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 × ۱۵س‌م.
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

جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
شماره‌گیری: ۲۱۵۰۰۳۲۴
تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۷/۱۴
مجوز چاپ و انتشار کتاب
مشخصات کتاب
نام: نکات کلیدی مراقبت 5 سالگی
نویسنده/نویسندگان: دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان
مترجم/مترجمان:
گردآورنده/مصحح/سایر نقش ها:
قطع کتاب: خشتی کوچک
تعداد صفحه: ۱۲
رقعی: برگسال
شابک/شاپا: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۳۹-۸
شناسه مجوز: ۹-۵۷۵۲۵-۳۶۹۷۷
مشخصات ناشر
نام ناشر: اندیشه ماندگار
شماره پیوانه نشر: ۷۷۲۸
دفتر توسعه کتاب و کتابخوانی

# 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: ۸-۳۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

## فهرست مطالب


مقدمه ..... ۳

حمایت خانواده ..... ۴

رشد و تکامل کودک ..... ۴

نکاتی که به تکامل کودک شما کمک می کند ..... ۵

تغذیه کودک ..... ۶

ایمنی کودک ..... ۷

فعالیت فیزیکی کودک ..... ۸

مراقبت های دیگر ..... ۹

خواب ..... ۹

نظم و انضباط ..... ۹

اعتماد به نفس ..... ۱۰

مراقبت از دندان ها ..... ۱۰

غربالگری چشم ..... ۱۱

تماشای تلویزیون ..... ۱۱

آماده شدن برای مدرسه ..... ۱۱

## 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 مشـاوره به مرکز خدمات جامع سـلامت/ پایگاه سلامت/ خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت/ بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۵ سـاله ارائه شـده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشـبخت داشته باشید. مراقبت هایی 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/ بهورز تحویل دهید)
- غربالگری بینایی در صورت نیاز
- غربالگری شنوایی در صورت نیاز
- راهنمایی هایی 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 غیرواقعی را از هم تشخیص دهد.

- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۶۰ ماهگی را از سـایت وزارت بهداشـت/ سایت دانشـگاه/ مرکز بهداشـتی 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 بیشـتر حروف الفبا را تشخیص دهند. فرصتی را برای او فراهم کنید که داستان های ساده بگوید و آهنگ های کودکانه بخواند.
- به کودکتان بیاموزید که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است.
- او را در آغوش بگیرید و تحسین کنید.
- بـه کودکتان کمک کنید که کارهایی برای خودش انجام دهد. کارهایی از کار خانه را برای انجام دادن به او واگذار کنید و انتظار داشته باشید که آن ها خوب انجام شوند.
- کودکان از نظم و انضباط چیزهای بیشتری یاد می‌گیرند تا از تنبیه کردن.
- به کودکتان کمک کنید تا با خشمش مقابله کند. به او بیاموزید از موقعیتی که خشمگین می شود بیرون آمده یا به جای دیگری برای بازی برود.

در این سن کودک می‌تواند برای رفتن به پیش دبستانی آماده شود.

نشانه های آمادگی کودکتان برای رفتن به پیش دبستانی شامل این موارد است:

* با دیگر بچه ها 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 می‌خوابد.
* 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 کودکتان 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 کودکتان 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 کودکتان 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.

## ایمنی کودک

- زمانی‌که قـد و وزن کودکتـان از محدوده مجـاز صندلی ایمنی کـودک فراتـر مـی‌رود، صندلـی کودکتـان را بـه یـک صندلـی تقویت‌کننـده‌ای که با کمربند ثابت شـده اسـت تغییر دهید. کودکتان 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 کودکتان باشید. هنگام رانندگی با تلفن صحبت نکنید و پیامک ندهید.
- از کرم ضد آفتاب در خارج از خانه برای او استفاده کنید.
- یـک کلاه ایمنی مناسـب و خوب و تجهیزات ایمنی برای دوچرخه سـواری و اسـکیت تهیه کنید مطمئن شـوید که هنگام سوار شدن سه‌چرخه کودکتان از کلاه ایمنی استفاده می‌کند. مطمئن شوید هنگام بازی با اسکیت از کلاه ایمنی و بالشتک‌های محافظ آرنج و زانو استفاده می‌کند.
- به کودکتان یاد بدهید چگونه بدون خطر از خیابان عبور کند. کودکان تا سـن زیر ۱۰ سـال آمادگی تنهایی عبور کردن از خیابان را ندارند. ایمنی در خیابان را تمرین کنید.
- اگـر مناسـب می‌دانید کودکتان را در کلاس شـنا ثبت نام کنید تا شـنا کردن را بیامـوزد. کنار آب مراقب کودکتان باشید. مطمئن شوید هنگامی که کودکتان کنار دریاچه یا رودخانه است مراقبت می‌شود و از جلیقه نجات استفاده می‌کند.
- در خانه‌تان هشـداردهنده دود سـالم نصب کنید و یک نقشـه فرار از آتش داشـته باشید. اطفاء حریق و ایمنی از آتش را در خانه تمرین کنید.
- هنگام بازی در زمین بازی مراقب کودکتان 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 کودکتان 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 کودکتان بیاموزید که چگونه «نه» بگوید و به بزرگسالی که اعتماد دارد بگوید.
- به کودکتان 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 کودکتان نگاه دارید
- اگرکودکتان 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 می‌کند، 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 کودکتان هستید و بهتر است هنگام بازی کردن به او ملحق شوید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که کودکتان 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.
- اطمینـان حاصـل کنید هنـگام خواب نـور کافی بـرای پیدا کـردن راه دستشویی در شب برای کودکتان وجود دارد.

### نظم و انضباط

- در صورت انجام کاری که نباید انجام دهد، می توانید او را در جای امن و خسته کننده‌ای مثل گوشه اتاق برای مدت زمان 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 شـما 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 اسـتفاده کنید. برای کودکتان توضیح دهید که هر رفتاری چه پیامدهایی دارد و با او در این باره صحبت کنید.
- متناسـب با کودکتان نوع رفتار تادیبی خود را مشخص کنید. از رفتارهای انضباطی برای تنبیه او استفاده نکنید، برای آموزش او استفاده کنید.

### اعتماد به نفس

- در مورد پیشرفت‌ها و توانایی‌های کودکتان، حمایت، توجه و اشتیاق نشان دهید.
- یک برنامه زمان‌بندی 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 کودکتان آموزش دهید که چگونه دندان‌هایش را مسواک کند. از یک مسواک نرم استفاده کنید. کودکتان باید هر روز، ترجیحا قبل از خواب مسواک بزند.
- از دندانپزشک در مورد مراقبت هایی 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 کودکتان به استفاده از فلوراید نیاز داشته باشد) به کودکتان کمک کنید که دندان‌هایش را دو بار در روز، بعد از صبحانه و قبل از خواب مسواک بزند.
- به اندازه یک نخود از خمیردندان فلوراید‌دار استفاده کنید.
- به کودکتان 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 وارنیش فلوراید انجام شود. در این سن نیز مراقب سلامت/ بهورز برای او وارنیش فلوراید انجام می‌دهد.

### غربالگری چشم

- اگر تاکنون برای او غربالگری بینایی از نظر تنبلی چشـم انجام نشـده اسـت در این سـن برای او انجام دهید، برای این کار به مراکز دائمی غربالگری تنبلی چشم مراجعه کنید.

### تماشای تلویزیون:

- زمـان دیـدن برنامه هـای با کیفیت تلویزیـون و بازی های کامپیوتـری را به ۱ تا ۲ سـاعت در روز محدود کنید.
- در اتاق کودکتان تلویزیون نباشد، به همراه کودکتان 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 کودکتان بعد از برگشتن از پیش دبستان به همراه یک فرد بزرگسال قابل اعتماد در یک محل امن است.
- در مورد چیزهایی که کودکتان دوست دارد ، در مورد نگرانی ها و احیانـا فردی که رفتارش با او مهربانانه نیسـت با او صحبت کنید.
- زمان مراقبت بعدی کودک شما ۶ سالگی است
- مراقبت بعدی کودک برای ورود به مدرسه انجام خواهد شد.

انتشارات اندیشه ماندگار
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0
9786227007251

ISBN 622700739-0
9786227007398