



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

# نکات کلیدی مراقبت مراقبت ۵ سالگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان.  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص: مصور (رنگی)؛ ۱۵ × ۱۵ س.م.  
 شابک: دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۸-۳۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
 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: ۷۳۴۸۸۱۲



## نکات کلیدی مراقبت ۵ 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: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۸-۳۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۸-۳۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۴ ..... رشد و تکامل کودک
- ۵ ..... نکاتی که به تکامل کودک شما کمک می کند
- ۶ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۸ ..... فعالیت فیزیکی کودک
- ۹ ..... مراقبت های دیگر
- ۹ ..... خواب
- ۹ ..... نظم و انضباط
- ۱۰ ..... اعتماد به نفس
- ۱۰ ..... مراقبت از دندان ها
- ۱۱ ..... غربالگری چشم
- ۱۱ ..... تماشای تلویزیون
- ۱۱ ..... آماده شدن برای مدرسه



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

۳

### 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، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۵ سالگی لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهروزان و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۵ 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، 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 / بهروز تحویل دهید)
- غربالگری بینایی در صورت نیاز
- غربالگری شنوایی در صورت نیاز
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک

- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب کودک
- معاینه کودک توسط پزشک
- معاینه توسط دندانپزشک
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.



### حمایت خانواده

- برنامه روزانه خانوادگی داشته باشید.

### رشد و تکامل کودک

در این سن کودک شما:

- بسیاری از بازی ها و فعالیت ها را انجام می دهد.
- می تواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید.
- می تواند در مورد فعالیت های روزانه یا تجاربش صحبت کند.
- می تواند نقاشی بکشد.
- می تواند بدون کمک دندانش را مسواک بزند.
- می تواند به تنهایی دست و صورتش را بشوید و خشک کند.
- می تواند بدون کمک لباس هایش را عوض کند.
- می تواند افعال جمع و گذشته را به درستی بکار ببرد.
- می تواند طیف وسیعی از عواطف را نشان دهد.
- می تواند چیزهای واقعی و غیر واقعی را از هم تشخیص دهد.



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۶۰ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.

### نکاتی که به تکامل کودک شما کمک می‌کند:

- حداقل روزی ۱۵ دقیقه برای او کتاب بخوانید.
- نوشتن و نقاشی کردن را تشویق کنید. کودکان در این سن می‌توانند اسم خودشان را بنویسند و بیشتر حروف الفبا را تشخیص دهند. فرصتی را برای او فراهم کنید که داستان‌های ساده بگوید و آهنگ‌های کودکانه بخواند.
- به کودکان بیاموزید که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است.
- او را در آغوش بگیرید و تحسین کنید.
- به کودکان کمک کنید که کارهایی برای خودش انجام دهد. کارهایی از کارخانه را برای انجام دادن به او واگذار کنید و انتظار داشته باشید که آن‌ها خوب انجام شوند.
- کودکان از نظم و انضباط چیزهای بیشتری یاد می‌گیرند تا از تنبیه کردن.
- به کودکان کمک کنید تا با خشمش مقابله کند. به او بیاموزید از موقعیتی که خشمگین می‌شود بیرون آمده یا به جای دیگری برای بازی برود.
- در این سن کودک می‌تواند برای رفتن به پیش دبستانی آماده شود.
- نشانه‌های آمادگی کودکان برای رفتن به پیش دبستانی شامل این موارد است:
  - \* با دیگر بچه‌ها خوب بازی می‌کند.
  - \* از قوانین ساده و کوچک پیروی می‌کند، برای رسیدن نوبتش منتظر می‌ماند.

\* می‌تواند برای یک نصف روز خارج از خانه بماند.

\* خودش می‌تواند غذایش را بخورد.

\* مستقل از دیگران می‌خواهد.

\* می‌تواند به تنهایی توالت برود.

• از مراقب سلامت / بهورز خود بخواهید پرسشنامه غربالگری تکامل ۵ سالگی کودک را در اختیار شما قرار دهد و در باره نحوه تکمیل آن برایتان توضیح دهد.

### تغذیه کودک

- عادت‌های خوب تغذیه را تشویق کنید. برای تشویق کودکان به خوردن، خودتان نیز از آن بخورید. غذاهای متنوعی تهیه کنید. غذاهای خاصی به طور جداگانه برای او تهیه نکنید.
- به او غذاهای سبک مغذی مثل میوه‌ها، سبزیجات، غلات، ماست، فرنی، ذرت، ساندویچ کره، آبمیوه یا پنیر بدهید. از دادن غذاهای چرب یا با شکر بالا به کودکان اجتناب کنید.
- اجازه دهید در تهیه برنامه غذایی و تهیه غذاهای ساده به شما کمک کند. او می‌تواند در چیدن میز غذا و تمیز کردن آن و درست کردن ساندویچ و ریختن غلات صبحانه کمک کند. همیشه فعالیت‌های کودکان در آشپزخانه را نظارت کنید.
- زمان غذا را به یک زمان لذت بخش تبدیل کنید.
- نوشیدن آب میوه طبیعی بیشتر از ۱۸۰ سی سی در روز نباشد. بهتر است از میوه‌های تازه استفاده کنید.
- کودک شما حداقل ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم ۴۰۰ واحد ویتامین د به طور روزانه نیاز دارد. شیر یک منبع غنی کلسیم و ویتامین د است.



۷



### ایمنی کودک

- زمانی که قد و وزن کودکان از محدوده مجاز صندلی ایمنی کودک فراتر می‌رود، صندلی کودکان را به یک صندلی تقویت کننده‌ای که با کمربند ثابت شده است تغییر دهید. کودکان باید در صندلی عقب خودرو سوار شود و از یک صندلی حمایت کننده استفاده کند. مطمئن شوید که سایر کودکان و بزرگسالان در خودرو نیز کمربندشان را بسته‌اند.
- الگوی خوبی برای کودکان باشید. هنگام رانندگی با تلفن صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- از کرم ضد آفتاب در خارج از خانه برای او استفاده کنید.
- یک کلاه ایمنی مناسب و خوب و تجهیزات ایمنی برای دوچرخه سواری و اسکیت تهیه کنید. مطمئن شوید که هنگام سوار شدن سه چرخه کودکان از کلاه ایمنی استفاده می‌کند. مطمئن شوید هنگام بازی با اسکیت از کلاه ایمنی و بالشتک‌های محافظ آرنج و زانو استفاده می‌کند.
- به کودکان یاد دهید چگونه بدون خطر از خیابان عبور کند. کودکان تا سن زیر ۱۰ سال آمادگی تنهایی عبور کردن از خیابان را ندارند. ایمنی در خیابان را تمرین کنید.
- اگر مناسب می‌دانید کودکان را در کلاس شنا ثبت نام کنید تا شنا کردن را بیاموزد. کنار آب مراقب کودکان باشید. مطمئن شوید هنگامی که کودکان کنار دریاچه یا رودخانه است مراقبت می‌شود و از جلیقه نجات استفاده می‌کند.
- در خانه‌تان هشدار دهنده دود سالم نصب کنید و یک نقشه فرار از آتش داشته باشید. اطفاء حریق و ایمنی از آتش را در خانه تمرین کنید.
- هنگام بازی در زمین بازی مراقب کودکان باشید. اجازه ندهید به تنهایی در خارج از خانه بازی



- کند. به او آموزش دهید که چگونه در حضور بقیه بزرگسالان احساس امنیت بکند.
- هیچ کس نباید از او بخواهد رازی را از پدر و مادرش مخفی نگاه دارد.
- هیچ کس نباید از او درخواست کند که قسمت های خصوصی (بدنش) را ببیند.
- به کودکان 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 غریبه ها قبول نکند. به کودکان بیاموزید که چگونه «نه» بگویند و به بزرگسالی که اعتماد دارد بگویند.
- به کودکان بیاموزید که چگونه در کنار حیوانات ایمن باشد.
- اسم، آدرس و شماره تلفنش را تمرین کند. به او یاد بدهید در چه مواقعی و چگونه با ۱۱۰ تماس بگیرد.
- کلیه داروها، مواد شوینده و سموم را دور از دسترس کودکان نگاه دارید.
- اگر کودکان مواد سمی بلعید برای گرفتن دستورالعمل با پزشک یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- این شماره تلفن ها را کنار تلفنتان در دسترس خود داشته باشید یا در تلفن خود ذخیره کنید.

### فعالیت فیزیکی کودک

- کودک شما در بیشتر روزهای هفته به حداقل ۳ ساعت بازی در روز نیاز دارد.
- 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 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.
- مطمئن شوید که هنگام بازی کردن مراقب کودکان هستید و بهتر است هنگام بازی کردن به او ملحق شوید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که کودکان از آن لذت می برد.



## مراقبت های دیگر

### خواب

- کودک شما از یک برنامه منظم لذت خواهد برد. یک روال منظم قبل از خواب که شامل حمام کردن، مسواک زدن و کتاب خواندن است را در پیش بگیرید. از بازی های پر جنب و جوش حداقل ۳۰ دقیقه قبل از آرام گرفتن برای خواب اجتناب کنید.
- اطمینان حاصل کنید هنگام خواب نور کافی برای پیدا کردن راه دستشویی در شب برای کودکان وجود دارد.



### نظم و انضباط

- در صورت انجام کاری که نباید انجام دهد، می توانید او را در جای امن و خسته کننده ای مثل گوشه اتاق برای مدت ۱ دقیقه به ازای هر یک سال سن، بگذارید که از آن محل خارج نشود. اگر کودک ۵ ساله شما به این روش ادب کردن نیاز داشت ساعت را روی ۵ دقیقه تنظیم کنید تا زمان را از یاد نبرید. زمان کوتاهی بعد از اتمام تادیب دنبال رفتار خوبی برای تشویق کردن او باشید.
- مخاطب شما رفتار کودک باشد نه خود کودک. با عبارات کلی، تشویق یا سرزنش نکنید عباراتی مثل «تو دختر خوبی هستی» یا «تو پسر شیطانی هستی» برای کودک واضح نیست. در تعاریفتان از رفتار کودک، شفاف باشید.
- هرگاه ممکن بود از پیامدهای منطقی استفاده کنید. برای کودکان توضیح دهید که هر رفتاری چه پیامدهایی دارد و با او در این باره صحبت کنید.
- متناسب با کودکان نوع رفتار تادیبی خود را مشخص کنید. از رفتارهای انضباطی برای تنبیه او استفاده نکنید، برای آموزش او استفاده کنید.

- در مورد پیشرفت‌ها و توانایی‌های کودکان، حمایت، توجه و اشتیاق نشان دهید.
- یک برنامه زمان بندی از کارهای ساده‌ای که او می‌تواند انجام دهد مثل: تمیز کردن اتاقش، کمک کردن در چیدن میز و ... تهیه کنید. یک سیستم پاداش داشته باشید، انعطاف پذیر باشید، ولی انتظارات و توقعاتتان ثابت باشد. از غذا بعنوان پاداش استفاده نکنید.

## 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.
- از دندانپزشک در مورد مراقبت‌هایی که برای محافظت از سطح جویدنی دندان‌های آسیا عقبی در برابر ایجاد حفره مورد نیاز است سوال کنید.
- قرارهای منظمی با دندانپزشک داشته باشید. (ممکن است کودکان به استفاده از فلوراید نیاز داشته باشند) به کودکان کمک کنید که دندان‌هایش را دو بار در روز، بعد از صبحانه و قبل از خواب مسواک بزنند.
- به اندازه یک نخود از خمیردندان فلورایددار استفاده کنید.
- به کودکان کمک کنید که روزی یک بار از نخ دندان استفاده کند.
- کودک شما باید حداقل سالی یکبار پیش دندانپزشک برود.
- ۶ ماه یکبار برای کودک واریش فلوراید انجام شود. در این سن نیز مراقب سلامت / بهورز برای او واریش فلوراید انجام می‌دهد.



## نکات کلیدی مراقبت ۵ سالگی

### غربالگری چشم

- اگر تاکنون برای او غربالگری بینایی از نظر تنبلی چشم انجام نشده است در این سن برای او انجام دهید، برای این کار به مراکز دائمی غربالگری تنبلی چشم مراجعه کنید.

### تماشای تلویزیون:

- زمان دیدن برنامه‌های با کیفیت تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری را به ۱ تا ۲ ساعت در روز محدود کنید.
- در اتاق کودکان تلویزیون نباشد، به همراه کودکان تلویزیون تماشا کنید و مراقب استفاده او از اینترنت باشید.



### آماده شدن برای مدرسه

- در مورد پیش دبستانی با او صحبت کنید.
- مطمئن شوید که کودکان بعد از برگشتن از پیش دبستان به همراه یک فرد بزرگسال قابل اعتماد در یک محل امن است.
- در مورد چیزهایی که کودکان دوست دارد، در مورد نگرانی‌ها و آیینا فردی که رفتارش با او مهربانانه نیست با او صحبت کنید.
- زمان مراقبت بعدی کودک شما ۶ سالگی است.
- مراقبت بعدی کودک برای ورود به مدرسه انجام خواهد شد.



انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700739-0



9 786227 007398