

پیام‌های بهداشتی

هفته ملی کودک (۱۴ تا ۲۰ مهر ماه ۱۴۰۳)

درج در سربزرگ نامه های اداری و تهیه تراکت:

۱. بازی، وسیله رشد و سلامت هر کودک است.
۲. سریعترین دوره تکامل مغز در طی سه سال ابتدای زندگی است.
۳. پدر و مادر قبل از هر عملی بر پرورش رشد ذهنی کودک خود تاثیرگذار خواهند بود.
۴. کودک در هنگام بازی به آزمون، تمرین، تقلید، آمادگی و مرور ذهنی موقعیت های زندگی واقعی می پردازد.
۵. تا حد ممکن، فرصت بازی با کودک و شرایط آرامش او را فراهم کنید.
۶. کودکان زیر ۵ سال باید سه ساعت در طول روز فعالیت بدنی و بازی های آزاد داشته باشند.
۷. کودکان از زمان تولد از طریق دیدن، شنیدن، احساس کردن و حرکت کردن شروع به یادگیری می کنند.
۸. نگاه کردن به تصویر کتابها و خواندن داستان برای کودکان، آنها را برای خواندن در آینده آماده می کند.
۹. پایش رشد، بهترین وسیله برای پی بردن به کفایت تغذیه کودک است.
۱۰. پایش رشد، بهترین راه اطمینان یافتن از سلامت و رشد مطلوب کودک است.
۱۱. کم خونی فقر آهن موجب اختلال در تکامل مغزی و رشد کودکان می شود.
۱۲. کودکان با سرعت مناسب خود رشد و تکامل یافته و قابلیت های یادگیری و رشد هر کودک با دیگری متفاوت است،
۱۳. در دو سال اول زندگی، تجربیات کودک با خانواده و مراقبین، ساختار مغزی او را کامل می کند.
۱۴. استرس طولانی مدت در سال های اولیه زندگی، رشد و تکامل مغزی کودکان را مختل می کند.
۱۵. هر کودکی شایسته آن است که در خانه امن از نظر جسمی و روانی، رشد و تکامل یابد.
۱۶. تغذیه مناسب، آب آشامیدنی سالم و محیطی امن و عاری از خشونت، سهمی عمده در چگونگی رشد و تکامل مغز دارند.
۱۷. مهمترین نیاز کودک این است که بداند مورد عشق، علاقه و حمایت است.

۱۸. تجارب کودک از دوران دو تا پنج سالگی زیربنایی برای یادگیری بعدی، تحصیلات رسمی و مهارت های اجتماعی آینده است.

۱۹. اولین کتابی که برای کودک انتخاب می شود باید تصاویر واضح، ساده و رنگی از اشیا و حیوانات آشنا و مورد علاقه کودک داشته باشد.

۲۰.