

رشد و تکامل کودک ۶ ساله

6-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys (persia)



کودک ۶ ساله شروع به شکل دادن به نظرات خود در باره موضوعات می کند. دوستان اغلب برای او مهم هستند و مهارت‌های عملکرد کودک در داخل گروه پیشرفت می کنند. احساسات کودک قوی هستند. او ممکن است حد و مرزهای تعیین شده توسط والدین را امتحان کند. کودک خودساخته می شود ولی همچنان به دریافت امنیت و محبت والد نیاز دارد.

تغذیه و سلامت دهان و دندان

روتین هایی که هر روز تکرار میشوند، احساس امنیت کودک را افزایش می دهند. وجود ریتم غذایی منظم و رژیم غذایی متنوع به رشد و پیشرفت کودک کمک می کنند. زمانهای غذا خوردن مشترک خانواده، عادات غذایی سالم کودک را مورد حمایت قرار می دهد. کودک از بقیه اعضای خانواده الگو برداری می کند. والدین تصمیم می گیرند که چه چیز و چه موقع در خانواده خورده می شود. کودک می تواند در این باره تصمیم بگیرد که چه مقدار می خورد.

اولین دندانهای شیری کودک معمولاً در سن ۵ تا ۶ سالگی می افتند. به جای آنها دندانهای دائمی در می آیند. مهم است که مراقب سلامت دهان و دندان باشید. والد کودک بایستی هر روز صبح و شب با خمیر دندان حاوی فلوراید و مناسب با سن کودک، دندانهای کودک را بشوید. همچنین یک رژیم غذایی سالم از سلامت دهان و دندان حمایت می کند.



پیشرفت مهارتها

ورزش

در سن ۶ سالگی اغلب قد کودک بسرعت رشد می کند. بازیهای پر تحرک متنوع به پیشرفت مهارتهای کودک و کنترل بدن او کمک می کنند.

مهم است که کودک هر روز بیرون برود و تحرک داشته باشد. هواخوری و ورزش اشتهای کودک را بیشتر می کنند و کمک می کنند که او بهتر بخوابد.

کودک بایستی هر روز مجموعاً سه ساعت در روز تحرک داشته باشد. منظور از تحرک کودک انجام بازیهای پر تحرک در مکانهایی از قبیل محوطه حیاط خانه و یا پارک بازی می باشد. گردش در جنگل و یا وجود نردبان سوئدی ژیمناستیک در هال یا اتاق نشیمن منزل نیز مثالهایی برای تحرک کودک هستند.

همراه با کودک میتوان برای مثال اسکی، اسکیت روی یخ یا شنا را تمرین کرد. انجام کاردستی و بازیهای ساختنی برای مثال به پیشرفت مهارتهای دستی کمک می کنند.

استراحت

اهمیت دارد که کودک به اندازه کافی بخوابد و استراحت کند. موقعی که کودک به اندازه کافی می خوابد، یادگیری موضوعات جدید برای او آسانتر خواهد بود و کودک خوش خلق است.

نیاز به خواب در مورد هر کودکی فرق می کند و منحصر بفرد است. اغلب کودکان ۶ ساله حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت در شبانه روز می خوابند.



زمان نگاه کردن به صفحه نمایش

زمان نگاه کردن به صفحه نمایش برای کودکان زیر سن دبستان بایستی حداکثر یک ساعت در روز باشد. اگر زمان نگاه کردن به صفحه نمایش زیاده از حد باشد، این موضوع ممکن است باعث نازاری، کج خلقی و مشکل تمرکز شود. همچنین خواب کودک نیز ممکن است مختل شود. بهتر است که شبها قبل از خوابیدن از استفاده از صفحه نمایش پرهیز شود.

با ویدئوها و بازیهایی که برای سن کودک مناسب هستند آشنا شوید. به کودک در پیدا کردن سرگرمی ها و بازیهای دیگر هم کمک کنید.



پیشرفت تفکر کودک

حافظه و دایره لغت کودک پیشرفت می کنند. کودک با بازی کردن و تجربه نمودن، به بهترین نحو ممکن موضوعات را می آموزد. بازی کردن بخش مهمی از روز کودک است.

کودک ۶ ساله در اغلب مواقع به حروف و اعداد علاقه مند است. اغلب کودک بلد است نام خود را بنویسد و بعضی از کودکان کلمات را می خوانند. البته مهارت های خواندن و نوشتن بطور منحصر بفرد پیشرفت می کنند.

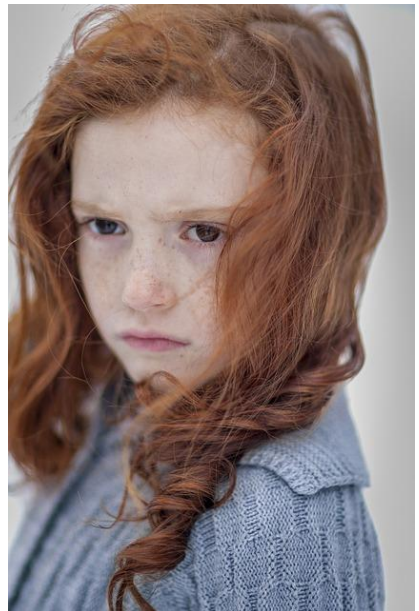


مهارت‌های اجتماعی و خودساخته شدن

کودک ۶ ساله اغلب حضور در داخل گروه را دوست دارد. بعضی از کودکان به تنهایی سرگرم می‌شوند و برای بعضی از کودکان ایجاد روابط دوستی مشکل است. کودک برای شرکت در بازیهای مشترک همراه با کودکان دیگر به راهنمایی بزرگسال نیاز دارد. موقعی که کودک همراه با کودکان دیگر است، او گفتگو و مشورت کردن، رعایت نوبت و مورد توجه قرار دادن بقیه را می‌آموزد.

در روند تکامل کودک ۶ ساله مرحله خودساخته شدن وجود دارد که در این مرحله، احساسات کودک طغیان می‌کنند و او حد و مرزها را می‌آزماید. کودک ممکن است از والدین خود عصبانی باشد اما بلد است عشق فراوان خود را نیز نشان دهد. این مرحله ممکن است هم برای کودک و هم برای والد چالش‌انگیز باشد. حد و مرزهای منطقی برای کودک امنیت ایجاد می‌کنند. می‌توان با هم و با همراهی کودک مقررات خانواده را تنظیم کرد و در باره نشان دادن احساسات تمرین کرد.

امری عادی است که کودک توانایی‌های خود را با دیگران مقایسه می‌کند. کودک به تشویق و تحسین نیاز دارد. زمانی که کودک از والد خود حمایت و تشویق دریافت می‌کند، این امر به کودک کمک می‌کند تا به مهارت‌های خود اعتماد نماید.





Euroopan unionin
osarahoittama

سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۶ - Niitty 2 طرح
با هم برای زندگی روزمره بهتر خانواده‌های
مهاجر.

اطالعات بیشتر در باره پروژه
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

درگاه اطلاعات خانواده
tuni.fi/perheinfo

منابع و اطالعات بیشتر

Neuvokas perhe.

<https://neuvokasperhe.fi/>

موسسه ملی بهداشت و رفاه.

NEUKO پایگاه داده

<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuko-tietokanta>

Mannerheim انجمن حمایت از کودکان

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

موسسه ملی سلامت و رفاه و شورای مشورتی تغذیه دولت
پیشنهادهای غذایی «بیباید با هم غذا بخوریم» برای خانواده‌های دارای فرزند.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

(Terveyskirjasto) کتابخانه سلامت

رشد و تکامل در مراحل مختلف سنی

<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>

تصاویر

Niitty 2 پروژه

در تاریخ ۲۱,۲,۲۰۲۵ Pixabay تصاویر گرفته‌شده از

©TheVisualsYouNeed - stock.adobe.com



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE