودک نیمه‌های شب بیدار شده و یا هنگامی که او را می‌خوابانید شروع به گریه می‌کند و بسیاری از آنان نمی‌خواهند به رختخواب بروند.

❖ مشکلات روان تنی :

کودک غذا نمی‌خورد، استفراغ می‌کند، خیلی کم و یا خیلی زیاد غذا می‌خورد و دچار دل درد می‌شود. کودک در نقاط مختلف بدنش درد احساس می‌کند

❖ غم :

کودک ممکن است اغلب ناراحت باشد، اکثر اوقات گریه کند، میل به بازی کردن نداشته باشند و بی‌علاقه و دلسرد شود.

❖ مشکلات مدرسه :

اختلال تمرکز حواس و ناآرامی. کودک هیچگاه ساکت و آرام نیست، مشکل درست می‌کند و چیزهای اطراف خود را خراب می‌کند.

❖ پرخاشگری :

دعوا کردن، گاز گرفتن و زدن کودکان و بزرگسالان که دلیل این گونه رفتارها اغلب ترس کودک است.

❖ ترس و اضطراب :

کودک ممکن است از صداها، افرادی که یونیفرم به تن دارند و یا اشیاء و یا کسانی که آنها را بیاد خاطرات دردناکشان می‌اندازد بترسد. بعضی از کودکان به حدی غمگین و پریشان می‌شوند که تمایل به بازی کردن هم ندارند.

❖ مشکلات زبانی :

بعضی از کودکان دچار مشکلات تکلم می‌شوند و لکنت زبان پیدا می‌کنند.



کودک، بازی و نشاط

بازی عبارت است از هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفدار که بصورت فردی یا گروهی، انجام و موجب کسب لذت و برآورده شدن نیازهای کودک شود. کودکان نقاط قوت و ضعف خود از جمله تمایل به فرمان دادن یا فرمان بردن، تهاجم یا تسلیم، اجتماعی بودن یا منزوی بودن و همچنین احساسات دوستانه یا خصمانه، افسردگی یا شادی، امیال و آرزوهای خود را از طریق بازی نشان می‌دهند. بازی، رشد عاطفی، اجتماعی، جسمانی و ذهنی کودک را به همراه دارد. بازی، در رشد عاطفی کودک نقش مثبتی ایفا می‌کند به این صورت که نیاز به برتری جوئی و بروز احساسات و عواطف، ترس و تردیدها و برونگری را در کودک ارتقاء می‌دهد. بازی در رشد اجتماعی کودک تأثیر بسزایی دارد و موجب ارتباط کودک با محیط بیرون، شکوفایی استعدادهای نهفته و بروز خلاقیت، همکاری، همیاری و مشارکت کودک می‌گردد. همچنین بازی موجب همانندسازی با بزرگ‌ترها شده و کمک می‌کند که کودک شکست را بطور واقعی تجربه کند. بازی در رشد جسمی کودک موثر بوده و باعث رشد و هماهنگی دستگاه‌ها و اعضای بدن و تقویت حواس کودک و توانمندی فکری و بدنی او می‌شود. نقش بازی در رشد ذهنی کودک انکارناپذیر است. رفتار هوشمندانه را تقویت می‌کند و زمینه‌های لازم جهت یادگیری زبان و رشد هوشی و تفکر کودک را فراهم می‌سازد. آنچه که از بازی‌های فکری مخصوصاً «کاربرد آن در فلسفه و کودک» مورد نظر است، نقش بازی در رشد ذهنی کودک است که با استفاده از ابزارهای مورد نظر (اسباب‌بازی، داستان، فیلم، کارتون، عکس...) به ارتقاء رشد فکری او کمک می‌کند.

➤ مراحل پیشرفت بازی در کودکان

با بررسی مراحل رشد کودک می‌توان متناسب با سن کودک بازی‌هایی برای آنها طراحی کرد که با اجرای آن، کودکان از توانایی‌های مناسبی برخوردار شوند. بدیهی است که هر کودکی این مراحل را با توجه به ویژگی‌های ذهنی - جسمی خود طی می‌کند ولی رشد کافی به معنای کسب و تسلط بر مهارت‌ها و توانایی‌هایی است که کودک در بزرگسالی به آنها احتیاج دارد و پیشرفت در آن، بوسیله بازی صورت می‌گیرد: که این مهارت‌ها را کودک در طی مراحل زندگی از بدو تولد تا سنین ابتدایی ورود به دبستان می‌گذراند. کودک هرچه روند رشد و تکامل را می‌پیماید، نحوه بازی‌های او، از شکل جسمی و عاطفی خارج شده، به سوی ذهنی و خلاقیتی سوق پیدا می‌کند. البته لازم به ذکر است بازی‌های جسمی، زمینه‌ساز بازی‌های ذهنی در کودک هستند.

➤ چگونگی بازی‌های فکری

کودکان تجربیات مثبت و احساسات موفقیت‌آمیزی را با انجام بازی بدست می‌آورند بازی‌های خلاق فرصتی را برای کودک فراهم می‌آورد تا از قوه خلاقیت و تخیل خود در حل مسئله استفاده کرده، آن را رشد داده و تقویت نماید.



" بازی زمینه‌های لازم جهت رشد هوشی و تفکر کودک را فراهم می‌سازد "

➤ اهمیت بازی، در دوران اولیه کودکی

بازی یکی از عوامل مهمی است که بر روحیه و شخصیت کودک اثر گذاشته و بخش جدایی‌ناپذیر زندگی اوست. روان‌شناسان و جامعه‌شناسان بر این باورند که بازی در سال‌های اولیه برای کودک بسیار حیاتی است و به جز پدید آوردن شادی، برای رشد جسمی و روان‌شناختی کودک اهمیت ویژه‌ای دارد. به وسیله بازی، کودک راه‌های برخورد و تعامل با محیط پیرامون خود را فرا می‌گیرد و مهارت‌های اجتماعی و زبانی را کسب می‌کند. بازی، فرصت‌هایی را برای «براز وجود» و «خلاقیت» در کودک فراهم می‌کند و نیز راهی مناسب برای تخلیه هیجان‌ها و انرژی‌های اضافی در او است. کودک از طریق بازی با فرهنگ جامعه خویش آشنا می‌شود؛ هنجارها و ارزش‌های اجتماعی را درونی می‌کند و در نهایت، نقش‌های اجتماعی را می‌پذیرد. امروزه اهمیت بازی در دوران کودکی با پژوهش‌های گسترده‌ای به طور کامل تأیید شده است. برای مثال؛ اگر کودک را به ماهی تشبیه کنیم، بازی همانند آب زلالی است که کودک در آن شناور می‌باشد. پس بازی برای کودک، همان زندگی است. چنان چه کودکی را از بازی محروم کنند، موجودیت، سلامت و آینده‌اش را از او ستانده‌اند. دنیای بدون بازی، از نظر کودک زندانی بیش نیست. بازی، زیرمجموعه سرگرمی است. سرگرمی دارای زیرمجموعه‌های متفاوت و تا حدی مرتبط به یکدیگر است که انواع بازی (از قبیل فکری و جسمی) شاخه‌ای از آن محسوب می‌شود.

در حقیقت می توان گفت بازی، نوعی سرگرمی با ویژگی های زیر است:

انتخاب آزادانه

متناسب با سن کودک

هیجان انگیز

لذتبخش

برانگیزاننده کنجکاوی

هدفمند

در صورتی که بازی، همه یا برخی از موارد زیر را بدنبال داشته باشد، « **بازی فکری** » محسوب می شود:

توانایی حل مسئله

ایجاد خلاقیت و ابتکار

رشد ذهنی و مهارت فکری (دقت و تمرکز)

برانگیختن حس رقابت

مهارت ارتباط برقرار کردن (بین اشیاء، پدیده ها، کلمات و...)

یافتن شباهت ها و تفاوت ها

کشف قابلیت های خود و تقویت حواس 5 گانه (گفتاری، شنیداری و ...)

ایجاد تشخیص، ارزیابی و انتخاب درست ایده ها

ایجاد کندوکاو فلسفی

وجود آوردن حس همکاری مسئولیت پذیری و مشارکت

بالا رفتن میزان یادگیری

پیش بینی

بنابراین دامنه سرگرمی وسیع است. به عنوان مثال گوش دادن محصولات صوتی، تماشای محصولات رسانه ای، بازدیدها، مطالعه کتب و .. از جمله سرگرمی هایی است که در صورت داشتن ویژگی های بازی و فراهم آوردن موجبات مذکور، جزء بازی های فکری محسوب خواهد شد.



کودک، رسانه و ارتباطات

شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای هوشمند یکی از پیامدهای انفجار فناوری است و در عین داشتن فرصت‌هایی برای بهره‌گیری از مواهب آن در بردارنده ی آفت‌هایی هستند که سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه و در این میان بخصوص کودکان و نوجوانان را در معرض خطر قرار می‌دهند. هیچ کسی وجود ندارد که بتواند منکر اهمیت و ارزشمندی این شبکه‌ها از نظر در اختیار قرار دادن فضایی برای روابط بیشتر و آگاهی‌افزایی بشر باشد. اما علاوه بر آگاهی و ارتباط ، مهم‌ترین آفت ابزار هوشمند و شبکه‌های اجتماعی همان است که واقعا اجتماعی نیست و فرصت مغتنم جست و خیز کودکانه و خلاقانه را از آنها می‌گیرد و در نتیجه آنها را در برابر دنیای واقعی بی‌سواد (عدم رشد در ابعاد اجتماعی ، عاطفی ، شخصیتی و اخلاقی) بار می‌آورد. بازی‌های خشونت بار و مملو از جلوه‌های قتل و کشتار، کودک را در معرض پرخاشگری غیرقابل مهار، قرار می‌دهد و پرخاشگری نیز یکی از عوامل است که سلامت فرد و جامعه را به شدت تهدید می‌کند. امروزه بیشتر بازی‌ها به شکست ختم می‌شود که تجربه شکست باعث تخریب حس اعتماد به نفس در کودک می‌شود لذا اطلاع رسانی ، آموزش صحیح از به والدین و فرزندان از ضروریات است ، استفاده نادرست از وسایل الکترونیک آسیب‌های جسمی و روانی بسیاری را به همراه دارد که پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که میزان تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای و کار با ابزار هوشمند ، رابطه‌ی معنی‌داری با چاقی، فشار خون و کم‌رشدی یا بد‌رشدی کودکان دارد. کار با این دستگاه‌ها به علت کم‌تحرکی ناشی از استفاده‌ی زیاد از بازی‌های رایانه‌ای بر استخوان بندی کودکان ، سر و گردن و مچ‌دستان اثر گذاشته و موجب ناهنجاری رشد و آسیب دائم می‌شود ، کودکان با استفاده از این وسایل به افرادی درون‌گرا تبدیل می‌شوند و این افراد با خارج شدن از فعالیت‌های گروهی که به صورت درون‌گرا رشد کرده‌اند به افرادی انزواطلب تبدیل خواهند شد اما مهم‌ترین مسئله در مورد کودک و نوجوان این است که کودک باید در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کند و با دوستان خود تعامل اجتماعی داشته باشد و سعی کند از محیط اطراف خود الگوهای سازنده را یاد بگیرد.

**** اعتماد سازی وظیفه والدین :**

اعتماد سازی و ضرورت دوستی میان کودک و والدین یکی از ضرورت‌های تربیتی کودکان است و والدین باید به این مطلب به خوبی اذعان داشته باشند که بچه باید بچگی کند و برای این بچگی فضای مناسب در خانه وجود داشته باشد . والدین باید برای بچه‌های خود وقت کافی بگذارند ، تنها خرید وسایل بازی و فراهم کردن امکانات نیاز اصلی بچه‌ها نیست . یک کودک باید آنقدر با ایجاد فضای مناسب در محیط خانه و خانواده اطمینان خاطر پیدا کند که والدین را به عنوان بهترین و تنهاترین محرم اسرار خود بداند و هر مطلب و هر چیزی را با آنها در میان بگذارد ، والدینی که برای همدیگر وقت کافی نمی‌گذارند بصورت غیر مستقیم بچه را با بسیاری مسایل آشنا می‌کنند که او را از فضای بچگی دور می‌کند . ذهن و ضمیر کودکان و نوجوانان بسیار پاک و بی‌آلایش است و هر رفتار و کنشی

را در خود ثبت و ضبط می کند. والدین باید اینقدر بچه ها را به خود مطمئن کنند که اگر سخنی گفتند مورد پذیرش بچه قرار بگیرد و اعتماد کافی میان افراد خانواده حاکم باشد.

**** ضرورت آگاهی بخشی رسانه ها و دستگاه های فرهنگی :**

ضرورت اطلاع رسانی و آگاهی بخشی از طریق رسانه ها به ویژه برنامه های کودک و نوجوان ، دستگاه های فرهنگی نظیر آموزش و پرورش است ، اگر برای سرگرم شدن کودکان خود برنامه ای نداشته باشیم دیگران برای آنها برنامه ریزی نامناسبی خواهند کرد

**** حضور در مکان های ورزشی و هنری :**

با برنامه ریزی مناسب می توان کودک را به سمت استفاده از مکان های ورزشی و هنری و تربیتی و آموزنده سوق داد که هم رفتار و منش مناسب بیاموزد و هم کودکی کند.

**** باور غلط خانواده ها در مورد بازی های رایانه ای :**

تصور بیشتر خانواده ها این است که در بازی های رایانه ای ، کودک مداخله ی فکری مستمر دارد ، اما این مداخله ، فکری نیست ، بلکه اینگونه بازی ها ، سلول های مغزی را گول می زند و از نظر حرکتی نیز فقط چند انگشت کودک را حرکت می دهند . کودک برای رشد شناختی باید با مواد واقعی و موقعیت های حقیقی ، تعامل داشته باشد نه صرفا یک محیط مجازی غیر واقعی . نمی توان با پرخاش و دعوا کردن مانع از حضور کودک در فضاهای مجازی نامناسب زیرا این رفتار به عنوان عقده ای در ذهن کودک باقی مانده و به هر طریقی شده به آن فضا دسترسی پیدا خواهد کرد. می توان با محبت، اختصاص وقت مناسب، همراه بودن با کودک، حضور در بازی های رایانه ای ، کنترل نامحسوس رفتار و اختصاص وقت کافی برای حضور در مکان های ورزشی و هنری برای پر کردن اوقات فراغت کودک نسبت به سالم سازی اوقات کودک و تربیت صحیح آنها همت گماشت.

سه عامل کلیدی برای سلامت و رشد جسمانی و روانی کودکان شامل تحرک، لمس و ارتباط با انسان های دیگر می باشد. این سه عامل از ورودی های حسی ضروری هستند که از رشد نهایی سیستم های حرکتی و وابستگی کودک جدا نمی باشند. هنگامی که تحرک، لمس و ارتباط وجود نداشته باشند، پیامدهای ویرانگری رخ خواهند داد .

کودکان، به 3 تا 4 ساعت فعالیت بدنی و بازی در روز نیاز دارند تا به تحریک حسی کافی برای رشد طبیعی سیستم های دهلیزی، عمقی و لمسی خود دست یابند. استفاده از ابزارهای امنیتی و صندلی های کودک در کنار استفاده بیش از حد از تلویزیون و بازی های ویدئویی موجب محدود شدن هرچه بیشتر تحرک، لمس و ارتباط کودکان می شوند .

اعتیاد به فناوری هایی مانند تلویزیون و بازی های ویدئویی می تواند اپیدمی غیر قابل بازگشت اختلالات سلامت جسمانی و روانی را به همراه داشته باشد، اگرچه همچنان بهانه ها و نظرات مخالفی در این زمینه ارائه می شوند. در شرایطی که یک قرن پیش

نیازمند حرکت برای بقا بودیم، امروز زیر فشار این فرضیه قرار داریم که بدون فناوری قادر به ادامه حیات نخواهیم بود . دوره زمانی

کلیدی برای شکل گیری وابستگی از زمان تولد تا هفت ماهگی است . شکل گیری مناسب وابستگی، کودکان را آرام و شاد رشد می

دهد و در مقابل، نادیده گرفتن آن نتیجه ای جز شکل گیری کودکانی مضطرب و آشفته نخواهد داشت . استفاده بیش از اندازه از

فناوری توسط خانواده نه تنها می تواند شکل گیری وابستگی اولیه را تحت تاثیر قرار دهد، بلکه تاثیر منفی بر سلامت روانی و رفتاری کودک خواهد داشت .

تجزیه و تحلیل های بیشتر روی تاثیر فناوری بر رشد کودکان نشان داده است در شرایطی که سیستم های لمسی و وابستگی، کمتر تحریک شده اند، به شکلی برعکس، حواس بینایی و شنوایی با تحریک بیش از اندازه مواجه هستند. این عدم توازن حسی مشکلات بزرگی را به واسطه تحت تاثیر قرار گرفتن آناتومی و مسیرهای مغز در رشد سیستم عصبی ایجاد می کند . کودکانی که به انجام بازی های ویدئویی و یا تماشای فیلم های خشن می پردازند، با سطوح بالای انتشار آدرنالین و استرس مواجه می شوند در شرایطی که بدن تشخیص نمی دهد چیزی که آنها مشاهده می کنند، واقعی نیست. در کودکانی که بیش از اندازه از فناوری استفاده می کنند، نشانه هایی مانند لرزش، افزایش تنفس و ضربان قلب و حالت ناخرسندی گزارش شده است که این استرس مزمن در بزرگسالان به تضعیف سیستم ایمنی بدن و انواع بیماری ها و اختلالات جدی منجر می شود. همچنین، خیره شدن طولانی مدت و در یک فاصله ثابت روی نمایشگرهای دو بعدی به شدت رشد چشمی را محدود می کند .

برای درک بهتر می توانید شرایط بینایی کودک زمانی که خارج از خانه مشغول بازی بوده و اجسام با اشکال و اندازه های مختلف، در فاصله های دور و نزدیک او قرار گرفته اند را در مقایسه با فاصله ثابت از یک نمایشگر مد نظر قرار دهید .

"هر ساعت مشاهده تلویزیون از زمان تولد تا هفت سالگی معادل افزایش 10 درصدی مشکلات توجه است ."

بر همین اساس، توصیه می شود کودکان زیر دو سال از هیچ گونه فناوری استفاده نکنند. این در شرایطی است که کمتر به این توصیه توجه می شود . همچنین، مدت زمان استفاده کودکان بالای دو سال از فناوری اگر دارای مشکلات جسمانی، روانی و رفتاری هستند باید به یک ساعت در روز و در غیر این صورت حداکثر به دو ساعت محدود باشد .



روز پنجم:

کودک ، آموزش ، سلامت و ایمنی

ایمنی کودک نوپا در خانه:

یکی از مهم ترین کارهایی که باید برای ایمنی کودکان نوپای خود انجام دهید ، این است که خانه را ضد وروجک کنید. این کار ایمنی لازم را در منزلتان فراهم می کند. اگر خانه ی شما مملو از وسایل خطرناک باشد ، حتی یک ثانیه هم نمی توانید به خصوص اگر چاره ای برای کاهش خطرها و نیز حفظ اشیا و وسایل در نظر نگرفته باشید.

برای اینکه دوران نوپایی هر چه کم خطر تر و کم ضررتر سپری شود ، لازم نیست همه ی خانه را با رفتارهای دوره ی نوپایی تطبیق دهید اما راهکارهایی وجود دارند که از خطرهای جانی ، ضرر مالی ، اتلاف وقت و انرژی و جنگ اعصاب های بیهوده جلوگیری می کنند.

برای اینکه خانه را برای کودک ایمن کنید ، محیط منزل و خطرهای احتمالی از قبیل : اشیای شکستنی که در ارتفاع کم و در دسترس قرار دارند ، سیم های برق که از این سو به آن سو کشیده شده اند ، مواد شوینده ی مضر که در قسمت پایینی کابینت قرار دارند ، اشیای نوک تیز مثل چاقو و ... را به خوبی شناسایی کنید.

با توجه به اینکه شما بزرگسال هستید و به هیچ عنوان نمی توانید آنچه به ذهن کودکان خردتان خطور می کند ، را حدس بزنید بنابراین سعی کنید همانند او فکر کرده و دنیا را از دریچه ی دید وی بنگرید ، برای این منظور می توانید زانو بزنید و خانه را از همان ارتفاعی که او می بیند ، بررسی کنید.



برای مثال کلیدها و قفل ها برای کودکان نوپا بسیار جالب اند ، از طرفی پریزهای برق هم از نظر آنان شبیه قفل ها هستند. بنابراین سعی می کنند کلیدها را در پریز برق هم امتحان کرده تا مطمئن شوند که آیا این قفل نیز توسط همین کلید باز می شود یا خیر ، از این رو باید پریزهای برق را با محافظ بیوشانید.

از آنچه گفتیم نتیجه نگیرید که کودکان نوپا اشراری بی باک و نترس یا خرابکار هستند زیرا تمام بچه ها دوست دارند ، هر کاری را حداقل یک بار آزمایش کنند، و اغلب نیز به نظر می رسد ، در مقابل وسوسه ی خرد و تکه تکه کردن اشیا توان مقاومت ندارند. به خاطر بسپارید ؛ کودکان نوپا بمب انرژی هستند ، زیرا با آنکه توانایی جسمانی تازه ای را یافته اند ولی هنوز کنترل آن را به طور کامل به دست نیاورده اند. توجه کنید ؛ همواره باید بین اتفاق یا حادثه و کار عمدی تفاوت قایل شوید زیرا بدون تردید هنگام رویداد یک اتفاق ، هیچ کس مقصر نیست.



کودکان با نیازهای ویژه، فرصت‌های برابر

منظور از کودک با نیازهای ویژه کودکی است که در روند آموزش، به توجه، امکانات و یا تدابیر ویژه‌ای " علاوه بر آنچه برای همه کودکان موجود است " نیاز دارد. به عنوان مثال کودکانی با تفاوت‌های نابینایی، ناشنوایی، بیش‌فعالی، اوتیسم، سندرم داون و ... به دلیل توجه ویژه‌ای که در آموزششان لازم است، جزء " کودکان با نیازهای ویژه " محسوب می‌شوند. این توجه ویژه برای هر کدام از این کودکان متفاوت تعریف می‌شود.

در آموزش یک کودک ناشنوا ممکن است به برخی تجهیزات و وسایل نیاز باشد، برای یک کودک بیش‌فعال باید فعالیت‌های آموزشی جداگانه‌ای در نظر گرفته شود، و یک کودک مبتلا به اوتیسم ممکن است به حضور یک دستیار معلم آگاه به روحيات و شرایط یک کودک اوتیستیک نیاز داشته باشد.

آنچه مهم است، باور به ارزشمندی این کودکان مثل همه کودکان دیگر و اهمیت حضورشان در جامعه کنار دیگران و احترام به تفاوت‌های آنها مثل همه ی تفاوت‌های انسانی دیگر است.

کودکان توانایی‌های متفاوتی از هم دارند. هریک در موضوعی و مهارتی تواناترند و بهتر می‌آموزند، اما هیچ کودکی بدون توانایی نیست. کودکان با نیازهای ویژه هم از این قانون بیرون نیستند. بسیاری از این کودکان توانایی‌های شگفت‌آوری در آموختن دارند.

➤ خانواده و کودک با مشکلات تکاملی :

خواندن ، یکی از مهارت‌های پایه‌ای آموزش برای کودکان است. چند رهنمود برای آموزگاران برای تمرین خواندن با کودکان با نیازهای ویژه :

۱- به یاد داشته باشید که کودک با نیاز ویژه در مرحله نخست یک کودک است.

- با کودکان با نیازهای ویژه همانند سایر کودکان رفتار کنید تا احساس نکنند که با دیگران متفاوتند.
- از روش‌های آموزشی آزمون شده و مطمئن برای کار با کودکان با نیازهای ویژه استفاده کنید.
- از همه دانش‌آموزان کلاس، توانایی یکسانی در خواندن را انتظار داشته باشید.

۲- به کودکان با نیازهای ویژه کمک کنید تا تجربه‌های مثبت و لذت بخشی از خواندن به دست آورند.

- پژوهش‌های انجام شده بر روی برنامه‌های موفقیت‌آمیز خواندن با نیازهای ویژه را با دقت مطالعه کنید .
- نسبت به کار با کودکان با نیازهای ویژه نگرش و برخورد مثبت داشته باشید .
- عشق به خواندن را در این گروه از کودکان به وجود آورید.
- به گونه‌ای رفتار کنید که هر کودک بداند در صورت نیاز، از حمایت و پشتیبانی شما برخوردار خواهد بود.

۳- تلاش کنید مشکلات و موانع خواندن را زود تشخیص دهید.

- از پیش از رسیدن کودکان به سن دبستان بکوشید مشکل در توانایی های او را تشخیص دهید.
- درمورد پسرها بیشتر به مشکلات رفتاری آن ها توجه کنید.
- در مورد دخترها، گوشه گیری و عقب نشینی ها می توانند علائم مهمی باشند.

۴- واکنشی به هنگام داشته باشید.

- زمان در برطرف شدن مشکل ها نقش مهمی دارد. هنگامی که مانع را در رشد توانایی کودک شناختید برای برطرف کردن آن سریع دست به کار شوید.
- شیوه ای که برای برطرف کردن مشکل کودک به کار می گیرید باید اثرگذار و تدریجی باشد.
- برای حل مشکلات از همان شیوه هایی استفاده کنید که برای بچه های معمولی به کار می برید.

۵- کودکان با نیازهای ویژه برای آموختن خواندن و نوشتن به پایه های آموزشی استواری نیاز دارند.

- هنگامی که واژه ای را می نویسند، آن ها را ستایش کنید.
- درباره زبان نوشتار و متن های چاپی به کودکان اطلاعات دهید.

۶- کودکان با نیازهای ویژه برای این که بتوانند بخوانند باید به خوبی با صدادهی حرف ها (مصوت ها) آشنا باشند.

- به کودکان بیاموزید که زبان از مجموعه واژه ها، بخش ها و واج ها تشکیل شده است.
- حروف صدا دار را به کودکان بیاموزید.
- به کودکان کمک کنید تا واژه ها را ادا کنند.

۷- از فن آوری استفاده کنید.

- برای هر دانش آموز روش آموزشی ویژه ای در نظر بگیرید.
- روش آموزشی خود را با نیازهای دانش آموز هماهنگ کنید.
- برنامه های آموزشی خود را با سلیقه و سبک یادگیری دانش آموزان هماهنگ کنید.

۸- همکاران خود را تشویق کنید تا باور کنند که حتی کودکان با ناتوانی های جدی جسمی و ذهنی می توانند خواندن را بیاموزند.

- اگر نیاز باشد می توانید برای همکاران خود دوره های آموزشی برپا کنید.
- به همکاران خود در مدرسه اطمینان دهید که برای کار با کودکان با نیازهای ویژه لازم نیست ویژگی های خاصی داشته باشند و یا مربی ویژه ای باشند.
- همکاران مدرسه را تشویق کنید تا در تشخیص کودکان دارای مشکل و ناتوانی در خواندن را شناسایی کنند.

۹- با خانواده هایی که فرزندان با نیازهای ویژه دارند همکاری کنید تا به کودک خود در به دست آوردن مهارت خواندن کمک کنند.

- روش های آموزش و خواندن با کودک را به خانواده ها بیاموزید.
- خانواده ها را تشویق کنید تا هر روز برای فرزندشان با صدای بلند کتاب بخوانند.

- خانواده ها را نسبت به توانایی خواندن فرزندشان امیدوار و خوشبین کنید.

۱۰- از روش کتاب درمانی استفاده کنید.

- کودکانی که ناتوانی های مشابهی دارند، دور هم جمع کنید و برایشان کتاب بخوانید.
- دانش آموزان را در فاصله های زمانی کم برای خواندن به کتابخانه مدرسه ببرید، جایی که می توانند خودشان کتاب هایی را انتخاب کنند.
- خانواده ها را از موضوع های مورد علاقه فرزندشان با خبر کنید.



➤ خانواده و کودک معلول

کودکان معلول هنگامی که در یک خانواده متولد می شوند جزئی از آن خانواده و موثر در سرنوشت تمام افراد آن خانواده خواهند بود. فرزندان معلول خانواده که از قدرت کمتری در زندگی برخوردار هستند می توانند با تعلیم و تربیت و آموزش صحیح مایه خوشبختی و سعادت خود و خانواده باشند و عکس آن نیز می تواند صادق باشد که فرد معلول با روش های نامطلوب تربیتی و تعصب های نابه جا و دلسوزی های بی مورد به سمتی سوق داده شود که بار سنگین بر دوش خانواده مخصوصاً پدر و مادر خود باشد.

والدین کودکان استثنایی از هنگامی که متوجه معلولیت و نقص فرزندشان می شوند، واکنش های متفاوتی را از خود نشان می دهند که از ناامیدی و یأس و انکار گرفته تا مواجهه منطقی با مسأله و تصمیم گرفتن بر کمک و یاری رساندن به فرزندشان در ادامه مسیر زندگی و موفقیت در آن را به دنبال دارد.

فرزندان معلول خانواده، به علت شرایطی که دارند و دشواری ها و هزینه هایی که بر خانواده تحمیل می کنند اگر از طرف والدین مورد بی توجهی قرار گیرند، دچار صدمات روحی و روانی جبران ناپذیری می گردند و عوارض معلولیت و ناتوانی در آنها افزایش مییابد.

پیامبر اسلام در همه موارد حتی موارد جزئی به عدالت میان فرزندان توجه کرده است.

"خداي برترين دوست دارد که شما میان فرزندان حتی در بوسیدن به عدالت رفتار کنید"

فرزندان معلول در خانواده به عنوان جزئی از خانواده، نیازمند رفتارهای منطقی و متناسب با شرایط آنان هستند. دلسوزی های بی مورد و بی موقع، کودکان استثنایی را در مسیر تربیت و رسیدن به زندگی سعادت مند با مشکل مواجه خواهد کرد و همچنین ممکن است در ذهن دیگر فرزندان، این دلسوزی های بی مورد مادر و پدر نسبت به فرزند معلول غیر منطقی و اضافی جلوه کند و باعث شود فرزندان دیگر خانواده در مورد فرد معلول خانواده حسادت ورزند و به تبع آن محیط خانواده به سمت بدبینی و بی مهری سوق داده شود.

در آموزه‌های دین اسلام توصیه‌های زیادی برای ایجاد روابط صمیمانه، دوستانه و صحیح بین اعضای خانواده آمده است که می‌تواند در زندگی و آینده فرد معلول و دستیابی او به یک زندگی مطلوب‌تر مثمر ثمر باشد.

➤ سخن نیک گفتن :

با فرد معلول باید با مهر و محبت سخن گفت زیرا سخن نیک باعث بالا رفتن عزت نفس آنان می‌شود و بالا بردن عزت نفس ، آثار مخرب معلولیت را کاهش میدهد.

➤ توجه به میزان درک و فهم فرزند :

توجه به میزان درک و فهم فرزند ، متناسب ساختن گفتار با توان ذهنی و رشد اجتماعی فرزند است مخصوصاً افراد معلول یک خانواده باید در حد فهم و درک ، مورد گفتگو قرار گیرند مانند افراد کم توان ذهنی و...

➤ هماهنگی گفتار و عمل :

گفتار والدین با افراد خانواده باید با اعمال و رفتار آنان هماهنگی داشته باشد زیرا فرزندان از پدر و مادر الگو برداری می‌کنند و تربیت می‌شوند .

➤ صداقت در گفتار :

میزان اعتماد کودکان در خانواده نسبت به پدر و مادر به صداقت گفتار آنان وابسته است . کودکانی که از نظر ذهنی مشکل دارند به خاطر سطح ادراک پایین ، کنایه‌ها و مصلحت‌ها را درک نمی‌کنند و فقط صداقت و راستگویی برای آنان مهم است که والدین باید این مسئله را مورد نظر قرار دهند و حتی مصلحتی هم به فرزند خود دروغ نگویند.

➤ پرهیز از تحقیر فرزندان :

والدین باید از تحقیر و کوچک شمردن فرزند معلول خود جداً خودداری کنند زیرا باعث احساس کم ارزشی در کودک معلول می‌شود و لطمه‌های زیادی به او وارد می‌آورد.



کودکان کار :

به کودکانی گفته می‌شود که به صورت مداوم و پایدار به خدمت گرفته می‌شوند که این امر آن‌ها را در بیشتر اوقات از رفتن به مدرسه و تجربه دوران کودکی بی‌بهره می‌سازد و سلامت روحی و جسمی آن‌ها را تهدید می‌کند. کودکان کار براساس دو فاکتور به صورت رسمی در کشورهای مختلف تعریف می‌گردند:

نوع کار و حداقل سن مناسب برای آن کار، که برای سلامت فیزیکی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و شخصیتی کودک مضر باشد، و با تحصیل کودک تداخل پیدا کند.

سن مناسب برای هر شغل و کاری بر اساس آثار آن کار بر سلامت و رشد کودک تعیین می‌گردد. بر این اساس، قرارداد شماره ۱۳۸ سازمان بین‌المللی کار برای مشاغل مختلف یک حداقل سن را تعیین کرده که اگر کودکی که سنش پایین‌تر از این سن است مشغول به فعالیت در آن شغل باشد، آن کودک یک کودک کار در نظر گرفته می‌شود.

از جمله کارهای کودکان می‌تواند: کار در کارخانه، معدن، کشاورزی، کمک در کسب و کار والدین، داشتن کسب و کار شخصی (مانند فروش غذا) یا کارهای نامتعارف باشد. ناپذیرفتنی‌ترین شکل‌های کار کودکان استفاده نظامی از کودکان و تن فروشی کودکان است. موارد کم‌تر جنجالی و معمولاً قانونی (با بعضی محدودیت‌ها) شامل کار کشاورزی در ایام تعطیلی مدرسه (کار فصلی)، کسب و کار خارج از ساعات مدرسه می‌باشد. کار کودک در درجات مختلف در طول تاریخ وجود داشت اما با آغاز سوادآموزی همگانی و تغییراتی که در شرایط کار طی صنعتی شدن به وجود آمد و ظهور مفاهیم حقوق کارگر و حقوق کودکان مورد نقد و بحث عمومی قرار گرفت.

کار کودکان همچنان در جاهایی که سن ترک مدرسه پایین است شیوع دارد. انزوآگزینی و خیال پردازی، افت تحصیلی، آسیب فرهنگی و شخصیتی، پرخاشگری و تنش زایی، کاهش میزان مطالعه و بالاخره خمودی و زیان‌های جسمی از مهم‌ترین نگرانی‌های موجود است که در حوزه‌هایی مثل علوم اجتماعی و تربیتی، ارتباطات و حقوق، مورد مطالعه قرار می‌گیرند. «کنوانسیون حقوق کودک» توجه خاصی به تبیین اصول حقوق کودک در برابر رسانه‌ها نشان داده‌اند. هم‌چنین اعلامیه‌ها، قطعنامه‌ها و مصوبات دیگری در سطح کشورها یا مناطق جغرافیایی در این باره وجود دارد.



روز هفتم :

کودک، کتاب و فرهنگ مطالعه

بچه‌هایی که در سال‌های قبل از مدرسه با کتاب پیوندی عمیق دارند، در دوران تحصیل‌شان موفق‌تر می‌شوند و در بزرگسالی هم کاغذ و کتاب را از خود جدا نمی‌کنند. اما بار آوردن یک کودک کتابخوان، چندان هم ساده نیست. اگر از راهش نروید، احتمال اینکه فرزندتان به بازی‌های رایانه‌ای و عروسک‌هایش بیشتر از یار مهربان دل ببندد کم نیست. می‌دانیم از میان هزاران کتابی که پیش چشم‌تان قرار دارند، حتی با وجود تقسیم‌بندی‌هایی که ناشران پشت جلد آثارشان درج می‌کنند، انتخاب مناسب‌ترین گزینه کار ساده‌ای نیست.

راهنمای خرید کتاب برای کودکان با توجه به سن :

صفر تا دو سالگی :

- 1 : به تصویر بیشتر از کلمات علاقه دارد.
- 2 : بیشتر از آنکه منتظر شنیدن قصه باشد، دوست دارد با کتاب به عنوان یک وسیله بازی سرگرم شود.
- 3 : تصاویر رنگی از حیوانات و آدم‌ها می‌تواند چند دقیقه او را خیره کند.
- 4 : بی‌آنکه نسبت به عملش آگاهی زیادی داشته باشد، از والدینش برای وقت گذراندن با کتاب تقلید می‌کند.
- 5 : با کلمات بازی کنید
- 6 : سراغ کتاب‌های کاغذی نروید



انتظار نداشته باشید کودک تان در این سن با تمام هوش و حواسش پای قصه شما بنشیند. کودکان دوست دارند کتاب را بالا و پایین کنند و تکان دهند بنابراین این دسته از کتابها باید سبک باشد و برای حفظ ایمنی بیشتر قابل شست و شو انتخاب شود. برای تحریک حس شنوایی کودک لازم است از برخی کتابهای موزیکال استفاده شود. کتابهای داستان آسان و آهنگین در این سن به خواب آرام و تنها خوابیدن در اتاقش کمک می کند.

➤ **حدود یک سالگی:**

فرزندتان به تصاویر بیشتر از قصهها علاقه دارد؛ پس کتابهایی که تصاویر بزرگ را در یک یا چند کلمه توضیح داده اند برایش تهیه کنید. با عبور از یک سالگی، میل فرزندتان به داستان شنیدن هم بیشتر می شود، به همین دلیل تا قبل از دو سالگی می توانید کتابهای ساده ای که در آنها شعرهای دو-سه بیتی برای هر تصویر نوشته شده را برایش بخوانید اما فراموش نکنید که حتی در این دوره هم تصویر، حرف اول را می زند و اگر ظاهر کتاب دلخواه فرزندتان نباشد، به شعرهایش هم توجه زیادی نمی کند. کودکان در ماه های اولیه زندگی، با پاره کردن و ورق زدن کتاب ها در واقع نوعی ارتباط با کتاب و دنیای مطالعه برقرار می کنند. واکنش های مثبت یا منفی والدین به این امر می تواند زمینه ای برای ایجاد علاقه یا بی میلی کودک به کتاب در سالهای بعدی زندگی او و حتی در بزرگسالی شود. اغلب والدین گمان می کنند بچه ها از اسباب بازی بیشترین لذت را می برند و مدام در حال تهیه اسباب بازی برای آنها هستند و به نقش کتاب به عنوان نوعی سرگرمی برای آنها نگاه می کنند. اما براساس یافته های اخیر، اسباب بازی ها نقش کم رنگ تری در رشد ذهنی کودک نسبت به کتاب دارند، به طوریکه در کشورهای پیشرفته وجود کتابخانه در اتاق کودک حتی از تخت خواب او مهم تر است و کتاب ها نقش بسیار زیادی در پرورش قوای ذهنی کودکان دارند. نه تنها علاقه به کتاب در کودکان امری وراثتی نیست بلکه ما می توانیم این امر را در کودک خود تقویت یا تضعیف کنیم. خواندن کتاب هنگام خواب برای کودک این امکان را برایش فراهم می آورد تا او خواب آسوده تری داشته باشد. همچنین باعث ایجاد سوالاتی در ذهنش می شود که با فکر کردن درباره این سوالات و یافتن پاسخ برای آنها افزایش هوش و سطح هوشیاری را برای کودک به همراه خواهد داشت. خواندن کتاب برخلاف تماشای تلویزیون باعث ایجاد تمرکز در کودک می شود و این تمرکز برای کودک حس آرامش را به همراه خواهد داشت. خواندن کتاب های داستان برای کودکان باعث ایجاد حس مقایسه در ذهن کودک میان شخصیت های خوب و بد می شود و کودک با پیام داستان متوجه می شود که همیشه شخصیت ها و خصلت های خوب پیروز هستند و همین امر سبب ایجاد ویژگی های مثبت در کودکان می شود. والدین گمان می کنند که کودکان تنها به داستان ها برای گذران وقت گوش می دهند اما این طور نیست، آنها ممکن است ساعت ها پس از خواند کتاب به آن داستان فکر کنند و حتی خود را جای شخصیت های داستان بگذارند. کودکان از داستان ها می آموزند و به همین خاطر سال ها داستان ها در ذهن آنها باقی می ماند.

چرا والدین می بایست برای کودکان کتاب بخوانند؟ زیرا

- علاقه در کودکان ایجاد شده و کودکان در فرآیند خواندن فعال تر می‌شوند.
- به رشد زبان آموزی و صحبت کردن کودکان کمک می‌کند.
- دایره لغات کودکان بالا برده و تلفظ لغات را اصلاح می‌شود.
- آنها را برای مدرسه آماده می‌کند و آمادگی شنیدن را در آنها بالا می‌برد .
- دایره توجه کودکان را بالا برده و به آنها کمک می‌کند تا مهارت‌هایشان را بهتر انجام دهند.
- خلاقیت و تصویرسازی در آنها رشد پیدا می‌کند.
- آنها کمک کردن به دیگران و اعتماد به نفس را یاد می‌گیرند.
- کودکان رفتار را فراگرفته و می‌توانند خود را در موقعیت‌های مختلف و تازه قرار داده و راه‌حل‌های نوین کسب کنند .

➤ کتابخوانی برای کودکان دو تا سه ساله‌ها:

کودکان نوپا به تصاویر و رنگ‌های روشن علاقه دارند. به علاوه آنها از داستان‌های تکراری و داستان‌هایی که بر وقایع روزانه یک خانواده تمرکز دارد، استقبال می‌کنند. در این سن لغات برای کودک جذاب است ولی کودک کمتر به این لغات توجه صرف داشته و بیشتر ریتم آهنگین آن را دوست دارد. کودکان نوپا در این سن قدرت تصویرسازی ذهنی بالایی دارند. کودک در این سن با تصاویر داخل کتاب برای خود داستان دیگری می‌سازد هرچند ممکن است این داستان به هم پیوسته و شروع و پایان معناداری نداشته باشد. در این سنین کودک می‌تواند زبان و اعداد را به شکلی ریتمیک یاد بگیرد و در طول داستان کتاب‌ها را بشمارد. یکی از روش‌هایی که کودکان با آن به راحتی زبان و شمردن اعداد را یاد می‌گیرند استفاده از شخصیت‌های تلویزیونی و کارتونی موجود در کتابهاست .

➤ کتاب‌های مناسب سه تا پنج ساله‌ها:

کودکان پیش دبستانی اغلب با خواندن و یادگیری درباره محیط‌های جدید و خارج از خانه، مدرسه و محیط خود تحریک می‌شوند. خواندن داستان‌های پیوسته برای کودکان به آنها اجازه می‌دهد تا ادامه داستان را پیش بینی کنند، صداها را تکرار کرده و بازی لغات به راه اندازند. در سنین پیش دبستانی کودکان علاقه دارند کتاب‌های علمی تخیلی بخوانند، آنان علاقه زیادی به دانستن ناشناخته‌ها دارند و همکاری والدین با آنها باعث می‌شود به این حس کنجکاوی آنها با کتاب پاسخ داده شود. موضوعات مورد علاقه کودکان در سنین پیش دبستانی، دانستن درباره مردم زمان‌های متفاوت یا مردم کشورهای دیگر، کنجکاوی درباره شخصیت‌های بزرگ علمی، هنری، ادبی و ... دانستن یک پیرامون جهان، حیوانات خانگی، حیوانات وحشی پیرامون شان، حیوانات مرموز جنگل و نیز خواندن درباره دزد دریایی، جن، جنگجویان و ... است لذا بهترین زمان برای خواندن کتاب‌های علمی – تاریخی و ادبی همچون شاهنامه همین زمان می‌باشد.



خط و مرز نکشید :

برای کتاب خواندن، قانون و قاعده نچینید و زمان دقیقی را برای کتاب خواندن انتخاب نکنید. صبح، ظهر یا شب مهم نیست و یک کتاب یا دو کتاب اهمیتی ندارد. زمان مناسب کتابخوانی، همان وقتی است که کودک تان به شنیدن روخوانی شما رغبت دارد و میزان مناسب کتاب برای یک وعده، همان اندازه‌ای است که کودک تان به شنیدن داستانش راغب است. هرگز فرزندتان را به شنیدن داستان مجبور نکنید و وقتی می بینید لذتی از ادامه دادن نمی برد، خواندن را تمام کنید.

در هر گوشه خانه، کتابخانه بگذارید :

همه بچه‌ها به راحتی با حمام کردن کنار نمی آیند و برخی هم میانه‌ای با کتاب ندارند. اگر شما این دو فعالیت را با هم انجام دهید، قطعا هر دو موقعیت را برای فرزندتان لذت بخش می کنید. چند کتاب ضد آب که می توانید با خود به حمام ببرید را تهیه کنید. کتاب‌های حمام باید متن کم و تصویر زیاد داشته باشند و تعداد صفحاتشان هم انگشت شمار باشند. فرزند شما می تواند در حالی که در وان نشسته از مشاهده تصاویر آن کتاب‌ها و شنیدن داستان‌هایشان لذت ببرد. از هر راهی که فرزندتان را به کتاب پیوند می زند کمک بگیرید. انتخاب کتاب‌هایی که در موقعیت‌های متفاوت فرزندتان می تواند از آنها استفاده کند، بهترین راه برای کتاب دوست کردن اوست. خرید کتاب‌های مخصوص حمام، کتاب‌های در قطع بزرگ برای لحظاتی که لم داده، کتاب‌هایی که داستان‌شان را باید خود کودک رنگ آمیزی کند و ... به شما در کتابخوان کردن فرزندتان کمک خواهد کرد.



با او شریک شوید :

داستان‌ها را برای کودک‌تان بخوانید و بعد از او بخواهید جمله‌ها را تکرار کند یا اینکه داستان را بعد از تمام شدن با کمک شما روایت کند. به عبارت دیگر، چند جمله را شما بگویید و به فرزندتان کمک کنید چند کلمه‌ای را خودش به زبان بیاورد و در فرآیند کتاب خواندن مشارکت کند.

به او فرصت دهید :

فرزندتان هنوز هم تنها زیر بار توجه به کتاب‌های مصوری که متن کمی دارند می‌رود و میلی به قصه شنیدن ندارد؟ نگران نشوید! گر چاره پیوند زدن فرزندتان به کتاب، استفاده از تصویر است، از همین راه کمک بگیرید و به مرور دامنه موضوع کتاب‌های‌تان را گسترده‌تر کنید و بعد از گذشت کمی زمان، سراغ کتاب‌هایی بروید که در کنار تصویر از واژه‌ها هم کمک گرفته‌اند.

کودکتان را بازی دهید :

شاید بی‌میلی فرزندتان به کتاب، از اشتباه شما در انتخاب گزینه‌های مناسب ناشی شود. اگر زیر بار داستان شنیدن نمی‌رود، محتوای متفاوتی را برای خواندن انتخاب کنید، لحن‌تان را عوض کنید، با خودش به شهر کتاب بروید، از تصاویر برای خوشایند کردن داستان کمک بگیرید و کتاب مصور بخريد يا با مشارکت او داستان را به شکل یک نمایشنامه بازی کنید تا دلگرم شود.

اشکالی ندارد، تکرار کنید:

بچه‌ها عاشق تکرار هستند. آنها وقتی از یک سی‌دی خوش‌شان می‌آید، هر روز تماشایش می‌کنند و وقتی داستان یک کتاب جذب‌شان می‌کند، دوست دارند هر لحظه آن را بشنوند. اشکالی ندارد! در برابر این خواسته کودک‌تان مقاومت نکنید و هر چند بار که می‌خواهد کتاب را برایش بخوانید. این تکرار کمک می‌کند فرزندتان داستان را از بر کند.



مفهوم کودکی

نباید اینگونه پنداشت که مفهوم کنونی «کودکی» فقط توسط رسانه‌ها شکل گرفته است. نقش تحولات صنعتی در تغییر مفهوم کودکی به هیچ وجه کم تر از جریانات رسانه‌ای نبوده است. سوادآموزی و آموزش مدرسه‌ای و در نتیجه‌ی آن رشد فرهنگ کودکی، از سرعت خوبی برخوردار است. تاثیر متقابل و ارتباط میان آرمان کودکی و آموزش مدون در کودکان قابل مشاهده است. از همین رو در تربیت و پرورش کودک باید او را به عنوان موجودی خارق العاده با ارزش به حساب آورد. باید ابعاد مختلف وجودی او را در نظر داشت و در عین حال از ظرفیت‌ها و توانایی‌های محدود کودک غافل نبود.

از جمله عواملی که در شکل دهی به رفتار کودک و تغییر مفهوم کودکی در ذهن او و اطرافیانش موثر است، قهرمان کودک است. قهرمان کودک شخص آرمانی زندگی اوست. شخصی که کودک سعی می‌کند خود را با او و ارزش‌های او هماهنگ کند و به همان جایی برسد که او رسیده است. امروزه قهرمانان مجازی دنیای کودکان در قالب تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری و کتاب‌های مصور، اشکالی یکسان دارند. حال این سوال برای ما مطرح می‌شود که این قهرمانان اصولاً از کجا می‌آیند؟ در بردارنده‌ی چه ارزش‌هایی هستند و در نهایت در چه دنیایی زندگی می‌کنند؟ در واقع در بررسی تغییر مفهوم کودکی یکی از مهم‌ترین عوامل اجتماعی‌ای که باید بررسی شوند «قهرمانان» کودکان هستند. چگونگی ساخته شدن این قهرمانان، ویژگی‌های شخصیتی آنان و میزان انطباق آنان با ارزش‌های جامعه از جمله عواملی هستند که در نوع شکل‌گیری شخصیت کودک موثر اند. در گذشته به دلیل عدم وجود رسانه‌های جمعی، کودکان قهرمانان مختلفی را برای خود برمی‌گزیدند ولی در حال حاضر قهرمان کودک، همان کسی است که توسط رسانه‌ها معرفی می‌شود. امروزه کودکان دوست دارند هنرپیشه شوند یا فوتبالیست، و این الگوها توسط رسانه‌ها به کودک خورنده شده است. لذا کودک خود را موجودی می‌بیند که باید از تمام یا همه امکانات اطرافش استفاده کند.

ویژگی‌های کودک:

برخورداری از افکار بزرگ، قلب‌های بزرگ و عواطف بزرگ از ویژگی‌های بارز دوران کودکی است. کودک نسبت به هیچ کس کینه و بغضی ندارد، هر گونه بدی‌ای نسبت به خود را زود فراموش می‌کند و تصویر جدید از افراد را جایگزین تصویر قبلی می‌کند. همه‌ی آنچه که عارفان، شاعران، فیلسوفان و مخترعان در بزرگسالی با دشواری آن را می‌یابند به خودی خود در دوره‌ی کودکی وجود دارد. جاودانگی، خلوص و پاکی، عشق و دوستی، خلاقیت، آزادی و آزادی و همه‌ی دیگر صفات آرمانی در کودکی وجود دارد.

بزرگسالان و مفهوم کودکی :

در حال حاضر انواع نگاه به کودکان وجود دارد : کودکان همچون یک عضو اجتماع مقامی کامل و از آن خود ندارند. به آن ها به عنوان نامزدهای بزرگسالی نگاه می شود. آن ها در لیست انتظار پذیرش در جامعه ی بزرگسالان هستند تا به آن جامعه ملحق شوند. این رویکرد که در نهایت یک رویکرد جامعه گراست از آنجا بر می خیزد که جامعه برای حفظ خویش به طور طبیعی متمایل به تعیین فعالیت های کودکان و جهت دهی رفتار آنان است زیرا دیر یا زود این کودکان اعضا و تشکیل دهندگان و هستی بخشندگان به جامعه خواهند بود. حضور بزرگسال شرط شکفتن کودک است همچنان که حضور کودک شرط معنا یافتن بزرگسال است. دوران کودکی مرحله ای از عمر انسان است که اقتضائات خاص خود را دارد. هر چند مفهوم کودکی در طی دوران مختلف و در تعامل با موضوعات و اتفاقات تاریخ ساز شکل گرفته و تغییر یافته اما هیچ گاه مفهومی به نام "کودکی" از بین نرفته است. هیچ اتفاقی در طول تاریخ نتوانسته است مفهوم کودکی را مضمحل کند چرا که کودکی یک مفهوم واقعی است.



شرکای برنامه مورد نظر و شرح انتظارات از شرکای مذکور :

* خانواده ها

کودکان بزرگترین سرمایه ملی هر جامعه ای است در نتیجه حفظ سلامتی آنان و کم کردن ابتلا به بیماری و جلوگیری از مرگ و میر و معلولیت آنها از بالاترین مسئولیت های والدین و جامعه است . همه پدران و مادران دوست دارند که زندگی و رشد کودکشان با ایمنی و آرامش همراه باشد در حالی که حوادث در کمین آنان است . این حوادث بیشتر بر اثر کوتاهی و بی مبالاتی بزرگترها اتفاق می افتد که پیامد آن رنج و معلولیت است که گریبانگیر کودکان بی گناه می شود . برای جلوگیری از صدمات کودکان ، والدین باید علل حوادث را بشناسند، تنها در این صورت است که والدین می توانند اطمینان حاصل کنند که کودکانشان در امان هستند . ارائه توصیه های لازم در خصوص پیشگیری از بروز سوانح و حوادث با زبانی ساده و برگزاری کلاس های آموزشی کمک های اولیه برای والدین و آموزش عملی رفتار های ایمن و رعایت استانداردهای فضاهای فیزیکی در منزل و رعایت نکات ایمنی می تواند کمک کننده باشد.

* کودکان

کودکان ذاتاً کنجکاو هستند و همزمان با رشد آنها بر کنجکاوی و رشد مهارت هایشان افزوده می شود که این امر آنها را در معرض خطر قرار می دهد. در مورد نوجوانان نیز باید این موضوع را در نظر گرفت که نوجوانی دوره ای است که افراد در آن دوره دست به تجربه می زنند و هویت خود را شکل می دهند. بخشی از این فرآیند تکامل، دست یازیدن به رفتارهای مخاطره آمیز است، رفتارهای مخاطره آمیزی که در صورت عدم کنترل، می تواند به حوادث اسفناکی منجر شود. کودکان و نوجوانان می توانند نقشی کلیدی در جهت ایجاد تغییراتی مثبت در محیط رفت و آمد ایفا کنند. با آموزش مفاهیم ایمنی، که باید از سنین خردسالی در برنامه های آموزشی مهدهای کودک و پیش دبستان قرار گیرد، کودکان می توانند الگویی برای والدین و افراد بزرگسال باشند. کودکان می توانند در قالب نقش هایی که ایفا می کنند، نیازهای خود و رفتارهای نادرست بزرگسالان را به آنان یادآوری کرده و راه چاره ای برای آن پیدا کنند.



* سازمانهای مرتبط با افسار آسیب پذیر (بهزیستی ، کمیته امداد ، صدا و سیما استان ، جراید و)

با توجه به اینکه بهزیستی بر روی مهدکودک ها نظارت دارد ، آموزش و پرورش با دانش آموزان در ارتباط است ، کانون پرورش فکری کودکان با کودکان سرو کار دارد و کمیته امداد با خانواده های آسیب پذیر در ارتباط می باشد و پلیس راهور با رانندگان و سرنشینان اتومبیل تماس دارد ، لذا بایستی با دعوت از کارشناسان و مربیان این سازمان ها در نشست های کارشناسی در خصوص اهمیت پیشگیری از سوانح و حوادث و اهمیت رعایت استاندارد ها در پیشگیری از حوادث ایجاد حساسیت نمود و سعی نمود با اجرای برنامه های آموزشی و یا نمایش در مدارس ابتدایی و مهد کودک ها ، تهیه روزنامه دیواری در مدارس با مضمون رفتارهای ایمن در حوادث ، برگزاری مسابقات نقاشی و داستان نویسی با مضمون رفتارهای ایمن در حوادث توسط کانون پرورش فکری و آموزش و پرورش حساسیت لازم را ایجاد نمود و یا با تقویت پاره ای از برنامه ها مانند "همیار پلیس" توسط اداره آموزش و پرورش و پلیس راهنمایی و رانندگی و یا اجرای آموزش ترافیک در مدارس به این مهم دست یافت. همچنین مشارکت صدا و سیما و مطبوعات در پخش پیام ها و برنامه های نمایشی می تواند بسیار موثر باشد .

* داوطلبین بهداشتی :

با توجه به همکاری داوطلبانه تعداد 1600 رابط بهداشتی با مراکز بهداشتی درمانی و اینکه هر رابط حداقل 50 خانوار را تحت پوشش فعالیتهای آموزشی خویش قرار می دهد ، پس می توانند با گرفتن آموزش لازم نسبت به انتقال پیامهای کلیدی در زمینه ایمنی کودکان به والدینی که دارای کودک زیر 12 سال می باشند اقدام نمایند .

دستورالعمل برگزاری مراسم ویژه روز جهانی و هفته ملی کودک در دانشگاه های علوم پزشکی

ردیف	موضوع اجرایی	متولی	زمان	واحد ستادی حمایت کننده / پی گیری کننده
1	تشکیل جلسات کمیته درون بخشی شهرستان	بهداشت خانواده	در اولین زمان ممکن	بهداشت خانواده
2	هماهنگی با کانون پرورش فکری کودکان	بهداشت خانواده	در اولین زمان ممکن	بهداشت خانواده
3	برگزاری نشست خبری در شهرستان به منظور پوشش و انعکاس خبری مناسب از اقدامات و فعالیت های بخش سلامت	روابط عمومی	در هفته ملی	روابط عمومی
4	برگزاری همایش شهرستانی	کلیه واحدهای مرتبط	هفته ملی کودک	بهداشت خانواده
5	استفاده از پیام و شعارهای مرتبط با کودکان؛ با رویکرد دینی، فرهنگی، بهداشتی و آموزشی جهت زیر نویس در شبکه استانی و نیز بیلبوردهای شهری و تراکتها	روابط عمومی	14 تا 20 مهرماه	آموزش بهداشت

بهداشت دهان و دندان	14 تا 20 مهرماه	بهداشت دهان و دندان بهداشت خانواده	آموزش کودک، نوجوان و خانواده در راستای بالابردن سطح آگاهی در مورد بهداشت دهان و دندان و همچنین در صورت امکان فراهم نمودن انجام معاینات دهان و دندان	6
واحد تغذیه	14 تا 20 مهرماه	تغذیه سلامت کودکان	مشاوره مادر و کودک در مراکز بهداشتی درمانی در مورد تغذیه کودک و نوجوان	7
بهداشت خانواده	14 تا 20 مهرماه	سلامت کودکان	آموزش خانواده ها در زمینه تکامل کودکان	8
فوریت‌ها	14 تا 20 مهرماه	فوریت‌ها سلامت کودکان	آموزش خانواده ها در زمینه مراقبت از کودک بدحال و احیای پایه	9
فوریت‌ها	14 تا 20 مهرماه	فوریت‌ها سلامت کودکان	توزیع پکیج های آموزشی پیشگیری از حوادث و آموزش کمک های اولیه	10



پیام های آموزشی استاندارد شده ی پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان

- کودکان را هنگام بازی ، تنها رها نکنیم
- کودکان را در سن غلت زدن در جای بلند قرار ندهیم.
- داروها را دور از دسترس اطفال قرار دهیم.
- سموم و حشره کش ها را در محلی امن و دور از دسترس اطفال قرار دهیم.
- اتو را پس از استفاده، در جای امن قرار دهیم.
- نفت و بنزین را از دسترس کودکان دور نگاه داریم.
- در صورت داشتن کودک نوپا از گذاشتن کتری روی بخاری خودداری کنیم.
- پریز های برق حفاظ دار باشند.
- ظروف شکستنی در اختیار کودکان قرار داده نشود.
- ابزار نوک تیز را از دسترس اطفال دور کنید.
- هیچ وقت کودک را در اتومبیل تنها نگذارید.
- از سوار کردن کودکان در صندوق عقب ماشین خودداری کنید.
- از خوابانیدن کودک در پشت شیشه عقب اتومبیل خودداری کنید.
- از سوار کردن کودکان در پشت وانت و کامیون خودداری شود.
- وسایل برقی بایستی در محل مناسب و با اتکای کافی قرارداده شود تا از سقوط آنها جلوگیری شود.
- در صورت خراب شدن یا وجود نقص در اسباب بازی آنها را از دسترس کودک خود دور نمایید.
- کودکان نباید از پله ها به عنوان مکان بازی استفاده کنند.
- تخت کودک نباید نزدیک پنجره قرار گیرد.
- زمین بازی باید مناسب بوده واز مصالح لغزنده و ناهموار و سنگ و شیشه نباشد.
- برای کودکان دوچرخه مناسب با سن و جثه آنها تهیه نمایید.
- وسایل و اسباب بازی کودکان نباید سنگین و نیز دارای سطوح نوک تیز و شکسته باشد.
- گیاهان و خاک و کود آنها را از دسترس کودکان دور نگاه داریم.
- روی قسمت خاک گلدان را با سرپوش مناسب مثل ورق پلاستیکی یا یونولیت بپوشانیم.

- از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نماییم.
- هیچ وقت حتی برای چند لحظه کودک را داخل یا نزدیک آب (حمام، استخر، حوض و هر ظرف محتوی آب) تنها نگذاریم.
- مبلمان و اثاثیه با گوشه های تیز را از مناطق پررفت و آمد کودک برداریم.
- هنگام آشپزی از شعله های عقب اجاق گاز استفاده نماییم و ظروف دار را در شعله های جلوی اجاق گاز قرار ندهیم.
- صندلی ایمنی کودک باید با توجه به سن و وزن او انتخاب و در خودرو نصب و استفاده گردد.
- کیف دستی، ساک خرید و کیسه های نایلونی را از دسترس کودکان دور نگهداریم. به سر کشیدن کیسه توسط کودک و ناتوانی در بیرون آوردن آن موجب مشکل در نفس کشیدن و نهایتاً خفگی کودک می گردد.
- طناب، کش، بند، کمر بند و ریسمان را دور از دسترس کودکان قرار دهیم.
- طناب لباس در ارتفاع مناسب و دور از دسترس کودکان باشد.
- آویزهای پرده ها را مخفی کنیم یا آن ها را کوتاه کنیم تا در دسترس کودک نباشد.
- بالش های خیلی نرم و بزرگ و از جنس پر می تواند موجب گیر کردن کودک در میان آن و خفگی شود.
- کودکان تنها در داخل حمام و وان آن، رها نشوند.
- هنگامی که از توالت فرنگی استفاده نمی کنیم، در آن را ببندیم.
- در محلی که کودک قرار دارد آب سطل ها را خالی کنیم.
- قطعات کوچک و شل در اسباب بازیها، اسباب بازیهای کوچک، انواع مهره، تیله، سوت، دگمه، بادکنک های ساخته شده از لاتکس، گردن بند، سکه، گیره، آب نبات، آجیل با پوست، و ... برای کودکان خطر خفگی به همراه دارد.
- مداد کودک کوتاه تر از 10 سانتیمتر نباشد تا اگر در دهان خود گذاشت موجب بلع آن و خفگی نشود.
- فاصله نرده های تختخواب کودکان نباید بیش از 10 سانتی متر باشد.
- فاصله میان لبه تخت و تشک بیش از دو انگشت نباشد.
- مراقب لبه های تیز و نوک باریک اسباب بازی باشیم.
- جعبه اسباب بازی کودک از جنس سبک باشد تا در صورت افتادن بر روی دست کودک به او آسیبی نرساند و نیز درب آن در هر زاویه باز مانده و بسته نشود.
- کمد اسباب بازی کودک باید درب نداشته باشد یا درب آن همیشه باز باشد و به طور کامل بسته نشود تا کودک هنگام بازی در آن گیر نکند.

- قفسه اسباب بازی ها از سطح زمین بالاتر نباشد که کودک برای رسیدن به آنها نیاز به بالا رفتن از آن محل یا وسایل دیگر داشته باشد.
- رختخوابها در کمد یا اتاق بسته قرار داده شوند تا خطر سقوط آنها بر روی کودکان نباشد.
- درب وسایلی مثل یخچال، ماشین لباسشویی، کمد و ... را قفل نمایید.
- مادران در زمان خواب آلودگی از شیر دادن به کودک خودداری کنند. ممکن است بدن مادر خواب آلوده بر روی کودک بیفتد و موجب خفگی او شود.
- از غذا دادن به کودک در حال دراز کش خودداری کنیم.
- از خندانن بچه ها در حین خوردن و آشامیدن بپرهیزیم.
- از بازی کردن بچه ها در آسانسور ممانعت گردد.
- در هنگام سوار شدن اتومبیل، نوزاد را در ساک یا صندلی مخصوص و در قسمت عقب اتومبیل قرار دهید



پیام‌های آموزشی استاندارد شده‌ی تغذیه کودکان :

- کودکان در سنین 1 تا 5 سالگی، روزانه حداقل به 5 وعده غذا نیاز دارند.
- در صورتی که کودک تمایل به خوردن غذای خاصی ندارد هرگز او را مجبور به غذا خوردن نکنید
- برای غذا خوردن کودک به او جایزه ندهید
- به کودک اجازه دهید غذا خوردن را خودش تجربه کند
- بهتر است غذای کمکی کودک برای هر وعده، تازه تهیه شود.
- غذای باقیمانده کودک را بیش از یکبار داغ نکنید زیرا ارزش غذایی آن کم می‌شود.
- پایش رشد، بهترین وسیله برای پی بردن به کفایت تغذیه کودک و بهترین راه اطمینان یافتن از سلامت و رشد مطلوب او است.
- کودکان را باید به مصرف غذای کم نمک و کم چرب عادات داد.
- انواع میوه‌های تازه و خشک و مغز دانه‌های گیاهی، میان وعده‌های مناسبی برای کودکان است.
- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید.
- قطره آهن را بین دو وعده شیر به کودک بدهید تا آهن آن بهتر جذب شود.
- بعد از قطره آهن به کودک آب میوه و یا میوه بدهید تا آهن آن بهتر جذب شود.
- دادن استراحت قبل از خوردن غذا و زمان ثابت مصرف غذا برای کودکان اهمیت خاصی دارد.
- نداشتن تحرک کافی، خواب کافی و وجود بیماری می‌تواند عامل نخوردن مداوم غذا توسط کودک باشد.
- شیرمادر به تنهایی تمام نیازهای شیرخوار را در 6 ماه اول تامین می‌کند و پس از آن باید همراه با غذاهای کمکی تا پایان 2 سالگی یا بیشتر ادامه یابد

