



**Զարգացման տարիքային
փուլերը կարևոր են:
0-5 զարգացման ստուգացանկը**



Ձեր Երեխան 2 Ամսականում



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Զարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործողություններ կատարում և շարժվում՝ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Մտուցեք այն զարգացման փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 2 ամսականում: Վերցրեք սա ձեզ հետ, և յուրաքանչյուր խորհրդատվության ժամանակ ձեր երեխայի բժշկի հետ գրուցեք այն զարգացման փուլերի մասին, որոնց ձեր երեխան հասել է, ինչպես նաև, թե ինչ պետք է ակնկալել հաջորդիվ:

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական/ Հուզական Զարգացման Փուլեր

- Հանդարտվում է, երբ նրա հետ խոսում եք կամ գրկում եք նրան
- Նայում է ձեր դեմքին
- Ուրախանում է, երբ տեսնում է, որ մոտենում եք իրեն
- Ժպտում է, երբ խոսում եք իր հետ կամ ժպտում եք իրեն

Լեզվական/Հաղորդակցման Զարգացման Փուլեր

- Լացելուց բացի այլ ձայներ է արձակում
- Արձագանքում է բարձր ձայներից

Ճանաչողական Զարգացման Փուլ (սովորել, մտածել, խնդիրներ լուծել)

- Հետևում է ձեզ, երբ դուք շարժվում եք
- Մի քանի վայրկյան նայում է խաղալիքին

Շարժման/Ֆիզիկական Զարգացման Փուլեր

- Որովայնի վրա պառկած ժամանակ գլուխը վեր է բարձրացնում
- Շարժում է երկու ձեռքերը և երկու ոտքերը
- Կարճ ժամանակով բացում է ձեռքերը

Այլ կարևոր հարցեր, որոնց մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել բժշկին ...

- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք դուք և ձեր երեխան միասին եք անում:
- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք ձեր երեխան սիրում է անել:
- Կա՞ որևէ բան, որը ձեր երեխան անում է կամ չի անում, ինչը մտահոգում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրե՞լ է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ:
- Ձեր երեխան որևէ հատուկ առողջապահական խնամքի կարիք ունի՞ կամ արդյո՞ք նա վաղաձին երեխա է:

Դուք բոլորից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի բավարարում մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլերը, կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ կամ եթե դուք այլ մտահոգություններ ունեք, գործեք հնարավորինս շուտ: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, նրան հայտնեք ձեր մտահոգությունները և պահանջեք զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն: Եթե դուք կամ բժիշկը, այնուամենայնիվ, մտահոգված եք՝

1. Ուղեգիր խնդրեք այն մասնագետի մոտ, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Չանգահարեք ձեր նահանգի կամ տարածաշրջանի վաղ միջամտության ծրագիր՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է օգտվել աջակցման ծառայություններից: Իմացեք ավելին և գտեք հեռախոսահամարը հետևյալ կայքէջում՝ cdc.gov/FindEI:

Ձեր երեխային օգնելու մասին հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք՝ cdc.gov/Concerned:

Կապ հաստատեք. գանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org, կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Օգնեք Ձեր Երեխային Սովորել Եվ Մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդները և գործողությունները: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ հավելյալ պատկերացում ստանալու համար այն մասին, թե ինչպես պետք է նպաստեք ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Դրականորեն արձագանքեք ձեր երեխային: Ոգևորված ձևացեք, ժպտացեք և խոսեք նրա հետ, երբ նա ձայներ է հանում: Սա օգնում է նրան «պատասխանել» ձեզ գրույցի ընթացքում:
- Ջրուցեք ձեր երեխայի հետ, կարդացեք և երգեք նրա համար՝ օգնելու նրան զարգացնել և հասկանալ լեզուն:
- Ժամանակ տրամադրեք ձեր երեխայի հետ գրկախառնվելու և նրան գրկելու համար: Սա կօգնի, որ նա ապահով և պաշտպանված զգա: Դուք ձեր երեխային երես չեք տա նրան գրկելով կամ պատասխանելով:
- Ձեր երեխային արձագանքելը կօգնի նրան սովորել և մեծանալ: Նրա հետ եղած ժամանակ էկրանների օգտագործման ձեր ժամանակը սահմանափակելը կօգնի ձեզ ուշադիր լինել:
- Հնոց տարեք ձեր մասին: Ծնող լինելը կարող է դժվար գործ լինել: Ավելի հեշտ է ձեր նորածնին վայելելը, երբ ինքներդ լավ եք զգում ձեզ:
- Սովորեք նկատել ձեր երեխայի ազդանշանները և արձագանքել դրանց՝ հասկանալու, թե ինչ է նա զգում և ինչի կարիք ունի: Դուք լավ կզգաք, իսկ ձեր երեխան ապահով և սիրված կզգա: Օրինակ, արդյո՞ք նա փորձում է «խաղալ» ձեզ հետ՝ ձայներ հանելով կամ ձեզ նայելով, կամ արդյո՞ք նա թեքում է իր գլուխը, հորանջում է կամ անհանգիստ է դառնում, որովհետև դադարի կարիք ունի:
- Պառկեցրեք ձեր երեխային որովայնի վրա, երբ նա արթուն է և խաղալիքները դրեք նրա դիմաց՝ աչքի մակարդակին: Սա կօգնի նրան սովորել գլուխը բարձրացնել: Ձեր երեխային մենակ մի՛ թողեք: Եթե կարծում եք, որ նա քնկոտ է, նրան պառկեցրեք մեջքի վրա քնելու համար ապահով տեղում (ամուր ներքնակ՝ առանց ծածկոցի, բարձերի, կողային բարձիկների կամ խաղալիքների):
- Ձեր երեխային կերակրեք միայն կրծքի կաթով կամ մանկական կաթնային խառնուրդով: Կյանքի առաջին 6 ամիսները ընթացքում նորածինները պատրաստ չեն ընդունել այլ տեսակի սնունդ, ջուր կամ այլ ըմպելիքներ:
- Նշաններ փնտրելով սովորեք, թե երբ է ձեր երեխան սոված: Հետևեք սոված լինելու նշաններին, ինչպիսիք են օրինակ՝ ձեռքերը բերանը տանելը, գլուխը դեպի կուրծքը/կաթի շիշը թեքելը կամ շրթունքները չպպացնելը/լիզելը:
- Փնտրեք ձեր երեխայի կուշտ լինելու նշանները, ինչպիսիք են օրինակ՝ բերանը փակելը կամ գլուխը կրծքից/կաթի շիշից թեքելը: Եթե ձեր երեխան սոված չէ, բնական է դադարեցնել կերակրելը:
- Ձեր երեխային մի՛ թափահարեք և որևէ մեկին թույլ մի՛ տվեք դա անել: Դուք կարող եք վնասել նրա ուղեղը կամ նույնիսկ նրա մահվան պատճառ դառնալ: Ձեր երեխային ապահով վայրում դրեք և հեռացեք, եթե զայրանում եք, երբ նա լացում է: Յուրաքանչյուր 5-10 րոպեն մեկ ստուգեք նրան: Նորածինների լացը հաճախ ավելի ուժգին է կյանքի առաջին մի քանի ամիսների ընթացքում, բայց ժամանակի ընթացքում դա անցնում է:
- Ունեցեք քնելու և կերակրելու սահմանված կարգ : Սա կօգնի ձեր երեխային սկսել սովորել, թե ինչ պետք է ակնկալել:

Հավելյալ խորհուրդներ և գործողություններ տեսնելու համար ներբեռնեք CDC-ի Զարգացման Տարիքային Փուլերի Հսկիչ հավելվածը:

Զարգացման տարիքային փուլերի ստուգանքը չի փոխարինում չափորոշիչներին համապատասխանեցված, զարգացման ախտորոշիչ հետազոտության համար հաստատված գործիքակազմին: Զարգացման այս անցումային փուլերը ցույց են տալիս, թե երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) ինչ կարող է անել յուրաքանչյուր տարիքում: Համապատասխան ոլորտի մասնագետներն ընտրել են այս անցումային փուլերը՝ հասանելի տվյալների և մասնագետների ընդհանուր համաձայնության հիման վրա:

Կապ հաստատեք. գանգահարեք 833.903.3972, այցելեք [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org), կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ձեր Երեխան 4 Ամսականում



Կապ հաստատեք. զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ
դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Զարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործողություններ կատարում և շարժվում՝ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Ստուգեք զարգացման այն փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 4 ամսականում: Վերցրեք սա ձեզ հետ, և յուրաքանչյուր խորհրդատվության ժամանակ ձեր երեխայի բժշկի հետ գրուցեք զարգացման այն փուլերի մասին, որոնց ձեր երեխան հասել է, ինչպես նաև, թե ինչ պետք է ակնկալել հաջորդիվ:

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական/ Հուզական Զարգացման

Փուլեր

- Ինքնուրույն ժպտում է՝ ձեր ուշադրությունը գրավելու համար
- Ուրախանում է (դեռ ամբողջական ծիծաղ չէ), երբ դուք փորձում եք նրան ծիծաղեցնել
- Նայում է ձեզ, շարժվում է կամ ձայներ է հանում՝ ձեր ուշադրությանն արժանանալու կամ այն պահելու համար

Լեզվական/Հաղորդակցման Զարգացման

Փուլեր

- Ձայներ է հանում, օրինակ «օօօօ», «ահհհ» (դուներունայ)
- Երբ խոսում եք նրա հետ, ի պատասխան ձայներ է հանում
- Գլուխը թեքում է ձեր ձայնի ուղղությամբ

Ճանաչողական Զարգացման Փուլ (սովորել, մտածել, խնդիրներ լուծել)

- Երբ սոված է, բացում է բերանը կուրծք կամ շիշ տեսնելիս
- Ուշադիր նայում է իր ձեռքերին

Շարժման/Ֆիզիկական Զարգացման Փուլեր

- Գլուխն ամուր պահում է՝ առանց աջակցության, երբ նրան գրկում եք
- Խաղալիքը բռնում է, երբ այն դնում եք իր ձեռքի մեջ
- Օգտագործում է իր ձեռքը՝ խաղալիքները շարժելու համար
- Ձեռքերը տանում է բերանը
- Որովայնի վրա պառկած ժամանակ արմունկներով/ ձեռքերով հրում է վեր

Այլ կարևոր հարցեր, որոնց մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել բժշկին...

- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք դուք և ձեր երեխան միասին եք անում:
- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք ձեր երեխան սիրում է անել:
- Կա՞ որևէ բան, որը ձեր երեխան անում է կամ չի անում, ինչը մտահոգում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրե՞լ է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ:
- Ձեր երեխան որևէ հատուկ առողջապահական խնամքի կարիք ունի՞ կամ արդյո՞ք նա վաղաժին երեխա է:

Դուք բոլորից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի բավարարում մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլերը, կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ կամ եթե դուք այլ մտահոգություններ ունեք, գործեք հնարավորինս շուտ: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, նրան հայտնեք ձեր մտահոգությունները և պահանջեք զարգացման խստորոշիչ հետազոտություն: Եթե դուք կամ բժիշկը, այնուամենայնիվ, մտահոգված եք՝

1. Ուղեգիր խնդրեք այն մասնագետի մոտ, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Զանգահարեք ձեր նահանգի կամ տարածաշրջանի վաղ միջամտության ծրագիր՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է օգտվել աջակցման ծառայություններից: Իմացեք ավելին և գտեք հեռախոսահամարը հետևյալ կայքէջում՝ cdc.gov/FindEI:

Ձեր երեխային օգնելու մասին հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք՝ cdc.gov/Concerned:

Կապ հաստատեք. զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ
դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Օգնեք Ձեր Երեխային Սովորել Եվ Մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդները և գործողությունները: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ հավելյալ պատկերացում ստանալու համար այն մասին, թե ինչպես պետք է նպաստեք ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Դրականորեն արձագանքեք ձեր երեխային: Ոգևորված ձևացեք, ժպտացեք և խոսեք նրա հետ, երբ նա ձայներ է հանում: Մա օգնում է նրան «պատասխանել» ձեզ գրույցի ընթացքում:
- Ձեր երեխային ընտրության ապահով տարբերակներ տրամադրեք խաղալիքներին հասնելու, դրանց հարվածելու համար և ուսումնասիրելու, թե ինչ կա իր շուրջը: Օրինակ, նրան դրեք ծածկոցի վրա՝ շուրջն անվտանգ խաղալիքներով:
- Ձեր երեխային թույլ տվեք անվտանգ առարկաները դնել բերանը՝ դրանք ուսումնասիրելու համար: Երեխաներն այս ձևով են սովորում: Օրինակ, թույլ տվեք նրան տեսնել, լսել և ձեռք տալ այն առարկաներին, որոնք սուր, տաք կամ շատ փոքր չեն խեղդվելու համար:
- Խոսեք ձեր երեխայի հետ, կարդացեք և երգեք ձեր երեխայի համար: Մա կօգնի նրան հետագայում սովորել խոսել և հասկանալ բառերը:
- Մահմանափակեք էկրանների առջև անցկացվող ժամանակը (հեռուստացույց, հեռախոսներ, պլանշետներ և այլն) մինչև իսկ սիրելիների հետ տեսակապով խոսելը: Էկրանների առջև ժամանակ անցկացնելը խորհուրդ չի տրվում մինչև 2 տարեկան երեխաներին: Մանուկները սովորում են խոսելով, խաղալով և այլոց հետ շփվելով:
- Ձեր երեխային կերակրեք միայն կրծքի կաթ կամ մանկական կաթնային խառնուրդ: Կյանքի առաջին 6 ամիսների ընթացքում նորածինները պատրաստ չեն ընդունել այլ տեսակի սնունդ, ջուր կամ այլ ըմպելիքներ:
- Ձեր երեխային անվտանգ խաղալիքներ տվեք խաղալու համար, որոնք հեշտ է բռնել, օրինակ՝ չխչխկան խաղալիքներ կամ կտորե գրքեր՝ նրա տարիքին համապատասխան գունավոր նկարներով:
- Օրվա ընթացքում ձեր երեխային ժամանակ տրամադրեք շարժվելու և այլ մարդկանց և առարկաների հետ շփվելու համար: Փորձեք ձեր երեխային շատ երկար ժամանակ չպահել ճոճասայլակի, մանկասայլակի կամ օրորվող աթոռների մեջ:
- Մահմանեք քնելու և ուտելու հստակ սահմանված կարգ:
- Ձեր երեխային պառկեցրեք մեջքի վրա և վառ գույնի խաղալիք ցույց տվեք: Խաղալիքը դանդաղորեն ձախից աջ և վեր ու վար շարժեք՝ պարզելու, թե արդյոք նա հետևում է խաղալիքի շարժին:
- Երգեք և գրուցեք ձեր երեխայի հետ, երբ օգնում եք նրան «վարժություն» կատարել (շարժել մարմինը) մի քանի րոպեով: Նրա ձեռքերը և ոտքերը մեղմորեն ծալեք և շարժեք վեր ու վար:

Հավելյալ խորհուրդներ և գործողություններ տեսնելու համար ներբեռնեք CDC-ի Զարգացման Տարիքային Փուլերի Հսկիչ հավելվածը:

Զարգացման տարիքային փուլերի ստուգացանկը չի փոխարինում չափորոշիչներին համապատասխանեցված, զարգացման ախտորոշիչ հետազոտության համար հաստատված գործիքակազմին: Զարգացման այս անցումային փուլերը ցույց են տալիս, թե երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) ինչ կարող է անել յուրաքանչյուր տարիքում: Համապատասխան ոլորտի մասնագետներն ընտրել են այս անցումային փուլերը՝ հասանելի տվյալների և մասնագետների ընդհանուր համաձայնության հիման վրա:

Կապ հաստատեք. զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ձեր Երեխան 6 Ամսականում



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Ջարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործողություններ կատարում և շարժվում՝ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Ստուգեք զարգացման այն փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 6 ամսականում: Վերցրեք սա ձեզ հետ, և յուրաքանչյուր խորհրդատվության ժամանակ ձեր երեխայի բժշկի հետ զրուցեք զարգացման այն փուլերի մասին, որոնց ձեր երեխան հասել է, ինչպես նաև, թե ինչ պետք է ակնկալել հաջորդիվ:

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական/ Հուզական Ջարգացման

Փուլեր

- Ճանաչում է ծանոթ մարդկանց
- Սիրում է իրեն նայել հայելու մեջ
- Ծիծաղում է

Լեզվական/Հաղորդակցման Ջարգացման

Փուլեր

- Ձեզ հաջորդելով ձայներ է արձակում
- Լեզվով փչում է (լեզուն դուրս հանելով փչում է (Blowing a raspberry))
- Ճչում է

Ճանաչողական Ջարգացման Փուլ

(սովորել, մտածել, խնդիրներ լուծել)

- Առարկաները դնում է բերանի մեջ՝ դրանք ուսումնասիրելու համար
- Չգվում է՝ վերցնելու այն խաղալիքը, որը ցանկանում է
- Շրթունքները փակում է՝ ցույց տալու, որ այլևս ուտելիք չի ուզում

Շարժման/Ֆիզիկական Ջարգացման Փուլեր

- Որովայնից շրջվում է մեջքի վրա
- Որովայնին պառկած ժամանակ ձեռքերն ուղղելով դեպի վեր է հրում
- Նստած ժամանակ հենվում է ձեռքերի վրա՝ ինքն իրեն աջակցելու և տվյալ դիրքում պահելու համար

Այլ կարևոր հարցեր, որոնց մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել բժշկին...

- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք դուք և ձեր երեխան միասին եք անում:
- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք ձեր երեխան սիրում է անել:
- Կա՞ որևէ բան, որը ձեր երեխան անում է կամ չի անում, ինչը մտահոգում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրե՞լ է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ:
- Ձեր երեխան որևէ հատուկ առողջապահական խնամքի կարիք ունի՞ կամ արդյո՞ք նա վաղաձին երեխա է:

Դուք բոլորից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի բավարարում մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլերը, կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ կամ եթե դուք այլ մտահոգություններ ունեք, գործեք հնարավորինս շուտ: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, նրան հայտնեք ձեր մտահոգությունները և պահանջեք զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն: Եթե դուք կամ բժիշկը, այնուամենայնիվ, մտահոգված եք՝

1. Ուղեգիր խնդրեք այն մասնագետի մոտ, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Չանգահարեք ձեր նահանգի կամ տարածաշրջանի վաղ միջամտության ծրագիր՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է օգտվել աջակցման ծառայություններից: Իմացեք ավելին և գտեք հեռախոսահամարը հետևյալ կայքէջում՝ [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI):

Ձեր երեխային օգնելու մասին հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք՝ [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned):

Կապ հաստատեք. զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org) կամ
դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Օգնեք Ձեր Երեխային Սովորել Եվ Մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդները և գործողությունները: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ հավելյալ պատկերացում ստանալու համար այն մասին, թե ինչպես պետք է նպաստեք ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Ձեր երեխայի հետ խաղացեք «փոխադարձ գործողություններ» խաղը: Երբ ձեր երեխան ժպտում է, դուք ժպտում եք, երբ ձայն է հանում, դուք կրկնօրինակում եք: Սա օգնում է նրան սովորել շփվող լինել:
- «Կարդացեք» ձեր երեխայի համար ամեն օր՝ նայելով ամսագրերի կամ գրքերի գունավոր նկարները և խոսելով դրանց մասին: Պատասխանեք նրան, երբ նա նույնպես բլբլում և «կարդում» է: Օրինակ, եթե նա ձայներ է արձակում, ասեք, «Այո, դա շունիկն է»:
- Նոր առարկաներ մատնացույց արեք ձեր երեխային և անվանեք դրանք: Օրինակ, երբ քայլում եք, ցույց տվեք մեքենաները, ծառերը և կենդանիները:
- Երգեք ձեր երեխայի համար և երաժշտություն միացրեք: Սա կօգնի նրա ուղեղի զարգացմանը:
- Մահմանափակեք Էկրանների առջև անցկացվող ժամանակը (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ և այլն) մինչև իսկ սիրելիների հետ տեսակապով խոսելը: Էկրանների առջև ժամանակ անցկացնելը խորհուրդ չի տրվում մինչև 2 տարեկան երեխաներին: Մանուկները սովորում են խոսելով, խաղալով և այլոց հետ շփվելով:
- Երբ ձեր երեխան ինչ-որ բանի է նայում, մատով այն ցույց տվեք և խոսեք դրա մասին:
- Ձեր երեխային պատկեցրեք որովայնի կամ մեջքի վրա և խաղալիքները մոտ դրեք: Խրախուսեք նրան շրջվել՝ խաղալիքներին հասնելու համար:
- Սովորեք գուշակել ձեր երեխայի տրամադրությունը: Եթե նա ուրախ է, շարունակեք անել այն, ինչ անում եք: Եթե նա անհանգիստ է, դադար տվեք և հանգստացրեք ձեր երեխային:
- Ջրուցեք ձեր երեխայի բժշկի հետ այն մասին, թե երբ պետք է սկսել կոշտ սնունդ տալ, և որ ուտելիքները կարող են խեղդվելու վտանգ պարունակել: Կրծքի կաթը կամ մանկական կաթնային խառնուրդը շարունակում է մնալ ձեր երեխայի ամենակարևոր «սննդի» աղբյուրը:
- Սովորեք, թե երբ է ձեր երեխան սոված կամ կուշտ: Ուտելիքները ցույց տալը, գդալի ուղղությամբ բերանը բացելը կամ ուտելիք տեսնելիս ոգևորվելը նշաններ են, որ նա սոված է: Այլ նշանները, ինչպիսիք են սնունդը հրելը, բերանը փակելը կամ գլուխը սննդից շրջելը ձեզ հուշում են, որ նա կշտացել է:
- Օգնեք ձեր երեխային սովորել հանդարտվել: Մեղմ ձևով խոսեք, գրկեք, օրորեք նրան կամ երգեք նրա համար կամ թույլ տվեք, որ նա ծծի իր մատները կամ ծծակը: Դուք կարող եք առաջարկել նրա սիրած խաղալիքը կամ փափուկ խաղալիք, երբ նրան գրկում կամ օրորում եք:
- Ձեռքերով պահեք ձեր երեխային, երբ նա նստած է: Թույլ տվեք, որ նա շուրջը նայի և նրան խաղիքներ տվեք, որպեսզի նա ուսումնասիրի, մինչ սովորում է ինքն իրեն հավասարակշռել:

Հավելյալ խորհուրդներ և գործողություններ տեսնելու համար ներբեռնեք CDC-ի՝ Զարգացման Տարիքային Փուլերի Հսկիչ հավելվածը:

Զարգացման տարիքային փուլերի ստուգացանկը չի փոխարինում չափորոշիչներին համապատասխանեցված, զարգացման այնտորոշիչ հետազոտության համար հաստատված գործիքակազմին: Զարգացման այս անցումային փուլերը ցույց են տալիս, թե երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) ինչ կարող է անել յուրաքանչյուր տարիքում: Համապատասխան ոլորտի մասնագետներն ընտրել են այս անցումային փուլերը՝ հասանելի տվյալների և մասնագետների ընդհանուր համաձայնության հիման վրա:

Կապ հաստատեք. զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ձեր Երեխան 9 Ամսականում*



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Զարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործողություններ կատարում և շարժվում՝ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Ստուգեք զարգացման այն փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 9 ամսականում: Վերցրեք սա ձեզ հետ, և յուրաքանչյուր խորհրդատվության ժամանակ ձեր երեխայի բժշկի հետ գրուցեք զարգացման այն փուլերի մասին, որոնց ձեր երեխան հասել է, ինչպես նաև, թե ինչ պետք է ակնկալել հաջորդիվ:

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական/ Հուզական Զարգացման Փուլեր

- Ամաչկոտ է, կառչած է ձեզնից կամ վախենում է անծանոթներից
- Ցույց է տալիս դեմքի մի քանի արտահայտություններ, օրինակ՝ ուրախ, տխուր, բարկացած և զարմացած
- Նայում է, երբ իր անունն էք տալիս
- Արձագանքում է, երբ դուք հեռանում եք (նայում է, ձգվում է դեպի ձեզ կամ լացում է)
- Ժպտում կամ ծիծաղում է, երբ կու-կու եք խաղում

Լեզվական/Հաղորդակցման Զարգացման Փուլեր

- Տարբեր ձայներ է հանում, օրինակ՝ «մամամամա» և «պպպպպպպ»
- Ձեռքերը վեր է բարձրացնում, որպեսզի իրեն գրկեք

*** Զարգացման ախտորոշիչ հետազոտության ժամանակն է:** 9-րդ ամսում ձեր երեխան պետք է ընդհանուր զարգացման հետազոտություն անցնի, ինչպես խորհուրդ է տրվում Ամերիկյան Մանկաբուժության Ակադեմիայի կողմից բոլոր երեխաներին: Ձեր բժշկից պահանջեք ձեր երեխայի գարգազման ախտորոշիչ հետազոտություն:

Ճանաչողական Զարգացման Փուլ (սովորել, մտածել, խնդիրներ լուծել)

- Փնտրում է առարկաները, երբ դրանք տեսադաշտից դուրս են (օրինակ՝ իր գոլը կամ խաղալիքը)
- Երկու առարկան իրար է հարվածում (միացնում)

Շարժման/Ֆիզիկական Զարգացման Փուլեր

- Ինքնուրույն նստելու դիրք է ընդունում
- Առարկաները մեկ ձեռքից մյուսն է տեղափոխում
- Օգտագործում է մատները՝ ուտելիքն իր կողմը բերելու համար
- Առանց օգնության նստում է

Այլ կարևոր հարցեր, որոնց մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել բժշկին...

- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք դուք և ձեր երեխան միասին եք անում:
- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք ձեր երեխան սիրում է անել:
- Կա՞ որևէ բան, որը ձեր երեխան անում է կամ չի անում, ինչը մտահոգում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրե՞լ է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ:
- Ձեր երեխան որևէ հատուկ առողջապահական խնամքի կարիք ունի՞ կամ արդյո՞ք նա վաղաժին երեխա է:

Դուք բոլորից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի բավարարում մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլերը, կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ կամ եթե դուք այլ մտահոգություններ ունեք, գործեք հնարավորինս շուտ: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, նրան հայտնեք ձեր մտահոգությունները և պահանջեք զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն: Եթե դուք կամ բժիշկը, այնուամենայնիվ, մտահոգված եք՝

1. Ուղեգիր խնդրեք այն մասնագետի մոտ, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Չանգահարեք ձեր նահանգի կամ տարածաշրջանի վաղ միջամտության ծրագիր՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է օգտվել աջակցման ծառայություններից: Իմացեք ավելին և գտեք հեռախոսահամարը հետևյալ կայքէջում՝ [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI):

Ձեր երեխային օգնելու մասին հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք՝ [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned):

Կապ հաստատեք. գանգահարեք 833.903.3972, այցելեք [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org) կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

«Help Me Grow LA»-ը համագործակցություն է



Օգնեք Ձեր Երեխային Սովորել Եվ Մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդները և գործողությունները: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ հավելյալ պատկերացում ստանալու համար այն մասին, թե ինչպես պետք է օգնեք ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Կրկնեք ձեր երեխայի արձակած ձայները և այդ հնչյուններն օգտագործելով ասեք պարզ բառեր: Օրինակ, եթե ձեր երեխան ասում է «գագագա», կրկնեք «գագագա», այնուհետև ասացեք «գիրք»:
- Խաղալիքները դրեք գետնին կամ խաղաղորդին՝ փոքր-ինչ հեռու և խրախուսեք ձեր երեխային չոչ անել, նստած դիրքից ցատկելով առաջանալ կամ գլորվել՝ դրանք վերցնելու համար: Գովեք նրան, երբ նա հասնում է դրանց:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք ձեռքը թափահարելով «հրաժեշտ տալ» կամ ասել «ոչ»՝ գլուխը տարաբերելով: Օրինակ, ձեռքով արեք և ասեք «ցտեսություն», երբ դուրս եք գալիս: Կարող եք նաև պարզ մանկական ժեստերի լեզու սովորեցնել՝ օգնելու ձեր երեխային ասել այն, ինչ նա ցանկանում է՝ նախքան նա կկարողանա բառեր օգտագործել:
- Խաղել խաղացք, ինչպես օրինակ՝ կու-կու: Դուք կարող եք կտորով ծածկել ձեր գլուխը և նայել, թե արդյոք ձեր երեխան այն քաշելով հանում է:
- Խաղացք ձեր երեխայի հետ՝ կուրկները միասին դուրս նետելով արկղից և դրանք կրկին տեղը դնելով:
- Ձեր երեխայի հետ խաղացք այնպիսի խաղեր, ինչպիսիք են իմ հերթը, քո հերթը: Փորձեք սա՝ խաղալիքը տալով և հետ վերցնելով:
- «Կարդացեք» ձեր երեխայի համար: Կարդալը կարող է լինել նկարների մասին խոսելը: Օրինակ, երբ նայում եք գրքերին կամ ամսագրերին, ասեք նկարների անունները, երբ դրանք մատով ցույց եք տալիս:
- Մահմանափակեք էկրանների առջև անցկացվող ժամանակը (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ և այլն) մինչև իսկ սիրելիների հետ տեսակապով խոսելը: Էկրանների առջև ժամանակ անցկացնելը խորհուրդ չի տրվում մինչև 2 տարեկան երեխաներին: Մանուկները սովորում են խոսելով, խաղալով և այլոց հետ շփվելով:
- Իմացեք շնչահեղձ լինելու վտանգների և անվտանգ սննդի մասին՝ ձեր երեխային կերակրելու համար: Թույլ տվեք, որ նա փորձի ինքնուրույն ուտել իր մատներով և քիչ քանակությամբ ջրով բաժակ օգտագործելով: Նստեք նրա կողքը և միասին վայելեք ճաշի ժամը: Ակնկալեք, որ նա իր վրա կթափի: Սովորելը կեղտոտ, բայց զվարճալի գործողություն է:
- Պահանջեք դրսևորել այն վարքագիծը, որը ցանկանում եք: Օրինակ, «մի՛ կանգնիր» ասելու փոխարեն ասեք «ժամանակն է, որ նստես»:
- Ձեր երեխային օգնեք վարժվել տարբեր համ և խտություն ունեցող ուտելիքների: Ուտելիքները կարող են լինել փափուկ, խաշած կամ մանր կտրատած: Ձեր երեխան կարող է առաջին փորձից ոչ բոլոր ուտելիքները սիրել: Թույլ տվեք, որ նա կրկին ու կրկին փորձի ուտելիքները:
- Արագ և ուրախ ցտեսություն ասեք՝ գաղտագողի փախչելու փոխարեն, որպեսզի ձեր երեխան իմանա, որ դուք գնում եք, նույնիսկ եթե նա լացում է: Նա կտվորի ինքն իրեն հանգստացնել և կտվորի, թե ինչ է պետք ակնկալել: Երբ վերադառնաք, նրան հայտնեք՝ ասելով «Պապան վերադարձավ»:

Հավելյալ խորհուրդներ և գործողություններ տեսնելու համար ներբեռնեք CDC-ի՝ Զարգացման Տարիքային Փուլերի Հսկիչ հավելվածը:

Զարգացման տարիքային փուլերի ստուգացանկը չի փոխարինում չափորոշիչներին համապատասխանեցված, զարգացման ախտորոշիչ հետազոտության համար հաստատված գործիքակազմին: Զարգացման այս անցումային փուլերը ցույց են տալիս, թե երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) ինչ կարող է անել յուրաքանչյուր տարիքում: Համապատասխան ոլորտի մասնագետներն ընտրել են այս անցումային փուլերը՝ հասանելի տվյալների և մասնագետների ընդհանուր համաձայնության հիման վրա:

Կապ հաստատեք. զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ձեր Երեխան 12 Ամսականում*



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Ջարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործողություններ կատարում և շարժվում՝ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Ստուգեք զարգացման այն փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 12 ամսականում: Վերցրեք սա ձեզ հետ, և յուրաքանչյուր խորհրդատվության ժամանակ ձեր երեխայի բժշկի հետ զրուցեք զարգացման այն փուլերի մասին, որոնց ձեր երեխան հասել է, ինչպես նաև, թե ինչ պետք է ակնկալել հաջորդիվ:

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական/ Հուզական Ջարգացման Փուլեր

- Ձեզ հետ խաղեր է խաղում, ինչպիսին է ծափիկ-ծափիկը (pat-a-cake)

Լեզվական/Հաղորդակցման Ջարգացման Փուլեր

- Ձեռքով «ցուցադրում» է անում
- Ծնողին կանչում է «մամա» կամ «պպա» կամ այլ հատուկ անունով
- Հասկանում է «ոչ»-ը (կարճատև դադար է տալիս կամ դադարեցնում է, երբ դուք ասում եք)

Ճանաչողական Ջարգացման Փուլ (սովորել, մտածել, խնդիրներ լուծել)

- Ինչ-որ բան դնում է տարայի մեջ, օրինակ՝ կուբիկը բաժակի մեջ
- Փնտրում է այն բաները, որոնք նա տեսնում, որ թացքրել եք, օրինակ՝ խաղալիքը ծածկոցի տակ

Շարժման/Ֆիզիկական Ջարգացման Փուլեր

- Վեր է ձգվում՝ կանգնելու համար
- Քայլում է՝ կահույքից բռնելով
- Խնում է առանց կափարիչի բաժակից, երբ դուք այն բռնում եք
- Առարկաները վերցնում է բթամատի և ցուցամատի միջոցով, օրինակ՝ ուտելիքի փոքր մասը

Այլ կարևոր հարցեր, որոնց մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել բժշկին...

- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք դուք և ձեր երեխան միասին եք անում:
- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք ձեր երեխան սիրում է անել:
- Կա՞ որևէ բան, որը ձեր երեխան անում է կամ չի անում, ինչը մտահոգում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրե՞լ է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ:
- Ձեր երեխան որևէ հատուկ առողջապահական խնամքի կարիք ունի՞ կամ արդյո՞ք նա վաղաժին երեխա է:

Դուք բոլորից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի բավարարում մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլերը, կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ կամ եթե դուք այլ մտահոգություններ ունեք, գործեք հնարավորինս շուտ: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, նրան հայտնեք ձեր մտահոգությունները և պահանջեք զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն: Եթե դուք կամ բժիշկը, այնուամենայնիվ, մտահոգված եք՝

1. Ուղեգիր խնդրեք այն մասնագետի մոտ, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Չանգահարեք ձեր նահանգի կամ տարածաշրջանի վաղ միջամտության ծրագիր՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է օգտվել աջակցման ծառայություններից: Իմացեք ավելին և գտեք հեռախոսահամարը հետևյալ կայքէջում՝ cdc.gov/FindEI:

Ձեր երեխային օգնելու մասին հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք՝ cdc.gov/Concerned:

Կապ հաստատեք. գանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ դիմեք ձեր բժշկին հավելյալ տեղեկությունների համար հարցրեք:

Օգնեք Ձեր Երեխային Սովորել Եվ Մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդները և գործողությունները: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ հավելյալ պատկերացում ստանալու համար այն մասին, թե ինչպես պետք է օգնեք ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Ձեր երեխային «ցանկալի վարքագծեր» սովորեցրեք: Նրան ցույց տվեք, թե ինչ պետք է անել և դրական բառեր օգտագործեք կամ նրան գրկեք և համբուրեք, երբ նա դա անում է: Օրինակ, եթե նա քաշում է ձեր մազերը, նրան սովորեցրեք, թե ինչպես պետք է մեղմորեն շոյի մազերը, և նրան գրկեք, երբ նա դա անում է:
- Ջրուցեք ձեր երեխայի հետ կամ երգեք նրա համար այն ամենի մասին, ինչ անում եք: Օրինակ՝ «Մաման լվանում է քո ձեռքերը» կամ երգեք՝ «Ահա, թե ինչպես ենք մենք լվանում մեր ձեռքերը»:
- Հիմնվեք նրա վրա, թե ինչ է փորձում ասել ձեր երեխան: Եթե նա ասում է «բեռ», ասացեք «Այո, բեռնատար», կամ եթե նա ասում է «բեռնատար», ասացեք «Այո, դա մեծ, կապույտ բեռնատար է»:
- Արագ և հետևողականորեն վերաուղղորդեք ձեր երեխային՝ նրան խաղալիք տալով կամ տեղափոխելով, երբ նա ընդգրկվում է այնպիսի գործողություններում, որոնցում չեք ցանկանում, որ նա ընդգրկվի: «Ոչ»-ը պահեք այն վարքերի համար, որոնք վտանգավոր են: Երբ «ոչ» եք ասում, այն խիստ ձեռք ասեք: Մի՛ ապտակեք նրան, մի՛ բռնակեք կամ երկար բացատրություններ մի՛ տվեք:
- Ձեր երեխայի համար ապահովեք անվտանգ վայրեր՝ ուսումնասիրելու համար: Երեխայի համար ձեր տանը ապահով պայմաններ ստեղծեք: Օրինակ, սուր կամ կոտրվող առարկաները նրա համար անհասանելի դարձրեք: Փակ տեղում պահեք դեղերը, քիմիական նյութերը և մաքրող նյութերը: Բոլոր հեռախոսներում պահպանեք Թունավորումների թեժ գծի հեռախոսահամարը՝ 800-222-1222:
- Բառերով արձագանքեք, երբ ձեր երեխան մատով ցույց է տալիս: Երեխաները մատով ցույց են տալիս՝ ինչ-որ բաներ հարցնելու համար: Օրինակ, ասացեք՝ «Բաժակն ես ուզո՞ւմ: Ահա բաժակը: Մա քո բաժակն է»: Եթե նա փորձում է ասել «բաժակ», ոգևորությամբ խրախուսեք նրա փորձը:
- Ցույց տվեք այն հետաքրքիր առարկաները, որոնք տեսնում եք, օրինակ՝ բեռնատար, ավտոբուս կամ կենդանիներ: Մա կօգնի ձեր երեխային ուշադրություն դարձնել այն ամենին, ինչն այլ մարդիկ «ցույց են տալիս» նրան՝ մատնացույց անելով:
- Մահմանափակեք եկրանների առջև անցկացվող ժամանակը (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ և այլն) մինչև իսկ սիրելիների հետ տեսակապով խոսելը: Եկրանների առջև ժամանակ անցկացնելը խորհուրդ չի տրվում մինչև 2 տարեկան երեխաներին: Մանուկները սովորում են խոսելով, խաղալով և այլոց հետ շփվելով:
- Ձեր երեխային ջուր, կրծքի կաթ կամ սովորական կաթ տվեք: Կարիք չկա, որ ձեր երեխային հյութ տաք, բայց եթե, այնուամենայնիվ, տաք, տվեք օրական 4 ունցիա կամ ավելի քիչ 100% մրգահյութ: Ձեր երեխային այլ շաքարային ըմպելիքներ մի տվեք, ինչպիսիք են մրգային ըմպելիքները, գազավորված ջուրը, սպորտային ըմպելիքները կամ համեմված կաթերը:
- Ձեր երեխային օգնեք վարժվել տարբեր համ և խտություն ունեցող ուտելիքների: Ուտելիքները կարող են լինել փափուկ, խաշած կամ մանր կտրատած: Ձեր երեխան կարող է առաջին փորձից ոչ բոլոր ուտելիքները սիրել: Թույլ տվեք, որ նա կրկին ու կրկին փորձի ուտելիքները:
- Ձեր երեխային ժամանակ տվեք՝ ճանաչելու նոր խնամողին: Բերեք նրա սիրելի խաղալիքը, փափուկ խաղալիք կամ ծածկոց՝ ձեր երեխային հանգստացնելու համար:
- Ձեր երեխային կաթսաներ և թավաներ կամ փոքր երաժշտական գործիք տվեք, օրինակ թմբուկ կամ ծնծղա: Ձեր երեխային խրախուսեք աղմուկ հանել:

Հավելյալ խորհուրդներ և գործողություններ տեսնելու համար ներբեռնեք CDC-ի՝ Զարգացման Տարիքային Փուլերի Հսկիչ հավելվածը:

Զարգացման տարիքային փուլերի ստուգացանկը չի փոխարինում չափորոշիչներին համապատասխանեցված, զարգացման ախտորոշիչ հետազոտության համար հաստատված գործիքակազմին: Զարգացման այս անցումային փուլերը ցույց են տալիս, թե երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) ինչ կարող է անել յուրաքանչյուր տարիքում: Համապատասխան ոլորտի մասնագետներն ընտրել են այս անցումային փուլերը՝ հասանելի տվյալների և մասնագետների ընդհանուր համաձայնության հիման վրա:

Կապ հաստատեք՝ զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ձեր երեխան 15 ամսական է



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Զարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարևոր տեղեկություններ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Ստուգեք, թե զարգացման որ փուլին է հասել ձեր երեխան 15 ամսվա ընթացքում: Վերցրեք սա ձեզ հետ և յուրաքանչյուր պրոֆիլակտիկ այցի ընթացքում ձեր երեխայի բժշկի հետ քննարկեք զարգացման այն փուլերը, որոնց հասել է ձեր երեխան և պլանավորեք հետագա անելիքները:

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքումի երեխաների

մեծամասնությունը. սոցիալական/հուզական զարգացման փուլեր

- Խաղի ընթացքում կրկնօրինակում է մյուս երեխաներին, օրինակ՝ խաղալիքները տարայից հանում է, երբ դա անում է մեկ այլ երեխա
- Ցույց է տալիս ձեզ իր հավանած իրը
- Ծափահարում է, երբ հուզված է
- Գրկում է փափուկ տիկնիկ կամ այլ խաղալիք
- Ձեր նկատմամբ ջերմ վերաբերմունք է ցույց տալիս (գրկում է, փաթաթվում կամ համբուրում է ձեզ)

Լեզվական/հաղորդակցման զարգացման փուլեր

- Փորձում է արտաբերել մեկ կամ երկու բառ՝ «մամա»-ից կամ «պպապա»-ից բացի, օրինակ՝ «բա»-ն գնդակն է կամ «դա»-ն՝ շունն է:
- Նայում է այն ծանոթ առարկային, որին անունով դուք դիմում եք
- Իրեն ցույց տրված ուղղությամբ հետևում է ինչպես ժեստերով, այնպես էլ՝ բառերով: Օրինակ՝ նա ձեզ խաղալիք է տալիս, երբ դուք մեկնում եք ձեռքը և ասում՝ «Տուր ինձ խաղալիքը»:
- Նշում է ինչ-որ բան խնդրելու կամ օգնություն ստանալու մասին

Ճանաչողության զարգացման փուլեր

(ուսուցում, մտածողություն, խնդիրների լուծում)

- Փորձում է ձիշտ օգտագործել այնպիսի բաներ, ինչպիսիք են՝ հեռախոսը, բաժակը կամ գիրքը
- Իրար վրա է դնում առնվազն երկու փոքր առարկա, ինչպիսիք են՝ խորանարդները

Շարժման/ֆիզիկական զարգացման փուլեր

- Ինքնուրույն մի քանի քայլ է կատարում
- Օգտագործում է մատները՝ ինչ-որ բան ուսելու համար

Այլ կարևոր բաներ, որոնց վերաբերյալ պետք է զրուցել ձեր բժշկի հետ...

- Ինչե՞ր եք անում դուք ձեր երեխայի հետ միասին:
- Ի՞նչ է սիրում անել ձեր երեխան:
- Կա՞ ինչ-որ բան, որ ձեր երեխան անում է կամ չի անում, որը վերաբերում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրե՞լ է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ունեցել է:
- Ձեր երեխան առողջական հատուկ խնդիրներ ունի՞, թե՞ ժամանակից շուտ է ծնվել:

Դուք ձեր երեխային ամենից լավն եք ճանաչում: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի կարողանում հաղթահարել մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլ, կորցրել է այն հմտությունները, որոնք նախկինում ունեցել է, կամ այլ խնդիրներ ունեք, գործեք որքան հնարավոր է շուտ: Զրուցեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, կիսվեք ձեր մտահոգություններով և հարցրեք զարգացման սքրինինգի մասին: Եթե դուք կամ բժիշկը դեռ մտահոգություններ ունեք, ապա.

1. Խնդրեք երեխային ուղղորդել այն մասնագետի մոտ, ով կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Զանգահարեք ձեր նահանգի կամ տարածքի վաղ միջամտության ծրագրին՝ պարզելու՝ արդյոք ձեր երեխան կարող է աջակցություն ստանալ: Իմացեք ավելին և գտնեք համարը հետևյալ՝ cdc.gov/FindEI հասցեով:

Միացե՛ք մեզ. զանգահարեք 833.903.3972 հեռախոսահամարով, այցելեք HelpMeGrowLA.org կայք, կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

Օգնեք ձեր երեխային սովորել և մեծանալ



Որպես ձեր փոքրիկի առաջին ուսուցիչ՝ դուք կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդներն ու գործողությունները: Զրուցեք ձեր փոքրիկի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ ավելի շատ գաղափարներ ունեք, թե ինչպես օգնել ձեր փոքրիկի զարգացմանը:

- Օգնեք ձեր երեխային սովորել խոսել: Երեխայի վաղ խոսքերը ամբողջական չեն: Կրկնեք և ավելացրեք այն, ինչ ասում է: Նա կարող է ասել «բա» գնդակին, իսկ դուք կարող եք ասել «Գնդակ, այո, դա գնդակ է»:
- Ասացեք ձեր երեխային առարկաների անունները, երբ նա մատնացույց է անում դրանք և սպասեք մի քանի վայրկյան՝ տեսնելու, թե արդյոք նա ինչ-որ ձայներ է արձակում, նախքան դա ասելը: Եթե նա ձայն է արձակում, հաստատեք այն և կրկնեք առարկայի անունը: «Այո՛: Բաժակ»:
- Գտեք տարբերակներ, որոնք թույլ կտան ձեր երեխային օգնել ամենօրյա գործերում: Թող նա կոշիկ հագնի տանից դուրս գալուց, նախօրեները դնի գրաստանի տոպրակի մեջ կամ գուլպաները դնի զամբյուղի մեջ:
- Պահպանեք քնի և կերակրման կայուն ռեժիմ: Պահպանեք լուրջությամբ՝ ձեր երեխայի հանգիստ քնելու ժամանակ: Նրան հազգրեք զիշերազգեստ, լվացեք նրա ատամները և նրա համար կարդացեք 1 կամ 2 գիրք: 1-ից 2 տարեկան երեխաները պետք է քնեն օրական 11-ից 14 ժամ (ներառյալ ցերեկային քունը): Կանոնավոր քնի ժամերը հեշտացնում են:
- Ձեր երեխային ցույց տվեք տարբեր իրեր, օրինակ՝ գլխարկ: Հարցրեք նրան. «Բ՞նչ ես անելու գլխարկի հետ: Դու դնելու ես քո գլխին»: Դրեք այն ձեր գլխին և հետո տվեք նրան, որպեսզի տեսնեք, թե արդյոք նա կկրկնի ձեզ: Դա արեք այլ իրերի հետ, ինչպիսիք են գիրքը կամ բաժակը:
- Երգեք ժեստերով երգեր, ինչպիսիք են. «Ավտոբուսի անիվները/Wheels on the Bus»: Տեսեք, արդյոք ձեր երեխան փորձում է կատարել այս գործողություններից մի քանիսը:
- Ասեք այն, ինչ ձեր կարծիքով զգում է ձեր երեխան (օրինակ՝ տխրություն, զայրույթ, հիասթափություն, երջանկություն): Արտահայտեք բառեր, դեմքի արտահայտություններ և ձայներ՝ ցույց տալու համար, թե ինչ եք կարծում, որ նա զգում է: Օրինակ, ասեք. «Դու վրդովված ես, քանի որ մենք չենք կարող դուրս գալ, բայց դու չես կարող հարվածել: Արի գնանք տանը խաղ խաղանք»:
- Սպասեք տրամադրության փոփոխության: Դրանք նորմալ են այդ տարիքում և ավելի հավանական է այն ժամանակ, երբ ձեր երեխան հոգնած է կամ սոված: Տրամադրության փոփոխությունները պետք է ավելի պակասեն և ավելի հազվադեպ դառնան, քանի որ նա մեծանում է: Դուք կարող եք փորձել շեղել ուշադրությունը, բայց ավելի լավ կլինի թույլ տալ նրան զայրանալ առանց որևէ պատճառի: Մի փոքր ժամանակ տվեք նրան հանգստանալու և առաջ շարժվելու համար:
- Սովորեցրեք ձեր երեխային «ցանկալի վարքին»: Ցույց տվեք նրան, թե ինչ պետք է անի և օգտագործեք դրական խոսքեր կամ գրկեք և համբուրեք նրան, երբ նա դա անում է: Օրինակ, եթե նա քաշում է ձեր ընտանի կենդանու պոչը, սովորեցրեք նրան սիրալիք շոյել: Գրկեք նրան, երբ նա դա անի:
- Սահմանափակեք էկրանների առջև անցկացվող ժամանակը (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ և այլն) սիրելիների հետ տեսազանգերի համար: Մինչև 2 տարեկան երեխաներին խորհուրդ չի տրվում ժամանակ անցկացնել էկրանների առաջ: Երեխաները սովորում են խոսելով, խաղալով և այլոց հետ շփվելով:
- Խրախուսեք ձեր երեխային խաղալ խորանարդներով: Դուք կարող եք իրար վրա դնել խորանարդները, և նա կարող է գցել դրանք:
- Հնարավորություն տվեք ձեր երեխային խմել առանց կափարիչի բաժակից և սովորել ուտել գդալով: Ուտել և խմել սովորելուց թափվում է, բայց զվարճալի է:

Լրացուցիչ խորհուրդների և գործողությունների համար ներբեռնեք CDC-ի Milestone Tracker ծրագիրը:

Այս զարգացման փուլերի ստուգաթերթը չի փոխարինում ստանդարտացված, ապացուցված զարգացման սրբինինգային գործիքին: Զարգացման այս փուլերը ցույց են տալիս, թե ինչ կարող են անել երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) յուրաքանչյուր տարիքում: Առարկայական հարցերով փորձագետներն ընտրել են այս զարգացման փուլերը՝ հիմնվելով առկա տվյալների և փորձագիտական կոնսենսուսի վրա:

Միացեք մեզ. գանգահարեք 833.903.3972 հեռախոսահամարով, այցելեք HelpMeGrowLA.org կայք, կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

Ձեր Երեխան 18 Ամսականում*



Երեխայի անունը

Զարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործողություններ կատարում և շարժվում՝ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Մտուգեք զարգացման այն փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 18 ամսականում: Վերցրեք սա ձեզ հետ և յուրաքանչյուր խորհրդատվության ժամանակ ձեր երեխայի բժշկի հետ գրուցեք զարգացման այն փուլերի մասին, որոնց ձեր երեխան հասել է, ինչպես նաև, թե ինչ պետք է ակնկալել հաջորդիվ:

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական/Հնուգական Չարգացման Փուլեր

- Հեռանում է ձեզնից, բայց նայում է՝ համոզվելու, որ դուք մտտակայքում եք
- Մատնացույց է անում՝ ձեզ ինչ-որ հետաքրքիր բան ցույց տալու համար
- Չեքերը մեկնում է, որպեսզի դուք դրանք լվանաք
- Ձեզ հետ միասին գրքի մի քանի էջեր է նայում
- Օգնում է ձեզ, որպեսզի իրեն հագցնեք՝ հագուստի թևի միջով ձեռքը առաջ բերելով կամ ոտքը բարձրացնելով

Լեզվական/Հաղորդակցման Չարգացման Փուլեր

- Փորձում է երեք կամ ավելի բառ ասել, բացի «մամա» կամ «պապա» բառերից:
- Կատարում է մեկ քայլից բաղկացած հրահանգները՝ առանց որևէ ժեստի, օրինակ՝ ձեզ խաղալիքը տալիս է, երբ ասում եք «Այն ինձ տուր»:

Ճանաչողական Չարգացման Փուլ (սովորել, մտածել, խնդիրներ լուծել)

- Ընդօրինակում է, երբ դուք տան գործեր եք անում, օրինակ՝ ավել անելը
- Խաղալիքներով պարզ խաղեր է խաղում է՝ օրինակ հրում է խաղալիք մեքենան

Շարժում/Ֆիզիկական Չարգացման Փուլեր

- Քայլում է՝ առանց որևէ մեկից կամ ինչ-որ բանից բռնվելու
- Խզբզում է
- Խմում է առանց կափարիչի բաժակից և երբեմն կարող է վրան թափել
- Ուտում է ինքնուրույն՝ իր մատներով
- Փորձում է գդալ օգտագործել
- Առանց օգնության բարձրանում և իջնում է աթոռից կամ բազկաթոռից

* **Զարգացման ախտորոշիչ հետազոտության ժամանակ նկատվում է:** 18-րդ ամսում ձեր երեխան պետք է ընդհանուր զարգացման հետազոտություն անցնի, ինչպես խորհուրդ է տրվում Ամերիկյան Մանկաբուժության Ակադեմիայի կողմից բոլոր երեխաներին: Ձեր բժշկից պահանջեք ձեր երեխայի զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն:

Այլ կարևոր հարցեր, որոնց մասին անհրաժեշտ է խոսել բժշկի հետ...

- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք դուք և ձեր երեխան միասին եք անում:
- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք ձեր երեխան սիրում է անել:
- Կա՞ որևէ բան, որը ձեր երեխան անում է կամ չի անում, ինչը ձեզ մտահոգում է:
- Ձեր երեխան կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ:
- Ձեր երեխան որևէ հատուկ առողջապահական խնամքի կարիք ունի՞ կամ արդյո՞ք նա վաղաժին երեխա է:

Դուք բոլորից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի բավարարում մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլերը, կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ կամ եթե դուք այլ մտահոգություններ ունեք, գործեք հնարավորինս շուտ: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, նրան հայտնեք ձեր մտահոգությունները և պահանջեք զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն: Եթե դուք կամ բժիշկը, այնուամենայնիվ, մտահոգված եք՝

1. Ուղեգիր խնդրեք՝ այն մասնագետի մոտ, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Զանգահարեք ձեր նահանգի կամ տարածաշրջանի վաղ միջամտության ծրագիր՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է օգտվել աջակցման ծառայություններից: Իմացեք ավելին և գտեք հեռախոսահամարը հետևյալ կայքէջում՝ cdc.gov/FindEI:

Ձեր երեխային օգնելու մասին հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք՝ cdc.gov/Concerned:

Կապ հաստատեք՝ զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org, կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Օգնեք Ձեր Երեխային Սովորել Եվ Մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդները և գործողությունները: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ հավելյալ պատկերացում ստանալու համար այն մասին, թե ինչպես պետք է նպաստեք ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Դրական բառեր օգտագործեք և հավելյալ ուշադրություն դարձրեք այն վարքագծերին, որոնք ցանկանում եք տեսնել («ցանկալի վարքագծեր»): Օրինակ՝ «Տես, թե ինչ գեղեցիկ ձևով խաղալիքն իր տեղը դրեցիր»: Ավելի քիչ ուշադրություն դարձրեք այն գործողություններին, որոնք տեսնել չեք ուզում:
- Խախուսեք «ձևացնել» խաղը: Ձեր երեխային գղալ տվեք, որպեսզի նա կարողանա ձևացնել, որ կերակրում է իր փափուկ խաղալիքին: Հերթով ձևական գործողություններ կատարեք:
- Ձեր երեխային օգնեք սովորել այլոց զգացմունքների մասին և ինչպես պետք է դրական կերպով արձագանքել: Օրինակ, երբ նա տխուր երեխա է տեսնում, ասեք «Նա տխուր է: Արի նրա համար փափուկ արջուկ բերենք»:
- Պարզ հարցեր տվեք՝ օգնելու ձեր երեխային մտածել, թե ինչ կա իր շուրջը: Օրինակ, նրան հարցրեք «Ի՞նչ է դա»:
- Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան առանց կափարիչի բաժակ օգտագործի խմելու համար և գղալով ուտելու փորձեր կատարի: Ուտել և խմել սովորելը կեղտոտ, բայց զվարճալ գործողություն է:
- Առաջարկեք ընտրության պարզ տարբերակներ: Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան ընտրի երկու իրերի միջև: Օրինակ, երբ հագցնում եք, հարցրեք՝ արդյոք նա ցանկանում է հագնել կարմիր, թե՛ կապույտ շապիկը:
- Ունեցեք քնելու և ուտելու սահմանված կարգ: Օրինակ, ձեր երեխայի հետ միասին նստեք սեղանի մոտ, երբ նա ճաշում է կամ միջուտեստ է ուտում: Սա կօգնի, որպեսզի ճաշելու կարգ սահմանեք ձեր ընտանիքի համար:
- Սահմանափակեք էկրանների առջև անցկացվող ժամանակը (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ և այլն) մինչև իսկ սիրելիների հետ տեսակապով խոսելը: Էկրանների առջև ժամանակ անցկացնելը խորհուրդ չի տրվում մինչև 2 տարեկան երեխաներին: Մանուկները սովորում են խոսելով, խաղալով և այլոց հետ շփվելով: Սահմանափակեք ձեր իսկ էկրանի ժամանակը, երբ ձեր երեխայի հետ եք, որպեսզի կարողանաք արձագանքել նրա բառերին և գործողություններին:
- Ձեր երեխայի բժշկին և/կամ ուսուցչին հարցրեք, թե արդյոք ձեր երեխան պատրաստ է սովորել օգտվել զուգարանից: Շատ երեխաների չի հաջողվում սովորեցնել զուգարանից օգտվել մինչև 2-ից 3 տարեկանը: Եթե նա պատրաստ չէ, դա կարող է առաջացնել սթրես և հանգեցնել ետընթացի, ինչը կարող է պատճառ դառնալ, որ սովորեցնելն ավելի երկար տևի:
- Չայրույթի պոթկումներ ակնկալեք: Դրանք բնական են այս տարիքի համար և պետք է պակասեն և ավելի քիչ դրսևորվեն ձեր երեխայի մեծանալուն զուգահեռ: Դուք կարող եք ուշադրությունը շեղող գործողություններ փորձել, բայց այդ պոթկումներն անտեսելը բնական է: Նրան որոշ ժամանակ տվեք հանդարտվելու և շարունակելու համար:
- Ձեր երեխայի հետ զրուցեք նրա դեմքին նայելով և իջնելով նրա աչքերի մակարդակին, երբ հնարավոր է: Սա օգնում է, որ ձեր երեխան ձեր աչքերի և դեմքի միջոցով «հասկանա», թե ինչ եք ասում, այլ ոչ թե պարզապես ձեր բառերը լսի:
- Մկսեք ձեր երեխային սովորեցնել մարմնի մասերի անունները՝ դրանք մատով ցույց տալով և ասելով՝ «Ահա քո քիթը, ահա իմ քիթը», երբ մատով ցույց եք տալիս նրա քիթը և ձեր քիթը:

Հավելյալ խորհուրդներ և գործողություններ տեսնելու համար ներբեռնեք CDC-ի Ջարգացման Տարիքային Փուլերի Հսկիչ հավելվածը:

Ջարգացման տարիքային փուլերի ստուգանքները չի փոխարինում չափորոշիչներին համապատասխանեցված, զարգացման խիտորոշիչ հետազոտության համար հաստատված գործիքակազմին: Ջարգացման այս անցումային փուլերը ցույց են տալիս, թե երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) ինչ կարող է անել յուրաքանչյուր տարիքում: Համապատասխան ոլորտի մասնագետներն ընտրել են այս անցումային փուլերը՝ հասանելի տվյալների և մասնագետների ընդհանուր համաձայնության հիման վրա:

Կապ հաստատեք. զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ձեր Երեխան 2 Տարեկանում*



Երեխայի անունը

Զարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործողություններ կատարում և շարժվում՝ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Ստուգեք զարգացման այն փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 2 տարեկանում: Վերցրեք սա ձեզ հետ, և յուրաքանչյուր խորհրդատվության ժամանակ ձեր երեխայի բժշկի հետ գրուցեք զարգացման այն փուլերի մասին, որոնց ձեր երեխան հասել է, ինչպես նաև, թե ինչ պետք է ակնակալել հաջորդիվ:

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական/ Հուզական Զարգացման Փուլեր

- Նկատում է, երբ ուրիշները վիրավորված կամ տխուր են, օրինակ դադար տալով կամ տխրելով, երբ ինչ-որ մեկը լալիս է
- Նայում է ձեր դեմքին՝ հասկանալու, թե ինչպես պետք է արձագանքի նոր իրավիճակում

Լեզվական/Հաղորդակցման Զարգացման Փուլեր

- Մատով ցույց է տալիս գրքի նկարը, երբ դուք հարցնում եք օրինակ՝ «Որտե՞ղ է արջը»:
- Առնվազն երկու բառ միասին է ասում, օրինակ՝ «Ավելի շատ կաթ»:
- Մատով ցույց է տալիս մարմնի առնվազն երկու մաս, երբ նրան խնդրում եք ցույց տալ ձեզ
- Ավելի շատ ձեռքի շարժումներ է օգտագործում, քան պարզապես ձեռքով անելը և մատնացույց անելը, օրինակ՝ օդային համբույր ուղարկելը կամ գլուխը շարժելով այդ սանելը

*** Զարգացման ախտորոշիչ հետազոտության ժամանակն է:** 2 տարեկանում ձեր երեխան պետք է աուտիզմի ախտորոշման հետազոտություն անցնի, ինչպես խորհուրդ է տրվում Ամերիկյան Մանկաբուժության Ակադեմիայի կողմից բոլոր երեխաներին: Ձեր բժշկից պահանջեք ձեր երեխայի զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն:

Այլ կարևոր հարցեր, որոնց մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել բժշկին...

- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք դուք և ձեր երեխան միասին եք անում:
- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք ձեր երեխան սիրում է անել:
- Կա՞ որևէ բան, որը ձեր երեխան անում է կամ չի անում, ինչը ձեզ մտահոգում է:
- Ձեր երեխան կորցրե՞լ է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ:
- Ձեր երեխան որևէ հատուկ առողջապահական խնամքի կարիք ունի՞ կամ արդյոք նա վաղաճին երեխա է:

Դուք բոլորից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի բավարարում մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլերը, կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ կամ եթե դուք այլ մտահոգություններ ունեք, գործեք հնարավորինս շուտ: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, նրան հայտնեք ձեր մտահոգությունները և պահանջեք զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն: Եթե դուք կամ բժիշկը, այնուամենայնիվ, մտահոգված եք՝

1. Ուղեգիր խնդրեք այն մասնագետի մոտ, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Օգնագիտարեք ձեր նահանգի կամ տարածաշրջանի վաղ միջամտության ծրագիր՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է օգտվել աջակցման ծառայություններից: Իմացեք ավելին և գտեք հեռախոսահամարը հետևյալ կայքէջում՝ **cdc.gov/FindEI**:
Ձեր երեխային օգնելու մասին հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք՝ **cdc.gov/Concerned**:

Կապ հաստատեք՝ զանգահարեք **833.903.3972**, այցելեք **HelpMeGrowLA.org**
կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Օգնեք Ձեր Երեխային Սովորել Եվ Մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդները և գործողությունները: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ հավելյալ պատկերացում ստանալու համար այն մասին, թե ինչպես պետք է նպաստեք ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Ձեր երեխային օգնեք սովորել, թե ինչպես են հնչում բառերը, նույնիսկ եթե նա դեռ հստակ չի կարողանում արտասանել դրանք: Օրինակ, եթե ձեր երեխան ասում է «լի անան», ասեք՝ «Էլի բանան է՞ս ուզում»:
- Ուշադիր հետևեք ձեր երեխային այլ երեխաների հետ խաղալու ընթացքում: Այս տարիքի երեխաները միասին խաղում են, բայց չգիտեն, թե ինչպես պետք է կիսվեն իրերով և լուծեն խնդիրները: Ձեր երեխային ցույց տվեք, թե ինչպես պետք է լուծել վեճերը՝ օգնելով նրան կիսվել, գործողությունները հերթով կատարել կամ օգտագործել բառեր, երբ հնարավոր է:
- Ձեր երեխային խնդրեք օգնել ձեզ ճաշի պատրաստվելիս՝ նրան թույլ տալով սեղանին դնել օրինակ պլաստամասե բաժակները կամ անձեռոցիկները: Ձեր երեխային շնորհակալություն հայտնեք օգնության համար:
- Ձեր երեխային գնդակներ տվեք ոտքով հարվածելու, գլորելու և նետելու համար:
- Ձեր երեխային այնպիսի խաղալիքներ տվեք, որոնք ուսուցանում են, թե ինչպես պետք է ինչ-որ բաներ աշխատեցնել և ինչպես լուծել խնդիրները: Օրինակ, նրան խաղալիքներ տվեք, որտեղ նա կարող է կոճակ սեղմել և ինչ-որ բան տեղի կունենա:
- Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան մեծահասակի հագուստ հագնի, ինչպիսիք են կոշիկները, գլխարկները և շապիկները: Մա կօգնի նրան սկսել ձևացնելու խաղը:
- Յուրաքանչյուր ճաշի ժամին թույլ տվեք, որ ձեր երեխան ուտի շատ կամ քիչ՝ այնքան, որքան ցանկանում է: Նոր քայլել սկսող երեխաները միշտ նույն քանակությամբ կամ տեսակի սնունդ չեն ուտում: Ձեր խնդիրը նրան առողջարար սնունդ առաջարկելն է, իսկ ձեր երեխային կմնա որոշել, թե արդյոք նա ցանկանում է ուտել և որքան կարիք ունի ուտել:
- Ունեցեք քնելու և կերակրելու հստակ սահմանաված կարգ: Ձեր երեխայի համար ապահովեք հանգիստ, խաղաղ քուն: Հազարեք գիշերանոցը, լվացեք ատամները և 1 կամ 2 գիրք կարդացեք նրա համար: Այս տարիքի երեխաները օրվա ընթացքում 11-ից 14 ժամ քնելու կարիք ունեն (ներառյալ կարճատև (ցերեկային) քունը): Քնելու կայուն ժամերը ավելի են դյուրացնում դա:
- Ձեր երեխայի բժշկին և/կամ ուսուցչին հարցրեք զուգարանից օգտվել սովորեցնելու մասին՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան պատրաստ է այն սկսել: Շատ երեխաներ չեն կարողանում սովորել զուգարանից օգտվել մինչև 2-ից 3 տարեկանը: Շատ շուտ սկսելը կարող է առաջացնել սթրես և հանգեցնել ետընթացի, ինչը կարող է պատճառ դառնալ, որ սովորեցնելն ավելի երկար տևի:
- Դրական բառեր օգտագործեք, երբ ձեր երեխան լավ օգնական է լինում: Նրան թույլ տվեք օգնել պարզ առօրյա գործերում, ինչպես օրինակ՝ զամբյուղի մեջ խաղալիքները կամ լվացքը դնելը:
- Ձեր երեխայի հետ դրսում խաղացեք՝ «պատրաստ, սկսում ենք, գնացինք»: Օրինակ, ձեր երեխային ճոճանակի մեջ դնելով հետ քաշեք այն: Ասացեք՝ «Պատրաստ, սկսում ենք...», այնուհետև սպասեք և ասեք՝ «Գնացինք», երբ հրում եք ճոճանակը:
- Ձեր երեխային թույլ տվեք արվեստի պարզ գործեր ստեղծել ձեզ հետ: Նրան կավիճներ տվեք կամ թղթի վրա մի փոքր ներկ ցրեք և թույլ տվեք, որ նա ուսումնասիրի՝ մատներով այն տարածելով և կետեր նկարելով: Կախեք պատից կամ փակցրեք սառնարանին, որպեսզի երեխան կարողանա այն տեսնել:

Հավելյալ խորհուրդներ և գործողություններ տեսնելու համար ներբեռնեք CDC-ի Զարգացման Տարիքային Փուլերի Հսկիչ հավելվածը:

Զարգացման տարիքային փուլերի ստուգանքը չի փոխարինում չափորոշիչներին համապատասխանեցված, զարգացման ախտորոշիչ հետազոտության համար հաստատված գործիքակազմին: Զարգացման այս անցումային փուլերը ցույց են տալիս, թե երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) ինչ կարող է անել յուրաքանչյուր տարիքում: Համապատասխան ոլորտի մասնագետներն ընտրել են այս անցումային փուլերը՝ հասանելի տվյալների և մասնագետների ընդհանուր համաձայնության հիման վրա:

Կապ հաստատեք՝ զանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ձեր Երեխան 30 Ամսականում*



Երեխայի անունը

Ջարգացման տարիքային փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործողություններ կատարում և շարժվում՝ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Մտուցեք զարգացման այն փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 30 ամսականում: Վերցրեք սա ձեզ հետ, և յուրաքանչյուր խորհրդատվության ժամանակ ձեր երեխայի բժշկի հետ զրուցեք զարգացման այն փուլերի մասին, որոնց ձեր երեխան հասել է, ինչպես նաև, թե ինչ պետք է ակնկալել հաջորդիվ:

Երեխայի տարիքը

Այսօրվա ամսաթիվը

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական/Հուզական Ջարգացման Փուլեր

- Խաղում է այլ երեխաների կողքին և հաճախ խաղում է նրանց հետ:
- Ձեզ ցույց է տալիս, թե ինչ կարող է անել՝ ասելով՝ «Ի՛նձ նայիր»:
- Կատարում է պարզ գործողություններ, երբ նրան ասում են, օրինակ՝ օգնում է հավաքել խաղալիքները, երբ դուք ասում եք «Հավաքելու ժամն է»:

Լեզվական/Հաղորդակցման Ջարգացման Փուլեր

- Մոտ 50 բառ է ասում
- Երկու կամ ավելի բառ է ասում մեկ գործողություն ցույց տվող բառի հետ, օրինակ՝ «Շունիկը վագում է»
- Անվանում է գրքի առարկաները, երբ դուք մատնացույց եք անում և հարցնում եք, «Ի՛նչ է սա»:
- Այնպիսի բառեր է ասում, ինչպես օրինակ՝ «Ես», «Ինձ» կամ «մենք»

Ճանաչողական Ջարգացման Փուլ

(սովորել, մտածել, խնդիրներ լուծել)

- Առարկաներն օգտագործում է ձևացնելով խաղալու համար, օրինակ՝ տիկնիկին կուրիկներ է կերակրում, կարծես թե այն սնունդ է

*** Ջարգացման ախտորոշիչ հետազոտության ժամանակն է:** 30-րդ ամսում ձեր երեխան պետք է ընդհանուր զարգացման հետազոտություն անցնի, ինչպես խորհուրդ է տրվում Ամերիկյան Մանկաբուժության Ակադեմիայի կողմից բոլոր երեխաներին: Ձեր բժշկից պահանջեք ձեր երեխայի զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն:

Այլ կարևոր հարցեր, որոնց մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել բժշկին...

- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք դուք և ձեր երեխան միասին եք անում:
- Որո՞նք են այն որոշ գործողությունները, որոնք ձեր երեխան սիրում է անել:
- Կա՞ որևէ բան, որը ձեր երեխան անում է կամ չի անում, ինչը ձեզ մտահոգում է:
- Ձեր երեխան կորցրե՞լ է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ:
- Ձեր երեխան որևէ հատուկ առողջապահական խնամքի կարիք ունի՞ կամ արդյո՞ք նա վաղաձին երեխա է:

Դուք բոլորից լավ եք ճանաչում ձեր երեխային: Մի՛ սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի բավարարում մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլերը, կորցրել է որևէ հմտություն, որը նա նախկինում ուներ կամ եթե դուք այլ մտահոգություններ ունեք, գործեք հնարավորինս շուտ: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, նրան հայտնեք ձեր մտահոգությունները և պահանջեք զարգացման ախտորոշիչ հետազոտություն: Եթե դուք կամ բժիշկը, այնուամենայնիվ, մտահոգված եք՝

1. Ուղեգիր խնդրեք այն մասնագետի մոտ, որը կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Չանգահարեք ձեր նահանգի կամ տարածաշրջանի վաղ միջամտության ծրագիր՝ պարզելու, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է օգտվել աջակցման ծառայություններից: Իմացեք ավելին և գտեք հեռախոսահամարը հետևյալ կայքէջում՝ cdc.gov/FindEI:

Ձեր երեխային օգնելու մասին հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք՝ cdc.gov/Concerned:

Կապ հաստատեք. գանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org

կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Օգնեք Ձեր Երեխային Սովորել Եվ Մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք զգուշորեն կիրառել հետևյալ պարզ խորհուրդները և գործողությունները: Խոսեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ հավելյալ պատկերացում ստանալու համար այն մասին, թե ինչպես պետք է նպաստեք ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Խրախուսեք «ազատ խաղը», երբ ձեր երեխան կարող է բավարարել իր հետաքրքրությունները, նոր բաներ փորձել և իրերը նոր ձևերով օգտագործել:
- Դրական բառեր օգտագործեք և հավելյալ ուշադրություն դարձրեք այն վարքագծերին, որոնք ցանկանում եք տեսնել («ցանկալի վարքագծեր»), քան նրանց, որոնք տեսնել չեք ուզում: Օրինակ, ասեք՝ «Ինձ դուր եկավ, թե ինչպես խաղալիքը Ջորդանին տվեցիր»:
- Ձեր երեխային առաջարկեք պարզ և առողջարար սնունդ ընտրելու տարբերակներ: Թույլ տվեք նրան որոշել ինչ միջուկեղև ուտել կամ ինչ հագնել: Առաջարկեք երկու կամ երեք տարբերակ:
- Ձեր երեխային գրքերի և պատմությունների մասին պարզ հարցեր տվեք: Տվեք այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են՝ «Ո՞վ», «Ի՞նչ» և «Որտե՞ղ»:
- Ձեր երեխային օգնեք սովորել ինչպես խաղալ այլ երեխաների հետ: Նրան ցույց տվեք, թե ինչպես պետք է դա անել՝ օգնելով նրան կիսվել խաղալիքներով, խաղալ հերթականությամբ և օգտագործել իր «բառերը»:
- Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան յուղամատիտներով «նկարի» թղթի վրա, սափրվելու փրփուրով՝ սկուտեղի վրա կամ կավիճով՝ մայրի վրա: Եթե ուղիղ գիծ եք գծում, տեսեք, թե արդյոք նա կրկնօրինակում է ձեզ: Երբ նա սկսի գծերը լավ նկարել, նրան ցույց տվեք, թե ինչպես պետք է շրջան գծել:
- Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան խաղալ այլ երեխաների հետ, օրինակ՝ զբոսայգում կամ գրադարանում: Հետաքրքրվեք տեղական խաղային խմբակների և նախադպրոցական ծրագրերի մասին: Այլ երեխաների հետ խաղալը կօգնի նրան սովորել կիսվելու և ընկերության արժեքը:
- Հնարավորինս շատ միասին ճաշեք: Բոլորին նույն ճաշը տվեք: Վայելեք միմյանց ընկերակցությունը և խոսափեք էկրաններից (հեռուստացույց, պլանշետներ և հեռախոսներ և այլն) ճաշի ընթացքում:
- Մահամանափակեք էկրանների առջև անցկացվող ժամանակը (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ) մինչև ոչ ավելի, քան օրական 1 ժամ չափահասի ներկայությամբ մանկական հաղորդումներ դիտելով: Երեխաները սովորում են գրուցելով, խաղալով և այլոց հետ շփվելով:
- Բառեր օգտագործեք՝ առարկաները ձեր երեխային նկարագրելու համար, ինչպիսիք են՝ մեծ/փոքր, արագ/դանդաղ, միացնել/անջատել և ներս/դուրս:
- Օգնեք ձեր երեխային հավաքել պարզ փազլներ՝ կաղապարներով, գույներով կամ կենդանիներով: Անվանեք յուրաքանչյուր մասը, երբ ձեր երեխան այն դնում է իր տեղը:
- Խաղացեք ձեր երեխայի հետ բացօթյա վայրում: Օրինակ, ձեր երեխային տարեք զբոսայգի՝ սարքավորումների վրա մազկցելու և ապահով տարածքներում վազվզելու համար:
- Յուրաքանչյուր ճաշի ժամին թույլ տվեք, որ ձեր երեխան ուտի շատ կամ քիչ՝ այնքան, որքան ցանկանում է: Ձեր խնդիրը նրան առողջարար սնունդ առաջարկելն է, իսկ ձեր երեխային կմնա որոշել, թե արդյոք նա ցանկանում է ուտել և որքան կարիք ունի ուտելու:

Հավելյալ խորհուրդներ և գործողություններ տեսնելու համար ներբեռնեք CDC-ի Ջարգացման Տարիքային Փուլերի Հսկիչ հավելվածը:

Ջարգացման տարիքային փուլերի ստուգացանկը չի փոխարինում չափորոշիչներին համապատասխանեցված, զարգացման այստորոշիչ հետազոտության համար հաստատված գործիքակազմին: Ջարգացման այս անցումային փուլերը ցույց են տալիս, թե երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) ինչ կարող է անել յուրաքանչյուր տարիքում: Համապատասխան ոլորտի մասնագետներն ընտրել են այս անցումային փուլերը՝ հասանելի տվյալների և մասնագետների ընդհանուր համաձայնության հիման վրա:

Կապ հաստատեք. գանգահարեք 833.903.3972, այցելեք HelpMeGrowLA.org կամ դիմեք ձեր բժշկին՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ձեր երեխան 3 տարեկան է



Երեխայի անունը

Երեխայի տարիքը Այսօրվա ամսաթիվը

Զարգացման փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարևոր տեղեկություններ կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին Այն, թե ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարևոր տեղեկություններ է տալիս նրա զարգացման ընթացքի մասին: Ստուգեք, թե ձեր երեխան որ զարգացման փուլին է հասել 3 տարեկանում: Վերցրեք այն ձեզ հետ և յուրաքանչյուր պրոֆիլակտիկ այցի ընթացքում ձեր երեխայի բժշկի հետ քննարկեք զարգացման այն փուլերը, որոնց հասել է ձեր երեխան և պլանավորեք հետագա անելիքները:

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական / հուզական զարգացման փուլեր

- Հանգստանում է նրան թողնելուց հետո 10 րոպեի ընթացքում, ինչպես երեխայի խնամքի ժամանակ
- Նկատում է մյուս երեխաներին և միանում նրանց հետ խաղալու համար

Լեզվի զարգացման/հաղորդակցման փուլեր

- Շփվում է ձեզ հետ գրույցի ընթացքում՝ օգտագործելով առնվազն երկու երկկողմանի հաղորդագրություններ
- Տալիս է «ով», «ինչ», «որտեղ» կամ «ինչու» հարցերը, օրինակ՝ «Որտե՞ղ է մայրիկը/հայրիկը»:
- Ասում է, թե ինչ գործողություն է տեղի ունենում նկարում կամ գրքում, երբ հարցնում են, օրինակ՝ «վազել», «ուտել» կամ «խաղալ»
- Երբ հարցնում են, տալիս է անունը
- Ժամանակի մեծ մասը բավական լավ է խոսում, որպեսզի ուրիշները հասկանան

Ճանաչողության զարգացման փուլեր

(ուսուցում, մտածողություն, խնդիրների լուծում)

- Շրջանակ է գծում, երբ ցույց ես տալիս, թե ինչպես դա անել
- Խուսափում է տաք առարկաներին դիպչելուց, օրինակ՝ վառարանին, երբ այդ մասին զգուշացնում եք

Շարժական պատրաստվածության/ֆիզիկական զարգացման փուլեր

- Իրար միացրեք առարկաները, ինչպես օրինակ՝ խոշոր ուլունքները կամ մակարոնները
- Ինքն իրեն ինչ-որ հագուստ է հագնում, օրինակ՝ ազատ տաբատ կամ բաճկոն
- Օգտագործում է պատառաքալ

Այլ կարևոր բաներ, որոնց վերաբերյալ պետք է գրուցել ձեր բժշկի հետ...

- Ինչե՞ր եք անում դուք ձեր երեխայի հետ միասին:
- Ի՞նչ է սիրում անել ձեր երեխան:
- Կա՞ ինչ-որ բան, որ ձեր երեխան անում կամ չի անում, որը վերաբերում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրել է որևէ սովորույթ, որը նա նախկինում ունեցել է:
- Ձեր երեխան առողջական հատուկ խնդիրներ ունի՞, թե՞ ժամանակից շուտ է ծնվել:

Դուք ձեր երեխային ամենից լավ եք ճանաչում: Մի սապասեք: Եթե ձեր երեխան չի կարողանում հաղթահարել մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլ, կորցրել է այն հմտությունները, որոնք նախկինում ունեցել է, կամ այլ խնդիրներ ունեք, գործեք որքան հնարավոր է շուտ: Զրուցեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, կիսվեք ձեր մտահոգություններով և հարցրեք զարգացման սկրինինգի մասին: Եթե դուք կամ բժիշկը դեռ մտահոգություններ ունեք, ապա.

1. Խնդրեք երեխային ուղղորդել այն մասնագետի մոտ, ով կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Անվճար գնահատման համար գնահատեք տեղական ցանկացած հանրային տարրական դպրոց՝ պարզելու համար, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է աջակցություն ստանալ:

Ձեր երեխային օգնելու մասին ավելին իմանալու համար այցելեք cdc.gov/Concerned կայք:

Միացե՛ք մեզ. գնահատեք 833.903.3972 հեռախոսահամարով, լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք HelpMeGrowLA.org կայք, կամ դիմեք ձեր բժշկին:

Օգնեք ձեր երեխային սովորել և մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ դուք կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք այս պարզ խորհուրդներն ու գործողությունները՝ անվտանգ տարբերակով: Զրուցեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ ավելի շատ գաղափարներ ունեք, թե ինչպես օգնել ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Խրախուսեք ձեր երեխային ինքնուրույն լուծել իր խնդիրները ձեր աջակցությամբ: Հարցեր տվեք, որպեսզի օգնեք նրան հասկանալ խնդիրը: Օգնեք նրան լուծումներ գտնել, փորձեք դրանցից մեկը և, անհրաժեշտության դեպքում, փորձեք ավելին:
- Խոսեք ձեր երեխայի հույզերի մասին և հուշեք նրան բառեր, որոնք կօգնեն նրան բացատրել, թե ինչ է զգում: Օգնեք ձեր երեխային կառավարել իր սթրեսային զգացումները՝ սովորեցնելով նրան խորը շունչ քաշել, գրկել սիրելի խաղալիքը կամ գնալ հանգիստ, ապահով վայր, երբ նա նեղված է:
- Մահամանեք մի քանի պարզ և հստակ կանոններ, որոնց կարող է հետևել ձեր երեխան, օրինակ՝ նուրբ ձեռքերով խաղալ: Եթե նա խախտում է կանոնը, ցույց տվեք, թե ինչ պետք է անի դրա փոխարեն: Ավելի ուշ, եթե ձեր երեխան հետևի այս կանոնին, խրախուսեք և շնորհավորեք նրան:
- Կարդացեք ձեր երեխայի հետ: Հարցեր տվեք, օրինակ՝ «Ի՞նչ է տեղի ունենում նկարում»: և/կամ «Ի՞նչ եք կարծում, ի՞նչ կլինի հետո»: Երբ նա ձեզ պատասխանի, ավելի մանրամասն հարցրեք:
- Խաղացեք թվային խաղեր: Հաշվեք մարմնի մասերը, աստիճանները և այլ բաներ, որոնք դուք օգտագործում եք կամ տեսնում եք ամեն օր: Այս տարիքի երեխաները սկսում են սովորել թվարկել և հաշվել:
- Օգնեք ձեր երեխային զարգացնել իր լեզվական հմտությունները՝ խոսելով նրա հետ ավելի երկար նախադասություններով, քան իրենն է՝ օգտագործելով իրական բառեր: Կրկնեք այն, ինչ նա ասում է, օրինակ՝ «ուզում նան», ապա ցույց տվեք, թե ինչպես օգտագործել ավելի «մեծահասակի» բառերը՝ ասելով «Ես ուզում եմ բանան»:
- Թույլ տվեք ձեր երեխային օգնել ձեզ՝ կերակուր պատրաստել: Հանձնարարեք նրան պարզ առաջադրանքներ, ինչպիսիք են՝ մրգերն ու բանջարեղենը լվանալը կամ խառնելը:
- Ձեր երեխային ցուցումներ տվեք՝ բաղկացած 2 կամ 3 քայլից: Օրինակ՝ «Գնա քո սենյակ և վերցրու քո կոշիկներն ու վերարկուն»:
- Մահամանափակեք մանկական ծրագրի դիտման ժամանակը (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ և այլն) ոչ ավել, քան օրական 1 ժամ՝ մեծահասակի ներկայությամբ: Ձեր երեխայի ննջասենյակում ոչ մի էկրան մի դրեք: Երեխաները սովորում են ուրիշների հետ զրուցելով, խաղալով և շփվելով:
- Սովորեցրեք ձեր երեխային պարզ երգեր և ոտանավորներ, ինչպիսիք են՝ «Itsy Bitsy Spider/Փոքրիկ սարդը» կամ «Twinkle, Twinkle, Little Star/Թարթիռ, թարթիռ, փոքրիկ աստղ»:
- Ձեր երեխային տվեք «զբաղմունքի տուփ»՝ թղթով, մատիտներով և գունազարդման գրքերով: Գունավորեք և գծեր ու ձևեր գծեք ձեր երեխայի հետ:
- Խրախուսեք ձեր երեխային խաղալ ուրիշ երեխաների հետ: Մա օգնում է նրան գիտակցել ընկերության արժեքը և նաև լավ հարաբերություններ հաստատել ուրիշների հետ:

Լրացուցիչ խորհուրդների և գործողությունների համար ներբեռնեք CDC-ի Milestone Tracker ծրագիրը:

Այս զարգացման փուլերի ստուգաթերթը չի փոխարինում ստանդարտացված, ապացուցված զարգացման սրբինինգային գործիքին: Զարգացման այս փուլերը ցույց են տալիս, թե ինչ կարող են անել երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) յուրաքանչյուր տարիքում: Առարկայական հարցերով փորձագետներն ընտրել են այս զարգացման փուլերը՝ հիմնվելով առկա տվյալների և փորձագիտական կոնսենսուսի վրա:

Միացեք մեզ. գանգահարեք 833.903.3972 հեռախոսահամարով, լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք HelpMeGrowLA.org կայք, կամ դիմեք ձեր բժշկին:

Ձեր երեխան 4 տարեկան է



Երեխայի անունը

Ջարգացման փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Մտուգեք զարգացման այն փուլերը, որոնց ձեր երեխան հասել է 4 տարեկանում: Վերցրեք այն ձեզ հետ և յուրաքանչյուր պրոֆիլակտիկ այցի ընթացքում ձեր երեխայի բժշկի հետ քննարկեք զարգացման այն փուլերը, որոնց հասել է ձեր երեխան և պլանավորեք հետագա անելիքները:

Երեխայի տարիքը Այսօրվա ամսաթիվը

Ինչ է անում այս տարիքի երեխաների մեծամասնությունը.

Սոցիալական / հուզական զարգացման փուլեր

- Խաղի ընթացքում ձևացնում է, թե ինքը ուրիշ մարդ է (ուսուցիչ, սուպերհերոս, շուն)
- Խնդրում է գնալ երեխաների հետ խաղալ, եթե մոտակայքում նրանք չկան, օրինակ՝ «Կարո՞ղ եմ խաղալ Ալեքսի հետ»:
- Մխիթարում է ուրիշներին, ովքեր վիրավորված կամ տխուր են, օրինակ՝ գրկում է լացող ընկերոջը
- Խուսափում է վտանգներից, ինչպիսիք են խաղահրապարակում մեծ բարձրությունից ցատկելը
- Միքում է լինել «օգնող»
- Փոխում է վարքը՝ կախված գտնվելու վայրից (պաշտամունքի վայր, գրադարան, խաղահրապարակ)

Լեզվական զարգացման/հաղորդակցման փուլեր

- Արտաբերում է չորս կամ ավելի բառով նախադասություններ
- Որոշ բառեր է ասում երգից, պատմվածքից կամ մանկական ոտանավորից
- Խոսում է առնվազն մեկ բանի մասին, որը տեղի է ունեցել իր հետ օրվա ընթացքում, օրինակ՝ «Ես ֆուտբոլ եմ խաղացել»:
- Պատասխանում է այնպիսի պարզ հարցերի, ինչպիսիք են՝ «Ինչի՞ համար է վերարկուն», կամ «Ինչի՞ համար է մատիտը»:

Ճանաչողության զարգացման փուլեր

(ուսուցում, մտածողություն, խնդիրների լուծում)

- Նշում է իրերի մի քանի գույներ
- Պատմում է, թե ինչ է կատարվելու հայտնի պատմության մեջ հաջորդիվ
- Նկարում է մարդու՝ երեք և ավելի մարմնի մասերով

Շարժական պատրաստվածության/ֆիզիկական զարգացման փուլեր

- Ժամանակի մեծ մասը բռնում է մեծ գնդակ
- Ինքն իրեն սնունդ կամ ջուր է լցնում՝ մեծահասակների հսկողությամբ
- Անջատում է որոշ կոճակներ
- Մատիտը կամ կավիճը պահում է բթամատի և ցուցամատի միջև (ոչ բռունցքի մեջ)

Այլ կարևոր բաներ, որոնց վերաբերյալ պետք է գրուցել ձեր բժշկի հետ...

- Ինչն էր քեզ անում դուք ձեր երեխայի հետ միասին:
- Ինչ է սիրում անել ձեր երեխան:
- Կա՞ ինչ-որ բան, որ ձեր երեխան անում կամ չի անում, որը վերաբերում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրել է որևէ սովորույթ, որը նա նախկինում ունեցել է:
- Ձեր երեխան առողջական հատուկ խնդիրներ ունի՞, թե՞ ժամանակից շուտ է ծնվել:

Դուք ձեր երեխային ամենից լավն էք ճանաչում: Մի սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի կարողանում հաղթահարել մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլ, կորցրել է այն հմտությունները, որոնք նախկինում ունեցել է, կամ այլ խնդիրներ ունեք, գործեք որքան հնարավոր է շուտ: Զրուցեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, կիսվեք ձեր մտահոգություններով և հարցրեք զարգացման սկրինինգի մասին: Եթե դուք կամ բժիշկը դեռ մտահոգություններ ունեք, ապա.

1. Խնդրեք երեխային ուղղորդել այն մասնագետի մոտ, ով կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Անվճար գնահատման համար զանգահարեք տեղական ցանկացած հանրային տարրական դպրոց՝ պարզելու համար, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է աջակցություն ստանալ:

Ձեր երեխային օգնելու մասին ավելին իմանալու համար այցելեք cdc.gov/Concerned կայքը:

Օգնեք ձեր երեխային սովորել և մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ դուք կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք այս պարզ խորհուրդներն ու գործողությունները՝ անվտանգ տարբերակով: Զրուցեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ ավելի շատ գաղափարներ ունեք, թե ինչպես օգնել ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Օգնեք ձեր երեխային պատրաստվել տեսնել նոր վայրեր և հանդիպել նոր մարդկանց: Օրինակ, դուք կարող եք կարգավ պատմություններ կամ դերերով խաղալ (ձևացնել), որպեսզի օգնեք նրան իրեն հարմարավետ զգալ:
- Կարդացեք ձեր երեխայի հետ: Հարցրեք նրան, թե ինչ է կատարվում այս պատմության մեջ և ըստ նրա ինչ կարող է տեղի ունենալ հետո:
- Օգնեք ձեր երեխային ծանոթանալ նոր գույներին, ձևերին ու չափերին: Օրինակ, հարցրեք այն իրերի գույնի, ձևի և չափի մասին, որոնք նա տեսնում է օրվա ընթացքում:
- Խրախուսեք ձեր երեխային օգտագործել «իր խոսքերը»՝ ինչ-որ բան խնդրելու և խնդիրներ լուծելու համար, բայց ցույց տվեք նրան, թե ինչպես է դա արվում: Նա գուցե չիմանա իրեն անհրաժեշտ բառերը: Օրինակ, օգնեք ձեր երեխային ասել՝ «Կարո՞ղ եմ հերթ ունենալ»՝ ինչ-որ մեկից ինչ-որ բան վերցնելու փոխարեն:
- Օգնեք ձեր երեխային ճանաչել ուրիշների զգացմունքները և դրանց արձագանքելու դրական ուղիները: Օրինակ, երբ տեսնում է մի երեխայի, ով տխուր է, ասեք. «Նա տխուր է: Արի նրան փափուկ խաղալիք բերենք»:
- Օգտագործեք խրախուսող բառեր և ուշադրություն դարձրեք վարքին, որը ցանկանում եք տեսնել («ցանկալի վարք»): Օրինակ, ասեք. «Դուք այնքան լավ եք միասին խաղում այդ խաղալիքով»: Ավելի քիչ ուշադրություն դարձրեք նրանց, ում չեք ցանկանում տեսնել:
- Պարզ եղանակով բացատրեք ձեր երեխային, թե ինչու նա չի կարող անել մի բան, որը ձեզ դուր չի գալիս («անցանկալի վարք»): Տվեք նրան ընտրության հնարավորություն, թե ինչ կարող է անել դրա փոխարեն: Օրինակ, «Դու չես կարող ցատկել մահճակալի վրա: Ուզո՞ւմ ես դուրս գալ դուրս և նվազել կամ մի քիչ երաժշտություն միացնել և պարել»:
- Թողեք, որ ձեր երեխան խաղալիքները օրինակ՝ այգում կամ գրադարանում: Հարցրեք տեղանքում խաղային խմբերի և նախադպրոցական ծրագրերի մասին: Ուրիշ երեխաների հետ խաղալն օգնում է ձեր երեխային սովորել կիսվել և գիտակցել ընկերության արժեքը:
- Հնարավորության դեպքում ճաշեք ձեր երեխայի հետ: Թող, որ նա տեսնի, թե ինչպես եք վայելում առողջ սնունդը, ինչպիսիք են մրգերը, բանջարեղենը և ամբողջական ձավարեղենը, ինչպես նաև թե ինչպես եք խմում կաթ կամ ջուր:
- Ստեղծեք լուռ, հանգիստ ռեժիմ ընդունելու առաջ: Խուսափեք էկրանի ցանկացած օգտագործումից (հեռուստացույց, հեռախոս, պլանշետ և այլն)՝ քնելուց 1-2 ժամ առաջ և ձեր երեխայի ննջասենյակում էկրան մի թողեք: Այս տարիքի երեխաները պետք է քնեն օրական 10-ից 13 ժամ (ներառյալ գերեկային քունը): Կանոնավոր քնի ժամերը հեշտացնում են:
- Տվեք ձեր երեխային խաղալիքներ կամ իրեր, որոնք խթանում են նրա երևակայությունը, ինչպիսիք են՝ զգեստափոխվող հագուստը, կաթսաները և տապակները, որպեսզի նա կարողանա ձևացնել, թե պատրաստում է կամ խորանարդներ, որոնցով կարող է կառուցել: Միացեք նրա հորինած խաղին, օրինակ՝ կերեք այն հորինված կերակուրը, որը նա պատրաստում է:
- Ժամանակ հատկացրեք ձեր երեխայի «ինչու» հարցերին պատասխանելու համար: Եթե չգիտեք պատասխանը, ասեք «Ես չգիտեմ» կամ օգնեք ձեր երեխային՝ գտնել պատասխանը գրքում, համացանցում կամ մեկ այլ մեծահասակից:

Լրացուցիչ խորհուրդների և գործողությունների համար ներբեռնեք CDC-ի Milestone Tracker ծրագիրը:

Այս զարգացման փուլերի ստուգաթերթը չի փոխարինում ստանդարտացված, ապացուցված զարգացման սրինինգային գործիքներ: Զարգացման այս փուլերը ցույց են տալիս, թե ինչ կարող են անել երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի)՝ յուրաքանչյուր տարիքում: Առարկայական հարցերով փորձագետներն ընտրել են այս զարգացման փուլերը՝ հիմնվելով առկա տվյալների և փորձագիտական կոնսենսուսի վրա:

Ձեր երեխան 5 տարեկան է



Երեխայի անունը

Ջարգացման փուլերը կարևոր են: Ինչպես է ձեր երեխան խաղում, սովորում, խոսում, գործում և շարժվում, կարևոր հուշումներ են տրամադրում նրա զարգացման մասին: Մտուգեք, թե ձեր երեխան որ զարգացման փուլին է հասել 5 տարեկանում: Վերցրեք այն ձեզ հետ և յուրաքանչյուր պրոֆիլակտիկ այցի ընթացքում ձեր երեխայի բժշկի հետ քննարկեք զարգացման այն փուլերը, որոնց հասել է ձեր երեխան և պլանավորեք հետագա անելիքները:

Երեխայի տարիքը Այսօրվա ամսաթիվը

Ինչ է անում երեխաների մեծ մասն այս տարիքում.

Սոցիալական / հուզական զարգացման փուլեր

- Հետևում է կանոններին կամ հերթով խաղեր է խաղում այլ երեխաների հետ
- Երգում, պարում կամ կատարում է ձեզ համար
- Կատարում է տնային հասարակ առաջադրանքներ, ինչպիսիք են՝ գուլպաները համադրելը կամ ուտելուց հետո սեղանը հավաքելը

Լեզվի զարգացման/հաղորդակցման փուլեր

- Պատմում է մի պատմություն, որը նա լսել կամ հորինել է՝ առնվազն երկու իրադարձություններով: Օրինակ՝ կատուն խրված էր ծառի մեջ, իսկ հրշեջը փրկեց նրան
- Պատասխանում է գրքին կամ պատմվածքին վերաբերող պարզ հարցերի այն բանից հետո, երբ դուք կարդաք կամ պատմեք նրան
- Շարունակում է գրույցը երեքից ավելի մարդկանց հետ՝ փոխանակումներով
- Օգտագործում կամ ճանաչում է պարզ ոտանավորներ (bat-cat /չղջիկ-մղջիկ/, ball-tall /գնդակ-մնդակ/)

Ճանաչողության զարգացման փուլեր

(ուսուցում, մտածողություն, խնդիրների լուծում)

- Հաշվում է մինչև 10-ը
- Նշում է որոշ թվեր 1-ից 5-ը, երբ դրանք մատնանշում եք
- Օգտագործում է ժամանակին վերաբերող բառեր, ինչպիսիք են՝ «երեկ», «վաղը», «առավոտյան» կամ «գիշերը»
- Ուշադրություն է դարձնում գործողությունների ընթացքում 5-10 րոպե: Օրինակ՝ պատմվածք պատմելու ժամանակ կամ արվեստներ և արհեստներ պատրաստելու ժամանակ (էկրանի ժամանակը չի հաշվարկվում)
- Իր անվան մի քանի տառ է գրում
- Անվանում է որոշ տառեր, երբ դրանք ցույց եք տալիս

Շարժական պատրաստվածության/ֆիզիկական զարգացման փուլեր

- Միացնում է որոշ կոճակներ
- Ցատկում է մեկ ոտքի վրա

Այլ կարևոր բաներ, որոնց վերաբերյալ պետք է գրուցել ձեր բժշկի հետ...

- Ինչն էր եք անում դուք ձեր երեխայի հետ միասին:
- Ի՞նչ է սիրում անել ձեր երեխան:
- Կա՞ ինչ-որ բան, որ ձեր երեխան անում կամ չի անում, որը վերաբերում է ձեզ:
- Ձեր երեխան կորցրել է՞ և որևէ սովորույթ, որը նա նախկինում ունեցել է:
- Ձեր երեխան առողջական հատուկ խնդիրներ ունի՞, թե՞ ժամանակից շուտ է ծնվել:

Դուք ձեր երեխային ամենալավն եք ճանաչում: Մի սպասեք: Եթե ձեր երեխան չի կարողանում հաղթահարել մեկ կամ մի քանի զարգացման փուլ, կորցրել է այն հմտությունները, որոնք նախկինում ունեցել է, կամ այլ խնդիրներ ունեք, գործեք որքան հնարավոր է շուտ: Զրուցեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, կիսվեք ձեր մտահոգություններով և հարցրեք զարգացման սքրինինգի մասին: Եթե դուք կամ բժիշկը դեռ մտահոգություններ ունեք, ապա.

1. Խնդրեք երեխային ուղղորդել այն մասնագետի մոտ, ով կարող է ավելի մանրամասն գնահատել ձեր երեխայի վիճակը, և
2. Անվճար գնահատման համար զանգահարեք տեղական ցանկացած հանրային տարրական դպրոց՝ պարզելու համար, թե արդյոք ձեր երեխան կարող է աջակցություն ստանալ:

Միացեք մեզ. լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք 833.903.3972 հեռախոսահամարով, այցելեք HelpMeGrowLA.org կայք, կամ դիմեք ձեր բժշկին:

Օգնեք ձեր երեխային սովորել և մեծանալ



Որպես ձեր երեխայի առաջին ուսուցիչ՝ դուք կարող եք օգնել նրա սովորելուն և ուղեղի զարգացմանը: Փորձեք այս պարզ խորհուրդներն ու գործողությունները՝ անվտանգ տարբերակով: Զրուցեք ձեր երեխայի բժշկի և ուսուցիչների հետ, եթե հարցեր ունեք կամ ավելի շատ գաղափարներ ունեք, թե ինչպես օգնել ձեր երեխայի զարգացմանը:

- Ձեր երեխան պետք է սկսի «պատասխանել», որպեսզի իրեն անկախ զգա և տեսնի, թե ինչ է տեղի ունենում: Քիչ ուշադրություն դարձրեք բացասական խոսքին: Գտեք նրա համար այլընտրանքային գործողություններ, որոնք թույլ կտան նրան առաջնորդվել և անկախ լինել: Սովորություն դարձրեք նկատել լավ վարքը: «Դու հանգիստ մնա, երբ ասում եմ, որ քնելու ժամն է»:
- Հարցրեք ձեր երեխային, թե ինչ է նա խաղում: Օգնեք նրան ընդլայնել իր պատասխանները՝ հարցնելով «Ինչո՞ւ» և «Ինչպե՞ս»: Օրինակ, ասեք՝ «Դա գեղեցիկ կամուրջ է, որը դուք կառուցում եք: Ինչո՞ւ և դրեցիք այնտեղ»:
- Խաղացեք այնպիսի խաղալիքներով, որոնք խրախուսում են ձեր երեխային՝ իրար վրա հավաքել իրեր, օրինակ՝ գլուխկոտրուկներ և շինարարական խորանարդներ:
- Օգտագործեք այնպիսի բառեր, որոնք կօգնեն ձեր երեխային՝ սկսել հասկանալ ժամանակը: Օրինակ՝ երգեք շարաթվա օրերի մասին երգեր և տեղեկացրեք, թե որ օրը երբ է: Օգտագործեք ժամանակի մասին բառեր, ինչպիսիք են՝ այսօր, վաղը և երեկ:
- Թողեք, որ ձեր երեխան ինչ-որ բան անի ինքնուրույն, նույնիսկ եթե նա դա կատարյալ չանի: Օրինակ՝ թող նա հավաքի իր անկողինը, կոճկի վերնաշապիկը կամ ջուր լցնի բաժակի մեջ: Ուրախացեք, երբ նա դա անում է և փորձեք «չտոկել» այն, ինչ ձեզ պետք չէ:
- Խոսեք ձեր երեխայի և ձեր սեփական զգացմունքների մասին և պիտակավորեք դրանք: Կարդացեք գրքեր և խոսեք այն զգացմունքների մասին, որոնք զգում են հերոսները և ինչու են նրանք զգում:
- Խաղացեք հանգերով խաղեր: Օրինակ, ասեք «Ի՞նչ է հանգավորում կատվի հետ»:
- Սովորեցրեք ձեր երեխային հետևել խաղերի կանոններին: Օրինակ՝ խաղացեք պարզ սեղանի խաղեր, թղթախաղեր կամ /«Միմոնն ասում է»/Simon Says:
- Ձեր տանը ունեցեք մի անկյուն, որտեղ ձեր երեխան կարող է գնալ, երբ նա նեղված է: Մնացեք մոտակայքում, որպեսզի ձեր երեխան իմանա, որ ինքն ապահով է և կարողանա զալ ձեզ մոտ՝ անհրաժեշտության դեպքում թեթևանալու համար:
- Ձեր երեխայի համար սահմանեք էկրանի ժամանակի սահմանափակումներ (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ և այլն)՝ օրական ոչ ավել, քան 1 ժամ: Ձեր ընտանիքի համար կազմեք լրատվամիջոցների օգտագործման ծրագիր:
- Ճաշեք ձեր երեխայի հետ և վայելեք ընտանեկան ժամանցը՝ շփվելով միմյանց հետ: Բոլորին մատուցեք նույն ուտեստը: Ճաշելու ընթացքում խոսափեք էկրանի դիմաց (հեռուստացույց, պլանշետներ, հեռախոսներ և այլն) ժամանակ անցկացնելուց: Թող ձեր երեխան ձեզ օգնի պատրաստել առողջ սնունդ և միասին վայելեք դա:
- Խրախուսեք ձեր երեխային «կարդալ»՝ նայելով նկարներին և պատմել պատմությունը:
- Խաղացեք խաղեր, որոնք օգնում են զարգացնել հիշողությունը և ուշադրությունը: Օրինակ՝ խաղալ թղթախաղեր, Tic Tac Toe/«Թիկ-Թակ-Թոյ!», I Spy/«Ես լրտես եմ»/ կամ Hot and Cold/«Տաք և սառը»/:

Լրացուցիչ խորհուրդների և գործողությունների համար ներբեռնեք CDC-ի Milestone Tracker ծրագիրը:

Այս զարգացման փուլերի ստուգաթերթը չի փոխարինում ստանդարտացված, ապացուցված զարգացման սրբինինգային գործիքին: Զարգացման այս փուլերը ցույց են տալիս, թե ինչ կարող են անել երեխաների մեծ մասը (75% կամ ավելի) յուրաքանչյուր տարիքում: Առարկայական հարցերով փորձագետներն ընտրել են այս զարգացման փուլերը՝ հիմնվելով առկա տվյալների և փորձագիտական կոնսենսուսի վրա:

Միացեք մեզ. լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք 833.903.3972
հեռախոսահամարով, այցելեք HelpMeGrowLA.org կայք, կամ դիմեք ձեր բժշկին: