

Help Me  
Grow | LIA



5-0 رتسی لکچ

تسایم هم عوضوم، دشر یاهه ناشن



نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۲ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

## کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

### نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- وقتی با آن‌ها صحبت می‌کنند یا آن‌ها را از زمین برمی‌دارند، آرام می‌گیرند.
- به صورتتان نگاه می‌کنند.
- وقتی به طرفشان می‌روید، خوش‌حالی در چهره‌شان معلوم می‌شود.
- وقتی با آن‌ها صحبت می‌کنید یا به آن‌ها لبخند می‌زنید، لبخند می‌زنند.

### نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- به‌جز گریه، صداهایی از خودشان درمی‌آورند.
- به صدای بلند واکنش نشان می‌دهند.

### نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- وقتی تکان می‌خورید، تماشایتان می‌کنند.
- چند ثانیه‌ای به اسباب‌بازی نگاه می‌کنند.

### نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- وقتی روی شکم‌اند، سرشان را بالا می‌گیرند.
- هر دو دست و هر دو پا را تکان می‌دهند.
- دستشان را مدت کمی باز می‌کنند.

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

**خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید.** منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

**1.** درخواست کنید به متخصصی ارجاعتان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.

**2.** با طرح مداخله‌ی زود هنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشک‌تان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- به کودکان با روی خوش واکنش نشان دهید. با هیجان رفتار کنید. لبخند بزنید و وقتی صداهایی درمی‌آورد، با او صحبت کنید. این کار به او می‌آموزد که در گفت‌وگو به نوبت صحبت کند.
- برای کودکان حرف بزنید و متن و آواز بخوانید تا به رشد و درک زبان او کمک کنید.
- زمانی را به درآغوش گرفتن و نوازش کودکان اختصاص دهید. این کار به او احساس امنیت و اهمیت می‌دهد. با درآغوش گرفتن یا پاسخ دادن، کودک را لوس نمی‌کنید.
- پذیرا بودن در برابر کودک به یادگیری و رشد او کمک می‌کند. وقتی با کودک خود هستید، کار با وسایل الکترونیکی را محدود کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا پذیرا باشید.
- مواظب خودتان باشید. فرزندپروری ممکن است کار سختی باشد! وقتی حال خوبی دارید، آسان‌تر می‌توانید از داشتن نوزاد جدیدتان لذت ببرید.
- یاد بگیرید که هر علامتی را از طرف کودکان متوجه شوید و به آن واکنش نشان دهید تا بدانید او چه احساسی دارد و نیازش چیست. به این ترتیب، شما احساس خوبی خواهید داشت و کودکان احساس امنیت و عشق می‌کنند. برای مثال، آیا می‌خواهد با صدادرآوردن و نگاه کردن با شما بازی کند یا سرش را برمی‌گرداند و خمیازه می‌کشد یا چون به استراحت نیاز دارد، ایرادگیر می‌شود؟
- وقتی کودک بیدار است، او را روی شکم بخوابانید و اسباب‌بازی‌ها را هم‌سطح چشمانش در مقابل او بگذارید. با این کار، می‌تواند تمرین کند سرش را بالا بیاورد. کودک را تنها نگذارید. اگر خواب‌آلود به نظر می‌رسد، او را در جای خواب امنی (تشک سفت بدون پتو، بالش، ضربه‌گیر تخت یا اسباب‌بازی) به پشت بخوابانید.
- به کودکان فقط شیر مادر یا شیر خشک بدهید. نوزاد حدوداً تا ۶ ماه اول زندگی برای خوردن بقیه‌ی غذاها و همین‌طور آب و بقیه‌ی نوشیدنی‌ها آماده نیست.
- دنبال علامت‌ها بگردید و بفهمید کودکان کی گرسنه است. منتظر علائم گرسنگی باشید؛ مانند دست را در دهان کردن، چرخاندن سر به سمت سینه یا شیشه‌ی شیر یا صدا درآوردن و لیسیدن لب.
- به دنبال علائمی باشید که نشان می‌دهد کودکان سیر است؛ مانند بستن دهان یا دورکردن سر از سینه یا شیشه‌ی شیر. اگر کودکان گرسنه نیست، از شیردادن دست بکشید.
- هیچ‌وقت کودک را تکان ندهید و نگذارید دیگران هم این کار را بکنند! ممکن است به مغزش آسیب بزنید یا حتی باعث مرگ او شوید. اگر موقع گریه کردنش کلافه می‌شوید، کودک را در جای امنی بگذارید و از او دور شوید. هر ۵ تا ۱۰ دقیقه سری به او بزنید. نوزاد اغلب در چند ماه اول زندگی بدتر گریه می‌کند؛ اما این وضع بهتر می‌شود.
- برای خوابیدن و غذا دادن برنامه داشته باشید. این باعث می‌شود کودک بفهمد باید منتظر چه چیزی باشد.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جوایای اطلاعات بیشتر شوید.

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندان را تا ۴ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

## کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

### نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- برای جلب توجهتان خودبه‌خود لبخند می‌زند.
- وقتی می‌خواهید آن‌ها را بخندانید، نخودی می‌خندند (هنوز کامل قهقهه نمی‌زند).
- به شما نگاه می‌کنند یا تکان می‌خورند یا از خودشان صداهایی درمی‌آورند تا توجهتان را جلب یا حفظ کنند.

### نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- اگر گرسنه باشند، با دیدن سینه یا شیشه‌ی شیر، دهانشان را باز می‌کنند.
- با علاقه به دست‌هایشان نگاه می‌کنند.

### نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- صداهایی مانند «اووو» یا «آآآ» (غان‌وغون) درمی‌آورند.
- وقتی با آن‌ها صحبت می‌کنید، در جوابتان صداهایی از خودشان درمی‌آورند.
- سرشان را رو به صدای شما می‌چرخانند.

### نشانه‌های رشد حرکتی/رشد فیزیکی

- وقتی آن‌ها را در آغوش گرفته‌اید، بدون تکیه سرشان را راست نگه می‌دارند.
- وقتی اسباب‌بازی را در دستشان می‌گذارید، آن را نگه می‌دارند.
- با بازویشان به اسباب‌بازی‌ها می‌زنند.
- دستشان را در دهانشان می‌کنند.
- وقتی روی شکم‌اند، خودشان را روی آرنج/ساعد بالا می‌گیرند.

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟
- آیا کودک شما نیاز به مراقبت‌های بهداشتی خاصی دارد یا نارس به دنیا آمده است؟

**خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید.** منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاعتان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
2. با طرح مداخله‌ی زودهنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید  
یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشک‌تان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- به کودکان با روی خوش واکنش نشان دهید. با هیجان رفتار کنید. لبخند بزنید و وقتی صداهایی درمی‌آورد، با او صحبت کنید. این کار به او می‌آموزد که در گفت‌وگو به نوبت صحبت کند.
- برای کودکان فرصتی فراهم کنید تا به دور از خطر، به طرف اسباب‌بازی‌ها دست دراز کند و به اسباب‌بازی‌ها لگد بزند و چیزهای دوروبرش را کشف کند. برای مثال، او را با اسباب‌بازی‌های بی‌خطر روی پتویی بگذارید.
- بگذارید کودکان چیزهای بی‌خطر را در دهانش بگذارد و آن‌ها را کشف کند. نوزاد این‌طور یاد می‌گیرد. مثلاً بگذارید چیزهایی را که تیز یا داغ یا آن‌قدر کوچک نیست که با آن خفه شود، ببیند و بشنود و لمس کند.
- برای کودکان حرف بزنید و متن و آواز بخوانید. این کار به او کمک می‌کند صحبت کردن را یاد بگیرد و بعداً کلمه‌ها را بفهمد.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف زدن و بازی کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- به کودک خود فقط شیر مادر یا شیر خشک بدهید. نوزاد حدوداً تا ۶ ماه اول زندگی برای خوردن بقیه‌ی غذاها و همین‌طور آب و بقیه‌ی نوشیدنی‌ها آماده نیست.
- برای بازی کردن، اسباب‌بازی‌های بی‌خطری را به کودک بدهید که راحت می‌تواند آن را دست بگیرد (مانند جغجغه) یا کتاب‌های پارچه‌ای با تصاویر رنگارنگ مناسب سن او.
- در طول روز، به کودکان زمانی بدهید برای جنب‌وجوش و ارتباط گرفتن با افراد و اشیا. کودک را مدت طولانی در تاب یا کالسکه یا صندلی فنی نگذارید.
- برنامه‌ی ثابتی برای خواب و غذا تنظیم کنید.
- کودک خود را به پشت بخوابانید و اسباب‌بازی‌ای با رنگ روشن به او نشان بدهید. اسباب‌بازی را به آرامی از چپ به راست و از بالا به پایین حرکت دهید تا ببینید حواسش به حرکت اسباب‌بازی هست یا نه.
- وقتی دارید کودک را «نرمش» می‌دهید (بدنش را حرکت می‌دهید)، چند دقیقه‌ای آواز بخوانید و با او حرف بزنید. به آرامی دست‌ها و پاهایش را بالا و پایین ببرید.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جوایب اطلاعات بیشتر شوید.

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندان را تا ۶ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

### نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- افراد آشنا را می‌شناسند.
- دوست دارند خودشان را در آینه ببینند.
- می‌خندند.

### نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- بعد از شما از خودشان صدا درمی‌آورند.
- زبان درمی‌آورند (زبانشان را بیرون می‌آورند و فوت می‌کنند).
- صداهای جیغ‌گونه درمی‌آورند.

### نشانه‌های رشد شناختی

#### (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- چیزها را در دهانشان می‌گذارند تا آن‌ها را کشف کنند.
- دست دراز می‌کنند تا اسباب‌بازی دل‌خواهشان را بگیرند.
- لب‌هایشان را روی هم می‌گذارند تا نشان بدهند دیگر غذا نمی‌خواهند.

### نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- از شکم به پشت غلت می‌خورند.
- وقتی روی شکم‌اند، روی بازوهایشان بلند می‌شوند.
- هنگام نشستن به دستشان تکیه می‌کنند.

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

**خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید.** منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

**1.** درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.

**2.** با طرح مداخله‌ی زود هنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشک‌تان جویای اطلاعات بیشتر شوید.



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- با کودک خود بازی به نوبت انجام دهید. وقتی کودک لبخند می‌زند، شما هم لبخند بزنید. وقتی صدایی درمی‌آورد، شما هم همان را تقلید کنید. این کار به او کمک می‌کند اجتماعی شود.
- هر روز به تصاویر رنگارنگ در مجلات یا کتاب‌ها نگاه کنید و برای کودکان «بخوانید» و در مورد آن‌ها صحبت کنید. وقتی او هم با غان‌وغون «می‌خواند»، واکنش نشان دهید. مثلاً اگر صداهایی درمی‌آورد، بگویید: «آره. این هاپو است!»
- چیزهای جدید را به کودکان نشان بدهید و رویشان اسم بگذارید. برای مثال، موقع پیاده‌روی، به ماشین‌ها و درخت‌ها و حیوان‌ها اشاره کنید.
- برای کودک خود آواز بخوانید و آهنگ پخش کنید. این کار به رشد مغزش کمک می‌کند.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف‌زدن و بازی کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- وقتی کودک به چیزی نگاه می‌کند، با دست به آن اشاره کنید و درباره‌اش حرف بزنید.
- کودک را به شکم یا به پشت بخوابانید و اسباب‌بازی‌ها را دور از دسترسش بگذارید. تشویقش کنید غلت بزند و به اسباب‌بازی‌ها برسد.
- خلق و خوی کودکان را یاد بگیرید. اگر خوش‌حال است، به کارتان ادامه دهید. اگر ناراحت است، استراحتی بدهید و کودکان را آرام کنید.
- با پزشک کودکان درباره‌ی اینکه چه زمانی می‌توانید به کودک غذای سفت بدهید و اینکه چه غذاهایی خطر خفگی دارد، صحبت کنید. شیر مادر یا شیر خشک هنوز مهم‌ترین منبع «غذا» برای کودک شما است.
- پی ببرید که کودک کی گرسنه است و کی سیر. اشاره کردن به غذا، بازکردن دهان برای قاشق، هیجان‌زده شدن با دیدن غذا، این‌ها نشانه‌ی گرسنگی است. کارهای دیگر، مانند پس‌زدن غذا، بستن دهان، روبرگرداندن از غذا به شما می‌گوید که او به اندازه خورده است.
- به کودکان یاد بدهید که می‌تواند آرام شود. آهسته صحبت کنید. بغلش کنید. تکانش دهید یا برایش آواز بخوانید یا بگذارید انگشتانش یا پستانک را بمکد. می‌توانید همین‌طور که او را در آغوش می‌گیرید یا تکان می‌دهید، اسباب‌بازی دل‌خواه یا حیوان عروسکی را به او بدهید.
- کودکان را همان‌طور که نشسته، بغل بگیرید. بگذارید هم‌زمان که یاد می‌گیرد تعادلش را حفظ کند، به اطراف نگاه کند. اسباب‌بازی‌هایش را هم در اختیارش بگذارید.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید  
یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکستان جوپای اطلاعات بیشتر شوید.

## نام کودک

## سن کودک

## تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۹ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

### کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

#### نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- پیش غریبه‌ها خجالت می‌کشند یا می‌ترسند و به آشنایانشان می‌چسبند.
- چندین حس را در چهره‌شان نشان می‌دهند؛ مانند خوش‌حالی، غم، خشم، تعجب.
- وقتی اسمشان را صدا می‌زنند، نگاه می‌کنند.
- وقتی از پیششان می‌روید، واکنش نشان می‌دهند (نگاه می‌کنند یا دنبالتان می‌آیند یا گریه می‌کنند).
- وقتی دالی موشک بازی می‌کنید، لبخند می‌زنند یا می‌خندند.

#### نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- صداهای مختلفی مانند «ماماما» و «بابابابا» درمی‌آورند.
- دست‌هایشان را بالا می‌گیرند تا بغلشان کنند.

#### نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- وقتی اشیا از دیدشان خارج می‌شود، به‌دنبالشان می‌گردند (مثل قاشق یا اسباب‌بازی).
- دو چیز را به هم می‌کوبند.

#### نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- خودشان به‌تنهایی به حالت نشسته درمی‌آیند.
- اشیا را از یک دست به دست دیگرشان می‌برند.
- با انگشتشان مثل «چنگال» غذا را به‌طرف خود می‌کشند.
- بدون تکیه‌دادن به چیزی می‌نشینند.

\* زمان غربالگری رشد فرارسیده است! همان‌طور که آکادمی اطفال آمریکا برای تمام کودکان توصیه می‌کند، فرزند شما در ۹ ماهگی باید غربالگری رشد عمومی را بگذرانند. از پزشک درباره‌ی غربالگری رشد کودک سوال کنید.

### نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

**خودتان بهتر از هر کسی کودکان را می‌شناسید.** منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.

2. با طرح مداخله‌ی زودهنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شمارتلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.



# به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- صدای کودکان را تقلید کنید و کلمه‌های ساده را با صدای او بگویید. برای مثال، اگر کودک می‌گوید «بابا»، «بابا» را تکرار کنید. سپس بگویید «کتاب».
- اسباب‌بازی‌ها را کمی دور از دسترس، روی زمین یا روی تشک بازی بگذارید و کودک را تشویق کنید که بخزد یا غلت بزند یا بچرخد تا دستش به آن‌ها برسد. وقتی به آن‌ها رسید، تشویقش کنید.
- به کودک خود یاد دهید که «بای‌بای» کند یا سرش را به نشانه‌ی «نه» گفتن تکان بدهد. مثلاً وقتی می‌خواهید بروید، دست تکان بدهید و بگویید «بای‌بای». همچنین می‌توانید زبان اشاره‌ی ساده‌ای را به کودک یاد دهید تا قبل از اینکه بتواند حرف بزند، بگوید چه می‌خواهد.
- بازی‌هایی مانند دالی‌موشک را انجام دهید. می‌توانید سرتان را با پارچه بپوشانید و ببینید که کودک آن را می‌کشد یا نه.
- تکه‌های خانه‌سازی را از ظرفش بیرون بریزید و آن‌ها را سر هم کنید.
- با کودکان بازی‌هایی کنید مثل «نوبت من، نوبت تو». این کار را با دست‌به‌دست‌کردن نوبتی اسباب‌بازی امتحان کنید.
- برای کودکان متن «بخوانید». خواندن چه‌بسا صحبت‌کردن در مورد تصاویر باشد. برای مثال، وقتی مشغول تماشای کتاب یا مجله‌اید، تصاویر را همان‌طور که به آن‌ها اشاره می‌کنید، نام ببرید.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس ویدئویی با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف‌زدن و بازی‌کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- درباره‌ی خطرات خفگی و غذاهای ایمن برای کودک اطلاعات کسب کنید. بگذارید با انگشت‌هایش تمرین کند خودش غذا بخورد و از فنجانی که مقدار کمی آب دارد، بنوشد. کنار دستش بنشینید و از غذا خوردن با هم لذت ببرید. انتظار ریختن غذا را هم داشته باشید. یادگیری غذا خوردن پر از کنیف‌کاری و خوش‌گذرانی است!
- بگویید که چه رفتارهایی مطلوبتان است. برای مثال، به‌جای گفتن «نایست»، بگویید «وقت نشستن است».
- کودکان را به غذاهایی با طعم و بافت متفاوت عادت دهید. غذا می‌شود نرم یا له‌شده یا ریز باشد. ممکن است کودک شما اولین بار از هر غذایی خوش نیاید. بگذارید بارها و بارها غذاها را امتحان کند.
- به‌جای اینکه دزدکی بروید، سریع و سرحال خداحافظی کنید تا کودکان بدانند که دارید می‌روید؛ حتی اگر گریه کند. یاد می‌گیرد خودش را آرام کند و انتظار چه چیزی را باید داشته باشد. با جمله‌ی «بابا برگشته!» به او خبر دهید که برگشته‌اید.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندان را تا ۱۲ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

## کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

### نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- با شما بازی می‌کنند؛ مثلاً اتل‌مثل توتوله.

### نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- با بی‌بای می‌کنند.
- پدر و مادر را با «ماما» یا «بابا» یا اسم خاص دیگری صدا می‌کنند.
- «نه» را می‌فهمند (وقتی این کلمه را می‌گویید، مکث کوتاهی می‌کنند یا دست نگه می‌دارند).

### نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- چیزی را درون ظرف می‌گذارند؛ مثلاً قطعه‌ی خانه‌سازی را در فنجان می‌گذارند.
- به دنبال چیزهایی می‌گردند که می‌بینند شما آن‌ها را پنهان می‌کنید؛ مانند اسباب‌بازی‌ای که زیر پتو می‌گذارید.

### نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- خودشان را بالا می‌کشند تا بایستند.
- دستشان را به میل و اثاث خانه می‌گیرند و راه می‌روند.
- از فنجان بدون درپوش، وقتی آن را برایشان نگه می‌دارید، نوشیدنی می‌خورند.
- چیزهایی مثل تکه‌های کوچک غذا را بین انگشت شست و اشاره می‌گیرند و برمی‌دارند.

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکتان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

**خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید.** منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

- درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
  - با طرح مداخله‌ی زودهنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید  
یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- به کودک خود «رفتارهای مطلوب» را آموزش دهید. به او نشان بدهید چه کاری باید بکند و وقتی آن کار را انجام داد، حرف‌های دل‌گرم‌کننده بزنید یا او را در آغوش بگیرید و ببوسید. برای مثال، اگر دُم حیوان خانگی‌تان را می‌کشد، یادش بدهید به آرامی حیوان را نوازش کند و وقتی این کار را کرد، او را در آغوش بگیرید.
- وقتی مشغول کاری هستید، برای کودکان درباره‌ی آن حرف بزنید یا آواز بخوانید. مثلاً بگویید «مامان دارد پایت را می‌شوید» یا به آواز بخوانید «ما این‌جوری دستامونو می‌شویم».
- براساس آنچه کودکان سعی می‌کنند بگویند، چیزی بگویید. اگر می‌گوید «کا»، بگویید: «آره. کامیون.» یا اگر می‌گوید «کامیون»، بگویید: «آره. این یک کامیون بزرگ و آبی است.»
- اگر کودک سراغ چیزی را می‌گیرد که نمی‌خواهید، به او اسباب‌بازی بدهید یا جابه‌جایش کنید تا سریع و مداوم حواسش را پرت کنید. «نه» گفتن را بگذارید برای کارهایی که خطرناک است. وقتی «نه» می‌گویید، قاطعانه بگویید. کتک نزنید. داد نزنید. توضیحات طولانی ندهید.
- برای کودکان جاهای بی‌خطری فراهم کنید برای کندوکاو و شناختن. خانه را برایش امن کنید. برای مثال، چیزهای تیز یا شکستنی را از دسترسش خارج کنید. داروها و مواد شیمیایی و مواد شوینده را داخل کمد بگذارید و درش را قفل کنید. شماره‌ی کمک‌های ویژه‌ی مسمومیت (800-222-1222) را در تمام تلفن‌ها ذخیره کنید.
- وقتی کودکان اشاره می‌کنند، با حرف‌زدن پاسخ بدهید. نوزاد برای درخواست کردن اشاره می‌کند. برای مثال، بگویید: «فنجان را می‌خواهی؟ فنجان اینجا است. این فنجان تو است.» اگر سعی می‌کند بگوید «فنجان»، تلاشش را تشویق کنید.
- به چیزهای جالبی که می‌بینید، مانند کامیون یا اتوبوس یا حیوان‌ها اشاره کنید. این کار به کودکان کمک می‌کند تا به آنچه دیگران با اشاره به او «نشان می‌دهند»، توجه کند.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف‌زدن و بازی کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- به کودکان آب و شیر مادر یا شیر ساده بدهید. به آب‌میوه نیازی نیست؛ اما اگر می‌دهید، روزانه حدود ۱۰۰ گرم یا کمتر آب‌میوه‌ی صددرصد طبیعی بدهید. بقیه‌ی نوشیدنی‌های شیرین را به کودکان ندهید؛ مانند نوشیدنی‌های میوه‌ای و نوشابه و نوشیدنی‌های ورزشی یا شیر طعم‌دار.
- کودکان را به غذاهایی با طعم و بافت متفاوت عادت دهید. غذا می‌شود نرم یا له‌شده یا ریز باشد. ممکن است کودک شما اولین بار از هر غذایی خوشش نیاید. بگذارید بارها و بارها غذاها را امتحان کند.
- به کودکان فرصت بدهید تا با پرستار جدید آشنا شود. اسباب‌بازی موردعلاقه یا حیوان عروسکی یا پتویی به همراه داشته باشید تا کودکان را آرام کنید.
- قابلمه و ماهی‌تابه یا سازه‌های کوچک موسیقی (مانند طبل یا سنج) را در اختیار کودک بگذارید. کودک را تشویق کنید که سروصدا کند.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشک‌تان جوایای اطلاعات بیشتر شوید.

# فرزندش ما در 15 ماهگی



## تا اواخر امروز

## سن کودک

## نا کودک

نقاط عطف رشد اهمیت دارند! طنک فرزندش ما چگون بازی می کند، می بیند، صحبت می کند، رفتار می کند و حرکت می کند، سر نخ های مهمی در مورد رشد او ارائه می دهد. نقاط عطفی را که فرزندتان تا 15 ماهگی به آن ها دست نیافته است برسی کنید. طن بگا را همراه خود داشته ببلشید و در هر وقتی که امکان کودکی بپوشش کفرزندتان در مورد نقاط عطفی که او به آن دست نیافته است و انتظار انتی بعدی صحبت کنید.

## آنچه اکثر کودکان تا این سن انجام می دهند:

### نقاط عطف اجتماعی/عطفی

- در چن بازی از کودکان منتوق می کند (طن برون آوردن اسباب بازی ها از چفتی، کودکی فگری طن کار را انجام می دهد)
- اشرفی رگه دوست دار به شمشان می دهد
- هنگامی جان زه شدن هت می زند
- چوسک های پو شده اسباب بازی های فگر را در آغوش می گیرد
- به شام صحبتش می دهد (آغوش، نوازش لبوسیدن)

### نقاط عطف زبان/ارتباطات

- سعی می کند کلمات کلیم به جز «مام» یا «ببلا» بگوید (طن ب برای تابی «س» برای «گ»)
- هنگامی که کشی اش را نام می برد به آن نگاه می کند
- دستورات عملی های داده شده را مبال اشاره و بطل کلیمات فبال می کند به چوان
- مثال قوی دست خود را دراز می کند و می گوید: «بببببازی ربه من بده»، آن ربه شام می دهد.
- برای درخواست چیزی ای کم گسر فتن اشاره می کند

### نقاط عطف شناختی (طن گوری فکری و حل مسوله)

- سعی می کند لوس طل (فالتی فن فنون جانی لکتاب (به وسیتی استفاده کند)
- حلقل دوشی کوچک طن ببلوک را روی م می چنند

### نقاط عطف حرکتی/رشد جسمی

- خودش به تنی طلی چن دق دم بر می دارد
- انگشتان خوب برای غذا خوردن استفاده می کند

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شام و فوزنتان با هم چکاره ایی انجام می دهد؟
- برخی از کاره ایی کفرزند شام دوست دارد انجام دهد نکدامند؟
- طن کاره ایی سبتک فوزنتان انجام دهد و طن مونه شام را رنگن کند؟
- طن فرزندش ما مایتی را قبالتی به طت از دست داده است؟
- طن فرزندش مایه مراقبت های به تنی خاص ایی از داری آن را سبه ای آمده است؟

**شما بهتر از ره کس و فرزند خود را شناسید.** وقتتلف کنید. کرفوزنتانی کوی چن دق طه عطف رلر آوردن می کند، مهارت طلی را که قبالتی به از دست داده است ایی گران ایی های فگری داری، زوتیر قدام که بپزش کفوزنتان صحبت کنید، گران ایی خود را در ایان بگاوری و در مورد غوالگری کمالی سوالی بپرسید. گو شام ای لبوش ک هم چنان گران هتی:

1. از متخصصی بخواه کفرزند شام رلشتی رلایونی کند.
2. بلبرنامه مداخه زونه گام طالتی از طقه خودت ماسیگی رلایونی که طن بزند شام می تورد چمانتی برای کمک دوظتتکف برای کسب اطلاعات بیشتر و طفتنش مفلوفن بوش لای طتتتت [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI) مراجع کنید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد حوکم کفرزندتان عینش ایی رلشتی [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجع کنید.

**در تمام ایاش ایی به ایی کسب اطلاع ایی شش با شام رلطفن 833.903.3972 تمام ایی گری ببه تلن مای  
HelpMeGrowLA.org مراجع کنید ایی از بوش ک خو بیسید.**

# ب به ای ادگیری و رشد سازند خود



ب به جوان اولین عمل غیر زنتان، می تو ره هب طلا گیری و رشد م غز او کچک کهد. طن ریکا ت و فعله ت های ساده ربه صورت طن من لیا این کهد. اگر س و الی طده های بیشتتری در مورد نحوه کم کم به رشد نکودک خود داری د با پوشک و عمل م ان کودک خود در میان بگذاری.

- بفرزند خود دری لگیری ص صحت کن دن کم ک ک ب ک ل م ا ت اولی کودک ک ام ل ی س ی ن د. ل ن چه او م گ ی و ی د ر ل ک ر ا ر ک ه ی د و به آن ل ل ا ف من ه ی د. او م ک ن اس ت ب ل ی تو ب ی گ ی «تو» و ش م ل ی تو ر ه ی گ ی «تو» ب ل ی ه، ل ن ی ک تو پ اس ت.»
- ن گ ل ی ک ه کودک ه اش را ه اشاره می کن د، ن ام ل ن ه ر ب ه او ب گ ی و ی و چ ه ش ی ه ص ب ر ک ه ی ت ل ی ب ی و ی ط ا ق ی ل از ب ه د س گ ر ف ت ن ص ل ی ی در می آوری ا ن ج ر. گ ر ص ط ی در آورد ب ه ا ف ی ن ی گ ی و ی ن ا م ش ی ر ل ک ر ا ر ک ه ی د. ب ی ل ف ل ن ج ا ن.»
- ب ه ف ی ال راه ط ی ل ی و ی ک ه ب ف و ز ن ت ا ن ا ج ا ز ه می د در ف ا ع ل ه ی ت های روز م ر ک م ک کن د. ا ج ا ز ه ه ی ه ر ا ی ی و ی ر ف ن ت ک ف ش ط ش و ی ل ی ا و ر د، ب ر ا ی پ ا ر ک در ک ی ف خود ه ی ا ن و ع د م ب گ ذ ا ر ن ی ا ج و ر ا ب ه ا را و س ی د ق ر ا ر د د د.
- ب ر ن ا م ه های ف ی ظ م ی ر ا ی خ و ا ب و ت غ ی ه ل ش ت ب م ا ش ر ی د ی ک ز م ا ن خ و ب س ل ا ک ت و ا ر ا ب ر ا ی ک و د ک خ و ش ت ی ظ م ک ه ی د. ل ی ا س خ و ی ل ش ر ل ت ش ک ی و ی د، ف ن د ل ط ش ر ا م س و ا ک م ی و ی و ا ی ا 2 ک ت ب ل ب ر ط ش ب خ و ر ی د ب ک و ک ا ن ا ک ت ا 2 س ل ب ه ا 1 ا ک ت ا 14 س ا ع ت خ و ا ب در روز) ش ا م ل چ ر ت ز د ن (ه ا ز د ا ن د. س ا ع ا ت م ب ل ت خ و ا ب ل ن ک ا ر ر آ س ا ن ت ر می کن د!
- ا ش ر ی ا ی م ج ل ف م ل ن ک ا ل ه ر ب ک و د ک خ و ن ش ا ن د ی د. از او ب ی و س ی د: ب ی ک ا ل ه چ ک ا ر ی م ک ن ی؟ ا ن ا ر و ی س ر ت می گ ذ ا ر ی.» ا ن را ر و ی س ر خود ب گ ن ز ا ی د و س ی س ب ه او ب ه ی ت ل ی ب ی و ی ط ا ل ش ت ی ل ی و ی م ک ن ی ا ن ج ر. ل ن ک ا ر ر ب ل ا و س ط ل و ی گ ر م ل ن ک ت ا ب ی ل ی ن ج ا ن ه ز ل ن ج ا م د ی د.
- آ ف گ ه ا ی م ل ن د «چ ر خ ه ا ف ن تو ب و س می چ ر خ ن د» ر ب ا ح ر ک ا ت ب ن ب خ و ر ی د ب ی و ی ط ا ل ی و ن د ش م س ع ی می کن ه ب ر خ ی از ح ر ک ا ت ر ا ل ن ج ا م د د.
- ل ن چه ر ل ک ف ک ر می ک ه ی ف ر ز ن ت ا ن ا ج ا س می کن د (ب ت ا ل ن ا ر ا ح ت، م ج ر ی ل ی، ل ی خ و ر ی ا خ و ش ح ا ل) ر ل ی گ ه ی د. از ک ل م ا ت، ح ا ل ت چ م ر ه و ص د ا ی خود ب ر ا ی ن ش ا ن د ا د ن ل ن چه ف ک ر می ک ه ی د او ا ح س ا س ی م ک ن ی، ب ف ا د ک ی د ب ه ج و ا ن ب ت ا ل ب گ ه ی د «ل ی خ و ر س ت ی چ و ن م ی ت و ر ه م ج ر و ن ب ر ه م ا م ن م ی ت و ا ن ی ک س ی ا ی چ ی ز ی ر ب ز ن ی ب ی ا ی ک م ا ز ی در خ ل ه ل ن ج ا م د ی م.»
- ف ی ظ ل ع ص ب ل ه ی ت را ل ش ت م ب ل ش ی د. در ط ن س ن ط ی ع ی ا س ت و گ ر ک و د ک ش م ا خ س ی ت ه ی گ و س ر ن ی م ا ش ن ا ح ت م ا ل ه ی ش ت ر ی د ا ر د ی ک ی خ ل ق ی ا ی ن ک و ا م ت ر ش و د و ب ا ف ن ط ی ش س ن ک م ت ف ا س ل ی و ی ف ن ت د. می ت و ر ه ی ح و ا س پ ت ی ر ا م ت ح ا ن ک ه ی د ا م خ و ب ل س ت ک ه ا ج ا ز ه ه ی ب د و ن ل ن ج ا ک ل ی ع ص ی ی ا ی ش و د ب ه او ز م ا ن ب د ی ه ت ا ر ا م ش و د و ک ا ر ر ل ی ش ی ب ی ر د.
- «ر ف ن ت ا ر های ط ل و ب» ر ب ک و د ک خود آ م و ز ش د ی د ب ه ا ن ش ا ن ه ی د ک ه چ ک ا ر ی ی ل د ا ن ج ا م د د و ز ا ک ل م ا ت ب ت ا ل ی ت ف ا ن ک ن د و ق و ت ی ل ن ک ا ر ر ا ن ج ا م می د د او را در آ غ و ش ی گ ی و ی د ب و ب س ی و ی د ب ه ع ن و ا ن ب ت ا ل، گ ر ا و د م ج و ا ن خ ل گ ی ش م ا ر ا م ک ش د ب ه او ب ی ا م و ی ن ک ه چ ک ن ب ه آ ر ا م ی ا ن را ن و ا ز ش ک ی د. و ق ت ی ل ن ک ا ر ر ل ک ر د، او را در آ غ و ش ی گ ی و ی د.
- ز م ا ن ب ل ی ف ا د ه از ص ف ح ا ت ن ط ل ی ی و ن م ب ل ت م ب ن و غ ر د (ر ب ت م ا س و ی ه ی ی ا ع ی ز ا ن م ح د و ن ک ه ی د. ب ل ی ف ا د ه از ص ف ح ا ت ن ط ل ی ی ر ا ی ک و ک ا ن ک ن ت ر از 2 س ا ل تو ص ر ی م ن می ش و د ک و ک ا ن از ط ی ق ص ص ت ک ر د ن ب ا ز ی ک ر د ن و ت ع ا م ل ی ا ی گ ر ا ز ا ی ا د می گ ی و ی د.
- ک و د ک خود ر ن ش ی و ی ک ه ی ت ل ی ل و ک م ا ز ی ک ی د. ش م ا می ت و ر ه ی ل و ک ه ا را ر و ی م ق ر ا ر ه ی د و او می ت و ا ن د ل ن ه را خ ر ا ب ک ی د.
- ا ج ا ز ه ه ی ه و ز ن ت ا ن ا ز ف ی ج ا ن ب د و ن در ب ی ر ا ی ن ش ی ه ن ب ل ف ا د ک ن د و غ ذ ا خ و ر د ن ر ل ی ا ش ق ت م ه ی ک ن د ی ل گ ی ر ی خ و ر د ن و ا ش ا م ی د ن پ ر از ب ی و ز و ب ی ا ش ا م ا ل ذ ت ب خ ش ا س ت!

برای مشاهده نقاط فعله ت های بیشتتر ب ن ا م ه Milestone Tracker CDC را د ل ل و ک ه ی د.

طن ف و س ی ت ن ق ا ط ع ط ف چ ل گ ی ن ب ل ز ا ر غ ی ل ل گ ی ت ک ا ل ه ی ا س ی ت ل د ا ر د و م ی و ی و ی س ت. طن ن ق ا ط ع ط ف ر ش ن ش ا ن می د ن ک ه ک ش ر ک و ک ا ن (75 د ر ص ی ل ی ش ت ر) در ه ی و ی چ ک ا ر ی می ت و ا ن د ل ن ج ا م د ق د ک ل ش ن ا س ا ن م و ض و ع ی طن ن ق ا ط ع ط ف ر ل ب ر ا س ا س د ا د ه های م و ج و د و ا ج ا ع ا ر ش ن ا س ا ن ز ن ت ا خ ب ک ر ن د.

در ت م ا س ر ی ش ی د ی ا ی ک س ب ا ط ا ل ع ا ت ه ی ش ت ی ا ش م ل ت و ف ی ن 833.903.3972 ت م ا س ر ی گ ی و ی د ب ت ا ر ن ا ی HelpMeGrowLA.org م ر ا ج ع ک ه ی د ا ز ی و ش ک خ و ب ی س ی د.

## نام کودک

## سن کودک

## تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کنند و یاد می‌گیرند و حرف می‌زنند و رفتار و حرکت می‌کنند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۱۸ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

## کارهایی که اکثر کودکان در این سن انجام می‌دهند:

### نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- از شما دور می‌شوند؛ اما نگاه می‌کنند تا مطمئن شوند در نزدیکی‌شان هستید.
- چیزهای جالب را با اشاره‌ی دست به شما نشان می‌دهند.
- دست‌هایشان را دراز می‌کنند تا برایشان بشوید.
- با شما به چند صفحه از کتاب نگاه می‌کنند.
- دستشان را از داخل آستین لباس رد می‌کنند یا پایشان را بلند می‌کنند تا کمکتان کنند لباسشان را نتشان کنید.

### نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- سعی می‌کنند سه یا چند کلمه به‌جز «مما» یا «بابا» بگویند.
- دستورهای ساده را بدون هیچ اشاره‌ای اجرا می‌کنند؛ مانند دادن اسباب‌بازی وقتی می‌گویید «بده به من».

### نشانه‌های رشد شناختی

#### (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- وقتی مشغول کارهای روزمره‌اید (مثلاً جاروکردن) از شما تقلید می‌کنند.
- با اسباب‌بازی‌ها بازی‌های ساده می‌کنند؛ مانند هل‌دادن ماشین اسباب‌بازی.

### نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- بدون اینکه دستشان را به کسی یا چیزی بگیرند، راه می‌روند.
- روی کاغذ خط‌خطی می‌کنند.
- از فنجان بدون درپوش می‌نوشند و ممکن است گاهی نوشیدنی را بریزند.
- با دست خودشان غذا می‌خورند.
- سعی می‌کنند با قاشق غذا بخورند.
- بدون کمک روی مبل یا صندلی می‌روند و پایین می‌آیند.

\* **زمان غربالگری رشد فرارسیده است!** همان‌طور که آکادمی اطفال آمریکا برای تمام کودکان توصیه می‌کند، فرزند شما در ۱۸ ماهگی باید غربالگری رشد عمومی و همین‌طور غربالگری اوتیسم را بگذراند. از پزشک درباره‌ی غربالگری رشد کودک سؤال کنید.

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکتان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

**خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید.** منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

- درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
  - با طرح مداخله‌ی زودهنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شمارتلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.



# به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- کلمات مثبت به کار ببرید و به رفتارهایی که می‌خواهید ببینید (رفتارهای مطلوب)، بیشتر توجه کنید. برای مثال، «ببین چقدر خوب اسباب‌بازی را کنار گذاشتی». به رفتارهایی که نمی‌خواهید ببینید، کمتر توجه کنید.
  - «نقش‌بازی» را تشویق کنید. به کودکان یک قاشق بدهید تا وانمود کند به حیوان عروسی‌اش غذا می‌دهد. به‌نوبت این را بازی کنید.
  - به فرزندتان کمک کنید احساسات دیگران و راه‌های واکنش مثبت را یاد بگیرد. برای مثال، وقتی کودکی را می‌بیند که غمگین است، بگویید: «انگار غمگین است. بیا برایش یک عروسک ببریم.»
  - سؤالات ساده‌ای بپرسید تا فرزندتان درباره‌ی آنچه در اطرافش در جریان است، فکر کند. مثلاً از او بپرسید: «این چیست؟»
  - بگذارید کودکان با فنجان بدون درپوش، نوشیدنی بخورد کند و غذا خوردن با قاشق را تمرین کند. یادگرفتن خوردن و نوشیدن کثیف‌کاری دارد؛ اما بامزه است!
  - انتخاب‌های ساده‌ای پیش رویش بگذارید. بگذارید فرزندتان بین دو چیز، یکی را انتخاب کند. برای مثال، موقع لباس‌پوشیدن از او بپرسید که می‌خواهد پیراهن قرمز بپوشد یا آبی.
  - برای خوابیدن و غذا خوردن برنامه‌ی ثابتی داشته باشید. برای مثال، وقتی فرزندتان مشغول خوردن غذا و میان‌وعده است، کنار میز بنشینید. این کار کمک می‌کند برنامه‌ی غذای شما و خانواده تنظیم شود.
  - کار کردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. کار کردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف‌زدن و بازی‌کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند. وقتی با فرزندتان هستید، کار کردن با وسایل الکترونیکی را محدود کنید تا بتوانید به حرف‌ها و کارهای او واکنش نشان دهید.
  - از پزشک یا معلم فرزندتان یا هر دو بپرسید که آیا کودکان برای آموزش توالی‌ت رفتن آماده است یا نه. بیشتر بچه‌ها تا ۲ تا ۳ سالگی توالی‌ت رفتن را خوب یاد نمی‌گیرند. اگر آماده نباشد، این کار ممکن است اضطراب و مانع ایجاد کند و تمرین این کار طولانی‌تر شود.
  - انتظار بدخلفی را داشته باشید. بدخلفی در این سن طبیعی است و همچنان که کودک بزرگتر می‌شود، این بدخلفی‌ها کوتاه‌تر و کمتر می‌شود. می‌توانید حواسش را پرت کنید؛ اما چشمپوشی از بدخلفی هم ایرادی ندارد. به او زمان بدهید تا آرام شود و ادامه دهد.
  - با کودک خود رودرو صحبت کنید و اگر می‌شود، تا سطح دید او پایین بیایید. با این کار، حرفتان را از چشم و صورتتان می‌خواند، نه اینکه فقط حرفتان را بشنود.
  - به اعضای بدن اشاره کنید و جملاتی مانند «اینجا دماغ تو است. اینجا دماغ من است.» بگویید. به‌این‌ترتیب، اسم اعضای بدن را به فرزندتان یاد بدهید.
- برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

# کودک در ۲ سالگی\*



## نام کودک

## سن کودک

## تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۲ سالگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

### کارهایی که اکثر کودکان در این سن انجام می‌دهند:

#### نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- وقتی دیگران رنجیده یا ناراحت‌اند، متوجه می‌شوند؛ مثلاً وقتی کسی گریه می‌کند، مکث می‌کنند یا قیافه‌شان غمگین می‌شود.
- به صورت‌تتان نگاه می‌کنند تا ببینند در موقعیت جدید چگونه واکنش نشان می‌دهید.

#### نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- مثلاً وقتی می‌پرسید «خرس کجاست؟» به چیزهایی در کتاب اشاره می‌کنند.
- حداقل دو کلمه را با هم می‌گویند؛ مانند «شیر بیشتر».
- وقتی از آن‌ها می‌خواهید جایی از بدن را نشان‌تان بدهند، حداقل به دو قسمت بدن اشاره می‌کنند.
- حرکات بیشتری به‌جز دست‌تکان‌دادن و اشاره کردن انجام می‌دهند؛ مانند بوسه‌فرستادن یا تکان‌دادن سر به‌معنی تأیید.

#### نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- با یک دستشان چیزی را می‌گیرند و هم‌زمان با دست دیگرشان کار دیگری می‌کنند؛ مثلاً ظرفی را نگه می‌دارند و در آن را برمی‌دارند.
- سعی می‌کنند با کلید یا دستگیره یا دکمه‌ی روی اسباب‌بازی کار کنند.
- هم‌زمان با بیش از یک اسباب‌بازی بازی می‌کنند؛ مثلاً غذای اسباب‌بازی را در بشقاب اسباب‌بازی می‌گذارند.

#### نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- به توپ ضربه می‌زنند.
- می‌دوند.
- با کمک یا بدون کمک دیگران، از چند پله با پا بالا می‌روند (بدون کمک گرفتن از دست).
- با قاشق غذا می‌خورند.

**\* زمان غربالگری رشد فرارسیده است!** همان‌طور که آکادمی اطفال آمریکا برای تمام کودکان توصیه می‌کند، فرزند شما در ۲ سالگی باید غربالگری اوتیسم را بگذراند. از پزشک درباره‌ی غربالگری رشد کودک خود سؤال کنید.

### نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکتان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

**خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید.** منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

- درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
  - با طرح مداخله‌ی زودهنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید  
یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

# به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- به کودکان یاد بدهید کلمات چه صدایی دارند؛ حتی اگر هنوز نمی‌تواند آن‌ها را به‌وضوح بگوید. برای مثال، اگر فرزندتان می‌گوید «بانگی»، بگویید: «باز هم نارنگی می‌خواهی؟»
  - وسط بازی‌ها به‌دقت مراقب کودکان باشید. کودکان در این سن در کنار یکدیگر بازی می‌کنند؛ اما نمی‌دانند چطور مشکلات را با هم حل‌وفصل کنند. در اشتراک‌گذاری و بازی نوبتی و استفاده از کلمات در صورت امکان، به فرزندتان کمک کنید و نشان دهید چگونه با اختلاف‌ها کنار بیاید.
  - از کودکان بخواهید در آماده‌کردن میز غذا کمک‌تان کند. بگذارید وسایلی مانند لیوان پلاستیکی یا دستمال را روی میز بگذارد. از او بابت کمکی که می‌کند، تشکر کنید.
  - به کودکان توپ بدهید تا شوت بزنند و قل بدهد و پرتاب کند.
  - به فرزندتان اسباب‌بازی‌هایی بدهید که یاد می‌دهد چگونه چیزها را درست و چگونه مشکلات را حل کند. برای مثال، اسباب‌بازی‌هایی به او بدهید که بتواند دکمه‌ای را فشار دهد و اتفاقی بیفتد.
  - بگذارید فرزندتان با لباس‌های بزرگترها (مثلاً کفش و کلاه و پیراهن) بازی کند. این کار به او کمک می‌کند نقش‌بازی کند.
  - بگذارید کودکان در هر وعده غذایی به همان اندازه که می‌خواهد، بخورد. کودکان نوپا همیشه یک مقدار یا یک نوع غذا را در هر روز نمی‌خورند. کار شما این است که به او غذای سالم بدهید و فرزندتان است که تصمیم می‌گیرد بخورد یا نخورد و چقدر بخورد.
  - برنامه‌های منظمی برای خواب و خوراک داشته باشید. برای خواب کودک، زمان آرام و ساکتی ایجاد کنید. لباس‌خوابش را تنش کنید و مسواکش را بزنید و یک یا دو کتاب برایش بخوانید. کودکان در این سن به ۱۱ تا ۱۴ ساعت خواب در روز (با چرت‌زدن) نیاز دارند. زمان خواب ثابت، خواب را آسان‌تر می‌کند.
  - از پزشک یا معلم فرزندتان یا هر دو بپرسید که آیا کودکان برای آموزش توالی‌ترفتن آماده است یا نه. بیشتر بچه‌ها تا ۲ تا ۳ سالگی توالی‌ترفتن را خوب یاد نمی‌گیرند. اگر آماده نباشد، این کار ممکن است اضطراب و مانع ایجاد کند و تمرین این کار طولانی‌تر شود.
  - وقتی فرزندتان خوب کمک می‌کند، حرف‌های دل‌گرم‌کننده بزنید. بگذارید در کارهای ساده کمک‌تان کند؛ مانند گذاشتن اسباب‌بازی‌ها یا لباس‌های شسته‌شده در سبد.
  - با کودکان در خارج از خانه، «آماده، به‌صاف، برو» بازی کنید. برای مثال، کودک را با تاب به عقب بکشید. بگویید «آماده، به‌صاف...»، سپس صبر کنید و وقتی تاب را هل دادید، بگویید «برو».
  - به فرزندتان اجازه بدهید با شما کارهای هنری ساده انجام دهد. به او مداد رنگی بدهید یا مقداری رنگ انگشتی روی کاغذ بریزید و بگذارید آن را به اطراف پخش کند و نقطه بکشد و از این راه به کندوکاو بپردازد. نقاشی را به دیوار یا یخچال آویزان کنید تا فرزندتان آن را ببیند.
- برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

## نام کودک

## سن کودک

## تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کنند و یاد می‌گیرند و حرف می‌زنند و رفتار و حرکت می‌کنند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندان را تا ۳۰ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

## کارهایی که اکثر کودکان در این سن انجام می‌دهند:

### نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- در کنار کودکان دیگر و گاهی با آن‌ها بازی می‌کنند.
- با گفتن «به من نگاه کن!» به شما نشان می‌دهند که چه کاری می‌توانند انجام دهند.
- برنامه‌های ساده را وقتی به آن‌ها می‌گویید، انجام می‌دهند؛ مثلاً وقتی می‌گویید «وقت تمیز کردن است»، کمک می‌کنند اسباب‌بازی‌ها را بردارید.
- مهارت‌های ساده‌ی حل مسئله از خودشان بروز می‌دهند؛ مانند ایستادن روی چهارپایه‌ی کوچک برای اینکه دستشان به چیزی برسد.
- دستورهای پیچیده‌تر را اجرا می‌کنند؛ مانند «اسباب‌بازی را زمین بگذار و در را ببند».
- نشان می‌دهند که حداقل یک رنگ را می‌شناسند؛ مثلاً وقتی می‌پرسید «کدام قرمز است؟»، به مادرنگی قرمز اشاره می‌کنند.

### نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- حدود ۵۰ کلمه می‌گویند.
- دو یا چند کلمه را با یک فعل می‌گویند؛ مثل «هاپو می‌دوئه».
- وقتی با انگشت به کتاب اشاره می‌کنید و می‌پرسید «این چیست؟» چیزهایی را در کتاب نام می‌برند.
- کلماتی مانند «من»، «خودم»، «ما» می‌گویند.

### نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- از اشیاء برای نقش‌بازی کردن استفاده می‌کنند؛ مثلاً یک قطعه‌ی خانه‌سازی را انکار که غذا باشد، به عروسکشان می‌خورانند.
- \* **زمان غربالگری رشد فرارسیده است!** همان‌طور که آکادمی اطفال آمریکا برای تمام کودکان توصیه می‌کند، فرزند شما در ۳۰ ماهگی باید غربالگری رشد عمومی را بگذراند. از پزشک درباره‌ی غربالگری رشد کودک خود سوال کنید.

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

**خودتان بهتر از هر کسی کودکان را می‌شناسید.** منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
  2. با طرح مداخله‌ی زودهنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شمارتلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید  
یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشک‌تان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

# به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- جایی که فرزندتان می‌تواند دنبال علایقش برود و چیزهای جدید را امتحان کند و چیزها را بمرورش‌های جدیدی به کار بگیرد، «بازی آزاد» را تشویق کنید.
- حرف‌های دل‌گرم‌کننده بزنید و به رفتارهایی که می‌خواهید ببینید («رفتارهای مطلوب»)، بیشتر از رفتارهایی که نمی‌خواهید ببینید، توجه کنید. برای مثال، بگویید: «خوشم آمد که اسباب‌بازی را به جردن دادی.»
- بگذارید کودکان بین غذاهای ساده و سالم انتخاب کند. بگذارید خودش انتخاب کند که برای میان‌وعده چه بخورد یا چه بپوشد. انتخاب‌ها را به دو یا سه چیز محدود کنید.
- از کودکان درباره کتاب‌ها و داستان‌ها سوالات ساده بپرسید؛ مانند «چه کسی؟»، «چی؟»، «کجا؟».
- به کودکان یاد بدهید چگونه با بقیه کودکان بازی کند. با کمک به او در اشتراک‌گذاری و نوبت‌گرفتن و حرف‌زدن این کار را به او یاد دهید.
- بگذارید کودکان با مادرنگی روی کاغذ، با کرم اصلاح روی سینی، با گچ روی پیاده‌رو «نقاشی» کند. وقتی خط صافی می‌کشید، ببینید از شما تقلید می‌کند یا نه. وقتی خطوط خوبی کشید، به او نشان دهید که چگونه دایره بکشد.
- به کودکان اجازه بدهید با کودکان دیگر در پارک یا کتابخانه بازی کند. به دنبال گروه‌های بازی محلی و برنامه‌های پیش‌دستانی باشید. بازی با دیگران به او ارزش مشارکت و دوستی را می‌فهماند.
- تا می‌توانید، وعده‌های غذایی خانوادگی را با هم بخورید. به همه یک نوع غذا بدهید. از همراهی یکدیگر لذت ببرید و از وسایل الکترونیکی (تلویزیون و تبلت و تلفن و جز این‌ها) موقع غذا خوردن استفاده نکنید.
- کارکردن با وسایل الکترونیکی (تلویزیون و تبلت و تلفن و جز این‌ها) را به حداکثر ۱ ساعت در روز با همراهی یک نفر بزرگسال محدود کنید. بچه‌ها از طریق حرف‌زدن و بازی‌کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- با کلمات چیزها را برای فرزندتان توصیف کنید؛ مانند بزرگ/کوچک، سریع/آهسته، روشن/خاموش، داخل/خارج.
- به فرزندتان کمک کنید با شکل‌ها یا رنگ‌ها یا حیوانات، جورچین‌های ساده‌ای درست کند. نام هر قطعه را زمانی که فرزندتان آن را در جای خود می‌گذارد، بگویید.
- با فرزندتان در بیرون از خانه بازی کنید. مثلاً او را به پارک ببرید تا از وسایل بازی بالا برود و در جاهای بی‌خطر بدود.
- بگذارید کودکان در هر وعده‌ای غذایی به همان اندازه که می‌خواهد، بخورد. کودکان نوپا همیشه یک مقدار یا یک نوع غذا را در هر روز نمی‌خورند. کار شما این است که به او غذای سالم بدهید و فرزندتان است که تصمیم می‌گیرد بخورد یا نخورد و چقدر بخورد.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید  
یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](http://HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

# رژن د ش مدرسه سالگی



## ناچکودک

## سنکودک

## تاوځ امروز

نقاط عطف رشد اهمیت دارند! بزرگسالان فرزند شما بزرگسالان می‌کنند، یاد می‌گیرند، صحبت می‌کنند، رفتار می‌کنند و حرکت می‌کنند، سرنخ‌های مهمی در مورد رشد او ارائه می‌دهد. نقاط عطفی را که فرزند شما تا آن‌ها دست‌نخورده است بررسی کنید. این بزرگسالان همراه خود نطفه بلبلشید و در هر هفته کامل کودک بلبلش کفرزنتان در مورد نقاط عطفی که او به آن دست‌نخورده است و انتظار استبعادی صحت کنید.

## آنچه اکثر کودکان تا این سن انجام می‌دهند:

### نقاط عطف اجتماعی عاطفی

- در عرض 10 دقیقه از آن‌ها که او رهنما می‌گذارد، آرام می‌شود (ملین قوتی کعبه می‌کودک می‌رود)
- بزرگسالان توجه می‌کنند و بر این اساس به آن‌ها می‌پوشند

### نقاط عطف زبان/ارتباطات

- سبب استفاده از حلقه دوتال رفت و برگشت تنها شما وارد مکالمه می‌شود
- سوالات «کی»، «چه»، «کجا»، «چرا» را می‌پوشد (ملین «امان بلبا کجاست»؟)
- قوتی از او پس‌یافته می‌شود، می‌گوید در کتب‌فوری کتاب اشتقاقی می‌افتند (ملین «دهدن»، «خوردن» یا «بازی کردن»)
- قوتی از او پس‌یافته می‌شود، ناچکودک را می‌گوید
- در بیشتر مواقع لبه‌ها را دراز مکلفی خوب صحبت می‌کنند و دیگران متوجه شوند

### نقاط عطف شناختی

#### (بلندگویی رفتار و حل مسئله)

- بعد از نشان دادن نحوه رسم‌نظره، بزرگسالان را انجام می‌دهد
- قوتی به او می‌دهد، دست زدن به اجسام داغ ملین اج‌اگاز خودداری می‌کنند

### نقاط عطف حرکتی رشد جسمی

- اشیای ملین م‌ره‌ه‌های بزرگ‌ها بکلونی رله هم می‌چینند
- خودش به تنهایی چن‌دل‌هاست نفلش‌واگش‌ادی‌ژاکت می‌پوشد
- زان‌چن‌گال‌نوف‌ادمی‌کنند

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و فرزند شما با هم چه کاره‌ای انجام می‌دهید؟
- برخی از کاره‌ای که فرزند شما دوست دارد انجام دهد کدامند؟
- آیا کاره‌ای هست که فرزند شما انجام دهد و ظن می‌کنند شما را نکنند؟
- فرزند شما ماهیتی را که قبلاً نطفه بلبلت از دست داده بلبلت؟
- فرزند شما به مراقبت‌های بهداشتی خاصی از دارو یا ریسک‌ها آمده بلبلت؟

**شما بهتر از کسی فرزند خود را می‌شناسید.** قوت‌نطفه بلبلت اگر فرزند شما را که این نقطه عطف را آورده نمی‌کنند، مهارت‌های او که قبلاً نطفه بلبلت از دست داده بلبلت از بزرگسالان می‌گیرد، زودتر اقدام کنید. بلبلت‌ها که فرزند شما صحبت می‌کنند، بزرگسالان می‌کنند و در همان‌جا می‌گذارد و در مورد غیرالگوریتم‌های سوال‌پوشید. گوشت‌های بلبلت‌ها که هم‌چنان بزرگسالان هستند:

1. با مشخصی بخواهید کفرزند شما را بیشتر بلبلت کنید.
  2. به منظور از وظیفه‌های بزرگسالان که فرزند شما می‌تواند ختمی برای کمک در وقت‌کنند یا خبر با مدرسه بلبلت‌های و نطفه بلبلت‌ها می‌تواند تماس بگیرید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کودکان فرزند شما، بلبلت‌های [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) را چک کنید.

**در تمام‌سپاس‌شده‌های کسب اطلاعات بلبلت‌ها با شما در تلفن 833.903.3972 تمام‌سپاس‌شده‌های بلبلت‌ها می‌تواند HelpMeGrowLA.org را چک کنید یا از بلبلت‌ها خود بیسید.**



# سامک به یگدی ری ورشد رزدن خود



به جوان اولهن چل فبرزنتان، میتورهب هلاگی ری ورشد مغز اوکمک کهد. طنزکات وفعالهت های ساده ربه صورت طنز لهن کهد. اگرسوالی ای طده های بیشتری در مورد نحوه کمب مرشدن کودک خود داید، بپزشک و مغلان کودک خود در هان بگذاید.

- فوزند خود رلتشوق کهدتلبا حطتشرما مشکلات خود را حل کن دی بپوسری سوالبه او در درکمش کل کم کهد به او در فکر کردن به راه حل امتحان کردن یک مورد و امتحان کردن موارد بیشتر در صورت نیاز کم کهد.
- در مورد احساسات فوزنتان صحبت کی نکولماتی ربه او یگهی هتلبکمک آن احساس لریش رت بضح ددبا آموزش فس های عهق، در آغو بگرفتن لباببازی مود عالی قی رفتن بمکانی آرام و طنز بکودک خود کم کهدتا درن گام نالحتی احساسات سیرس زا را مهت کند.
- چندقون ساده و وضح رتبهی کی کفوزنتان بتولد از آن لپرو یکنند (مئل دلتیفاده از ست های آرامن گامبازی). گرا اولن ون را قریب گشت به اونشان دی که در عوض چکار مییلدان جام ددبعد از آن کفوزنتان ازان ون پیروی کردعبه او محل بگذاید و او رتله سینه کی.
- بفوزنتان طالع کهد. سالیاتی ملند «دتصویر اچفاق میلتد؟» «ی» فکر می کنی بعداً چه مشقی خوا دفتلاد؟ «بپرسی. هتی که او به ش هلاسخ می دد، جوق اتصتی ری رلیوسی.
- بازی های ش هلاشی لجام دی. اعضا ی بدن بیه ها وسطر چیز هلی که هر رلیزنتفاده می کهد یا می کهد رلیش مای د کویکان درین سن شروع هلاگری اعلا و ش مارش می کنند.
- باص صتکر دنبا او در جمالت طولانی تر ولیواتفادواکل مات ووقعی بکودک خود کم کهد مه ارت های زلینی خود رارشد دد. آن چه را که می گهی هتکر ا ر کهد به جوان نبال، «ننا می خوا مم» و سپس نحوه هلتفادواکل مات «بویگس الن» رگفتن «موز می خوا مم» نشان هدی.
- اجازه های فوزنتان درتبه غذکم ککنی دکاره ای ساده ای بکش سین هوه و و سینی جاتی ام زدن ربه او محل کهد.
- ستورال عمل های دویاسه هر لجه ایب کودک خوبه دی به عنوان نبال، «به منلق تببر و کفشو کت خود رلی اور.»
- زلمن تفادواص فحاتن طشت لهن یون متبلت لفتن و غره (رلب کتتر از 1 ساعت در روز در برن ام کودک با ح ضرور بویگس ال محدود کهدی چه صفح من طشی را در نفاق خواب فوزنتان قرار ندی د کویکان از طریق صتکر دن بازی کردن و تعامل با فگرانی اد می گیند.
- بکودک خود آفگ ها و اناش عار ساده ملند «Itsy Bitsy Spider» «یا Twinkle, Twinkle, Little Star» را آموزش دی.
- بکودک خوبی ک «چ هلا عالهت» بکاغذ، مداد رنگی و کتاب های رنگ آمیزی دی دب کودک خود خطوط وشل کال را رس کرده و رنگ آمیزی کهد.
- فوزند خود رلتشوق کهدتلبا سطر کویکان بازی کنند. طنز کاربه اوکمک می کننتا ارزش دوسینی ون جوکنار آمدن با فگران رلی اموزد.

برای مشاهده نکات و فعلهت های بیشتر بنامه Milestone Tracker CDC را دلو کهد.

طن فوست نقاط عطف چلگین بلزار غولگی تکالهی استیل دارد و بپوسری ست. طن نقاط عطف رشق نشان می ده که هتتر کویکان (75 درصد صتی بیشتر) در هرسینی چکاری می تورزند لجام د قد کولشن اسان موضوعی طن نقاط عطف رباراس داده های موجود و اجماع کارشناسان نکت خابکرنند.

در تمام اسپااشی دی بهای کسب اطلاع بیتی ش با ش مار طفن 833.903.3972 تمام اسپااشی دی به تارن مای  
HelpMeGrowLA.org مراجع کهدی از پوشک خو بیسی دی.

# ارزینما در چهار سالگی



## ناکبودک

## سن‌کودک

## تاویخ امروز

رقاط عطف‌شدن اهمیت دارند! طنیک‌فرزندان ما بچگون‌مبازی‌می‌کنند، یاد می‌گیرند، صحبت می‌کنند، رفتار می‌کنند و حرکت می‌کنند، س‌رنخ‌های‌مهمی‌در‌مورد‌شدن‌او‌ارطه‌می‌دهند. رقاط‌عطفی‌را‌ک‌فرزندان‌تا‌4‌سالگی‌به‌آن‌ها‌منتولفک‌هاست‌می‌ورس‌کشد. طن‌نویگه‌را‌همراه‌خود‌نتولف‌می‌لش‌د‌و‌در‌هر‌وقت‌کامل‌کو‌دک‌ب‌پوش‌ک‌فرزندان‌در‌مورد‌رقاط‌عطفی‌که‌اوبه‌آن‌دست‌تولفک‌هاست‌و‌تظان‌اتبعدی‌ص‌بت‌کشد.

### آنچه اکثر کودکان تا این سن انجام می‌دهند:

#### نقاط عطف اجتماعی عاطفی

- در طول بازی اول مو می‌کنند که چیز دیگری لرت (م‌خل‌مبارق‌هم‌را‌ها‌س‌گ‌)
- می‌خواند که گله‌بر چه‌ها‌در‌اطراف‌می‌نند‌م‌بر‌ود‌ب‌آن‌لبازی‌کنند‌ملند‌«ن‌یا‌
- می‌تولف‌بال‌ک‌س‌ب‌ازی‌کنم؟»
- به‌کس‌ان‌یک‌آس‌ب‌و‌دها‌غ‌ک‌ین‌می‌نند‌آرامش‌می‌دهد‌(ملند‌در‌آغو‌نگ‌ر‌فتن‌دوست‌ی‌ک‌گیری‌می‌کنند‌)
- از خطر دوری می‌کنند‌(ملند‌خوددار‌نی‌پ‌ردن‌از‌تلف‌اع‌ت‌ملند‌در‌ز‌هن‌بازی‌)
- دوست دارد بیاری‌س‌ان‌ب‌اشد
- رفتار خود لبر‌ل‌اس‌م‌ک‌ری‌که‌در‌آن‌قرار‌دارد‌(حل‌ع‌بادت‌ک‌شب‌خ‌ها‌ز‌هن‌بازی‌)‌(ت‌ش‌خ‌ر‌می‌دهد‌

#### نقاط عطف شناختی (ط‌دگی‌و‌ت‌ف‌کر‌و‌ح‌ل‌س‌ی‌ه‌)

- چند‌زن‌گاش‌ها‌را‌نام‌می‌برد
- آن‌چ‌ه‌را‌که‌در‌س‌مت‌آن‌ده‌ک‌لسن‌اش‌ن‌اق‌ه‌شده‌می‌د،‌ت‌خ‌رف‌می‌کنند
- فردی‌ری‌با‌س‌ها‌چند‌م‌ن‌وب‌دن‌توس‌م‌می‌کنند

#### نقاط عطف حرکتی باشد چ‌می‌

- ص‌ت‌ر‌ا‌ق‌ات‌ت‌و‌پ‌ب‌زگی‌را‌می‌گیرد
- بان‌ظان‌ت‌م‌وز‌گ‌س‌ال‌ن‌بر‌ای‌خود‌غ‌ذا‌س‌رو‌می‌کنند‌ی‌آب‌می‌زد
- چند‌ک‌م‌ه‌ر‌باز‌می‌کنند
- مداد‌رنگی‌ی‌ا‌مداد‌رنگی‌ن‌گ‌ش‌ت‌اش‌لو‌و‌ش‌س‌ت‌ن‌ه‌ش‌رت‌ن‌گه‌می‌دارد

#### نقاط عطف زبان‌تولبات

- چ‌لت‌ی‌ر‌با‌چ‌وا‌ک‌لم‌ه‌ل‌ب‌ش‌تر‌م‌گوید
- ک‌لم‌ه‌ی‌را‌از‌یک‌ت‌رن‌ه‌،‌لسن‌ان‌ی‌اش‌خ‌ر‌م‌ک‌ودک‌م‌گوید
- در‌مورد‌ح‌لق‌لی‌ک‌چ‌ز‌که‌در‌طول‌رو‌ا‌ت‌فاق‌ل‌فت‌اد‌ص‌بت‌می‌کنند‌(ن‌ان‌د‌ب‌ن‌ف‌ت‌ال‌ب‌ازی‌ک‌ردم‌)
- به‌س‌وال‌ت‌س‌اده‌ای‌ملند‌ب‌کت‌بر‌ای‌چ‌ست؟‌«ن‌یا‌»‌مداد‌گنی‌بر‌ای‌چ‌ست؟»‌پاس‌خ‌می‌دهد

### نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- ش‌ما‌فوزن‌تان‌با‌م‌چ‌کاره‌ای‌ن‌جام‌می‌دهی؟
- برخی‌از‌کاره‌ای‌ک‌ف‌رن‌د‌ش‌ما‌دوست‌دارد‌ن‌جام‌ده‌ن‌ک‌دام‌ند؟
- ق‌اک‌اری‌س‌بت‌ک‌فوزن‌تان‌ن‌جام‌ده‌نی‌ن‌جام‌ده‌و‌طن‌م‌ه‌له‌ش‌ما‌ران‌گ‌ن‌ا‌کن‌د؟
- طن‌فرزندان‌ما‌م‌ه‌اتی‌ر‌ک‌ه‌ن‌ال‌ن‌ت‌به‌لرت‌از‌س‌ت‌داده‌لرت؟
- طن‌فرزندان‌ما‌به‌مر‌قت‌های‌ب‌ه‌ت‌ل‌تی‌خ‌ل‌س‌نی‌از‌داری‌ان‌ا‌رس‌به‌ن‌ا‌آمده‌است؟

ش‌ما‌به‌تر‌از‌ره‌ک‌س‌ی‌فرزند‌خود‌را‌شن‌اس‌ی‌ده‌و‌وق‌ت‌ت‌ل‌ف‌ک‌ش‌ده‌د. گ‌رفوزن‌تان‌ی‌کی‌ا‌چ‌د‌ق‌ط‌ه‌عطف‌ل‌ر‌آورد‌ن‌می‌کنند،‌مه‌ارت‌های‌را‌ک‌ه‌ن‌ال‌ن‌ت‌به‌از‌س‌ت‌داده‌ل‌س‌تی‌ان‌گر‌نی‌ای‌پی‌گیری‌دا‌ه‌د،‌ز‌وت‌ر‌ق‌دا‌م‌ک‌هد‌ب‌ل‌ب‌ش‌ک‌فوزن‌تان‌ص‌بت‌ک‌وی‌دی‌گر‌ان‌ی‌های‌خود‌را‌در‌ه‌ان‌ب‌گ‌دا‌ود‌در‌مورد‌غ‌وال‌گر‌ت‌ک‌امل‌ی‌س‌وال‌پ‌رس‌ده‌گو‌ش‌ما‌ی‌پ‌ش‌ک‌م‌هم‌چ‌ان‌ر‌گر‌ان‌ست‌ی‌د:

1. از‌م‌ص‌خ‌ص‌ی‌ب‌خوا‌ه‌ک‌ف‌رن‌د‌ش‌ما‌ل‌ب‌ش‌ت‌ر‌ی‌ل‌ب‌نی‌کن‌د.
  2. به‌م‌ظ‌ن‌ور‌ار‌ط‌ه‌رای‌گان‌بر‌ای‌ف‌ه‌ده‌نی‌ن‌که‌طن‌فوزن‌دش‌ما‌می‌ت‌ول‌د‌خ‌تم‌لی‌بر‌ای‌ک‌م‌ک‌د‌وف‌لت‌کن‌دن‌ی‌خ‌ر‌ب‌ا‌م‌در‌س‌ه‌ب‌لت‌نی‌ول‌نی‌ح‌ل‌ی‌ت‌ام‌س‌ب‌گی‌ده‌د.
- بر‌ای‌ک‌س‌ب‌اط‌ال‌ع‌ا‌ت‌ش‌ش‌تر‌در‌مورد‌ن‌ح‌وک‌م‌ک‌ب‌فرزندان‌س‌نش‌ان‌ی‌ه‌ت‌رت‌ی‌cdc.gov/Concerned‌م‌راج‌ع‌ک‌وی‌د.

در‌ت‌ام‌س‌ب‌اش‌ی‌ده‌ب‌ای‌ک‌س‌ب‌اط‌ال‌ع‌ا‌ت‌ش‌ش‌با‌ش‌ما‌ر‌ط‌فن‌833.903.3972‌ت‌ام‌س‌ب‌گی‌ی‌ب‌به‌ت‌رن‌مای‌HelpMeGrowLA.org‌م‌راج‌ع‌ک‌وی‌از‌پ‌وش‌ک‌خ‌و‌ب‌ی‌س‌ی‌د.

# کمک به یگدی ری ورشد رزند خود



به بچوان اولهن عمل نبرزنتان، میتورهدب هلاگیری ورشد م غز اوکمک کهد. طنزکات و فعالیت های ساده ربه صورت طنمن لتهن کهد. اگرسوالی یا طده های بیشتری در مورد نحوه کمکب مرش نکودک خود داید، بپوشک و عمل نکودک خود در هان بگذارد.

- بفوزند خودکم ککهدت لبرای مکان های جید و مالقاتب افراد جید آماه شودببرای نبال، میتورهد نطبتان بخورهدی لقی شبازی یکید بهازی و ل مودی (تلبه اوکم ککود راحتیشد).
- بفوزنتان طالع کهد. از اویوسری که در لستان یخلاقای میتد فکر می کند در آنده چه رخ خواهد داد.
- بکودک خودکم ککهد رنگ ها، شکل ها و اندازه ها رلی آموزشب عنوان نبال، رنگ، شکل و اندازه چیزه که در طول روز می بیند رلیوسری.
- فوزنتان ریش و ککهدت ل «کلمات خود» برای در خواست و سطل و حل مشکال التتفادکنند امان حوه آن رلبه اونشان هید. او ممکن لرت کلمات موردی از خود ران دلنیه عنوان نبال بفوزنتان کم کیکید کم بگهد: «طای میتول من هیت لشت بمشم؟» «به ج اگریفتن چیزی اکیسی».
- بفوزنتان کم ککهدت لبرای سلمات فگران و راه های وکلش نهدتبه آن ها رلی آموزشب بچوان نبال قوتیکوی را میتن که ناراحت لرت، بگهد: «بمنظر میرسد ناراحت است بیل برطش عروس کسی او رم».
- زکلمات نهدت لبرای تفادیکوی دیبه رفتاوی که می خوی دیبوی» (رفتار های مطلوب «توج ککهدتبه عنوان نبال بگهد «آن امیاببازی یله خوبی سیم می شوی! لبه چیزای که من می خوی هبوی بکتر توج ککهد».
- ببوشی س ادب فوزنتان بگهد که چران میتول نکاری را لجام نهد که شمان می خوی» (رفتار ناملوب «به او حقت خاببه ای که در عوض چکاری میتول لجام دهده بچوان نبال، ن میتولنی رویخت پیبری. طای می خوی بیرونی و نیلی کنی لکم می موسیقی گوش دهی و برقصی؟»
- بکودک خود اجازه دیه بکوکان فگر نبال در پارکی لکتبل خن بازی کند. در مورنگروه هایبازی مچی و بنامه های پیش بستای سوالیوسری دبازی با فگران بفوزند دش کمکم می کنند ارزشش تراکگرزی و دوستی رلی آموزش.
- در صورت امکان بکودک خود غذبل خورده بگذاردی داو ش ما را در حال ذنبردن از غذاهای سلام هلد میوه ها، سبزیجات و غالتکامل نوشیدن شیری انبییند.
- ی کمب نام سکت و آرام برای خوابتق می کید. اتا ۲ ساعت قبل از خواب از لتهن اذواصف احسن طیش لهنی و تیلفن متلیت و غره خودداری کید هیچ صفریم ای شی را در نفاق خواب فوزنتان قرار ندهی دکوکان درین سنبه 10 تا 13 ساعت خواب در روز شامل چرت زدن (هلد) دارند ساعت قبلت خواب طنکار را آسانتر می کند!
- بکودک خود امیاببازی و سطلی هید که هتبه خالت اوکمک می کند (فان دلپاس های آواشی، قیلله ها و تلبه لبرایبازی و ل مودی آتپزی قیللک اهی برای ساحتن). دربازی های و ل مودیبه اویوسری (فان خوردن غذای و ل مودی کپتیه لرت).
- برای اسخ دادن به سوالات «چرای فوزنتان قیت بگذاردی. گپ اسخ ران می نلی د بگهد «ن می دلم «ی کم ککود فوزنتان اسخ را در ککتاب، لتهن تیا از بوزگسال فگری بکند».

برای مشاهده نکات فعالیت های بیشتر بنامه Milestone Tracker CDC را دلد کهد.

ط فوست نقاط عطف چلگین بلزار غولگی تکالهی استیل دارد و معیوسیت. ط نقاط عطف رشنشان می دهده که کترکوکان (75 درصدی بیشتر) در هر سنی چکاری میتولند لجام دند کز نشانان موضوعی ط نقاط عطف ربراساس داده های موجود و اجماع کارشناسان نکت خابکرنند.

در تمام اسپاکی د بهای کسب اطلاع بیتی ش با شماره تلفن 833.903.3972 تمام اسپاکی د بهای تارن مای  
HelpMeGrowLA.org مراجع کهدی از پوشک خو بیسی د.

# رزند شما دین چس الگوی



## تاریخ امروز

## سن کودک

## نوع کودک

نقاط عطف رشد اهمیت دارند! پزشک فرزند شما چگونه بازی می‌کند، یاد می‌گیرد، صحبت می‌کند، رفتار می‌کند و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی در مورد رشد او ارائه می‌دهد. نقاط عطفی را که فرزندتان تا سن الگویه آن‌ها دست‌نخورده است بررسی کنید. این بزرگواران همراه خود نوبت بلندی و در هر نوبت کامل کودک بلوغ کفر زنتان در مورد نقاط عطفی که او به آن دست‌نخورده است و انتظار انتهای صحت کنید.

## آنچه اکثر کودکان تا این سن انجام می‌دهند:

### نقاط عطف اجتماعی عاطفی

- هنگام بازی با سایر کودکان از قول‌ها پیروی می‌کند یا نوبت را رعایت می‌کند
- برای شما آواز می‌خواند، می‌رقصید یا جلش اجرا می‌کند
- کاره‌های ساده مثل جفت‌کردن جوراب یا بستن کمر بند از خوردن غذا را در خانه انجام می‌دهد

### نقاط عطف زبان/توانمندی

- لغتانی را که شنیده‌اند تکرار می‌کند یا حداقل دو رده‌ها پایین‌تر از او می‌تواند
- می‌تواند نام اشیاء را در دست‌نخورده‌ها نام برد و می‌تواند نام اشیاء را در دست‌نخورده‌ها نام برد
- پس از خواندن یک کتاب یا تابلوی نام‌ها سوالات ساده‌تری می‌پرسد
- مکالمه را با لب‌هایش از دست‌نخورده‌ها می‌تواند ادامه می‌دهد
- از قافیه‌ها یا سادگی‌ها استفاده می‌کند یا آن‌ها را تکرار می‌کند
- کلماتی که شنیده‌اند را می‌تواند تکرار کند

### نقاط عطف شناختی (توانمندی و تفکر و حل مسئله)

- تا 10 می‌شمارد
- قوت‌یبه اعدادی بین 1 تا 5 اشاره می‌کند، آن‌ها را نام می‌برد
- اشیاء را می‌تواند در یک دسته قرار دهد (مثلاً «میوه‌ها»، «فردا»، «صبح‌ها» یا «شب‌ها»)
- در طول یک جمله یا جمله‌ها مدت 5 تا 10 دقیقه توجه می‌کند. به عنوان مثال، در طول زمان گفتاری یا ساختار دست‌نخورده‌ها بدون توجه به زمان است. فدا و افعال را می‌تواند نام برد
- چند حرف نام خود را می‌تواند نام برد
- هنگامی که حرف‌ها را می‌شنود می‌تواند آن‌ها را نام می‌برد

### نقاط عطف حرکتی ارشد چس می

- چند کلمه را می‌تواند
- روی یک پا ایستد

## نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و فرزندتان با هم چه کاره‌ای انجام می‌دهید؟
- برخی از کاره‌های یک فرزند شما دوست دارد انجام دهد کدامند؟
- آیا کاری هست که فرزندتان انجام دهد و شما نمی‌توانید انجام دهید؟
- آیا فرزند شما مهارت‌هایی دارد که شما ندارید؟
- آیا فرزند شما مهارت‌هایی دارد که شما ندارید؟

**شما بهتر از هر کسی می‌توانید خود را بشناسید.** وقت تلف نکنید. اگر فرزندتان کسی است که در نقاط عطف رشد او تأخیر دارد، مهارت‌های او را که قبلاً نداشت از دست داده است یا اگر نگرانی‌هایی دارید، زودتر اقدام کنید. پزشک فرزندتان صحبت می‌کند، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و در مورد غواصی‌ها سوال کنید. گویا شما می‌توانید کمک کنید.

1. با متخصصی که فرزند شما را می‌بیند صحبت کنید.

2. به منظور اطمینان از اینکه فرزند شما می‌تواند ختمی برای کمک دریافت کند، با معلم یا مربی صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کودکان و نوجوانان نگران، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

در تمام ایالت‌های کالیفرنیا با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید یا به [HelpMeGrowLA.org](http://www.HelpMeGrowLA.org) مراجعه کنید.

# کمک به یگدی ری ورشد ، رزند خود



به عنوان اولین عمل‌رزن‌تان، می‌توانید به یادگیری ورشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده ربه صورت‌ظمن لقا این کنید. اگسوالی‌ای‌اطده های بیشترری در مورد نحوه کم‌کم مرش‌ن‌کودک خود دای‌دب‌پنوش‌ک و عمل‌ان‌کودک خود در هان‌بگذاری‌د.

- کودکش‌ما اصم‌الشروع‌به به‌بلخ داد‌نب‌ص‌ص‌ت «می‌کن‌ت‌ل‌ب‌ن‌ص‌ورت‌اح‌س‌اس‌ت‌ن‌ق‌ال‌ل‌کرده و از‌ط‌ش‌ک‌ن‌ق‌ که‌ چه‌ ات‌ف‌اق‌ی‌ می‌ف‌ت‌د‌ت‌و‌ج‌ه‌ خود‌ب‌ک‌ل‌م‌ات‌ ف‌ه‌ی‌ را‌ محدود‌کن‌ف‌ع‌ال‌ف‌ت‌ های‌ چ‌ل‌گ‌ن‌ی‌ ل‌ب‌رای‌ او‌پ‌ن‌د‌ل‌ک‌ی‌د‌ ک‌ه‌به‌ او‌ اج‌از‌ه‌ می‌ ده‌د‌ ر‌ب‌م‌ری‌ ر‌ب‌ه‌ س‌ت‌ب‌گ‌ی‌ر‌د‌و‌ م‌ت‌ن‌ق‌ل‌ب‌ش‌ر‌ب‌ه‌ ر‌ف‌ن‌ت‌ار‌ خوب‌ت‌و‌ج‌ک‌ن‌ه‌د‌.» و‌ق‌ت‌ه‌ن‌ب‌گ‌ف‌ت‌م‌ ق‌ت‌ خواب‌ل‌ت‌،‌ آ‌ر‌ا‌م‌ب‌و‌دی‌.»
- از‌کودک‌ خود‌ه‌ی‌و‌س‌ه‌ن‌ که‌ چه‌بازی‌ می‌کن‌د‌ب‌ل‌س‌ی‌دن‌ «چ‌را؟» و «چ‌ط‌ور؟» به‌ او‌کم‌ک‌ک‌ن‌ه‌پ‌س‌خ‌ ط‌ش‌ ر‌ب‌ل‌س‌ط‌د‌ م‌د‌ب‌ه‌ ع‌ن‌وان‌ ن‌م‌ال‌،‌ ب‌گ‌ه‌د‌ «ل‌ن‌ن‌پ‌ل‌ ر‌ب‌ل‌ی‌اس‌ت‌ که‌ در‌ حل‌ س‌ا‌ن‌ آن‌ س‌ن‌ی‌.‌ چ‌را‌ظ‌ن‌ را‌ ل‌ج‌گ‌ل‌ش‌ت‌ی‌؟»
- با‌س‌ب‌ا‌ب‌ب‌ازی‌ ط‌ای‌ب‌از‌ن‌ک‌ی‌د‌ ک‌م‌ک‌ودک‌ ر‌ل‌ت‌ش‌ه‌ق‌ می‌کن‌ت‌ا‌ چ‌ی‌ز‌ای‌ م‌ل‌ن‌ه‌پ‌ا‌ز‌ل‌ ه‌ل‌و‌ک‌ های‌ س‌ا‌ن‌م‌ل‌ی‌ ر‌ک‌ن‌ار‌م‌ ب‌گ‌ذار‌د‌.
- ب‌ی‌ا‌ت‌ف‌ا‌ده‌ از‌ز‌ا‌ک‌ل‌م‌ات‌ب‌ف‌ر‌زند‌ خود‌کم‌ک‌ک‌ن‌ه‌ت‌ا‌ش‌ر‌و‌ع‌ه‌ در‌ک‌ ز‌م‌ان‌ک‌ن‌د‌.‌ ن‌م‌ال‌ در‌ م‌ورد‌ روز‌های‌ ف‌ت‌ه‌ه‌ آ‌ق‌گ‌ب‌خ‌و‌ر‌د‌ و‌به‌ او‌ب‌گ‌ه‌د‌ امروز‌ چه‌ روزی‌اس‌ت‌ز‌ا‌ک‌ل‌م‌ات‌ م‌ب‌و‌ط‌به‌ ز‌م‌ان‌ م‌ل‌ن‌د‌ امروز‌ف‌ردا‌ و‌ ف‌ر‌ی‌ز‌ن‌ت‌ف‌ا‌د‌ک‌ن‌ه‌د‌.
- اج‌از‌ه‌ ه‌ی‌ه‌وز‌ن‌ت‌ان‌کار‌ ط‌ای‌ ر‌ب‌رای‌ خود‌ش‌ ل‌ج‌ام‌ د‌ه‌د‌ج‌ت‌ی‌گ‌ر‌ب‌ه‌ خ‌وب‌ی‌ از‌پ‌س‌ آن‌ب‌ر‌ه‌ط‌د‌.‌ ن‌م‌ال‌ اج‌از‌ه‌ د‌ی‌ت‌ب‌خ‌ش‌ را‌ م‌ت‌ب‌ک‌ن‌د‌،‌ ک‌م‌ه‌ های‌ پ‌ی‌را‌ق‌ش‌ ر‌ب‌ن‌د‌ن‌آ‌ب‌ را‌ ف‌ن‌ج‌ان‌ب‌ی‌ز‌د‌ز‌م‌ان‌ی‌ که‌ او‌ظ‌ن‌کار‌ را‌ان‌ج‌ام‌ می‌ ده‌د‌،‌ج‌ش‌ن‌ب‌گ‌ی‌د‌ و‌ س‌ع‌ن‌ک‌ی‌د‌ چ‌ی‌ز‌ی‌ را‌ «و‌س‌ت‌»ک‌ن‌ه‌د‌ک‌ه‌ ب‌ن‌ای‌ب‌ک‌ن‌ه‌د‌.
- د‌ی‌ار‌م‌اح‌س‌اس‌ات‌ و‌ ع‌وا‌ظ‌ف‌ف‌وز‌ن‌ت‌ان‌ص‌ص‌ت‌ک‌ی‌د‌ و‌ب‌و‌چ‌س‌ب‌ب‌ز‌ه‌د‌ک‌ت‌ا‌ب‌ب‌خ‌ن‌و‌د‌ و‌ در‌ م‌ور‌ل‌ح‌س‌اس‌ت‌ ش‌خ‌ص‌ر‌یت‌ها‌ و‌ د‌ل‌ه‌ل‌ ل‌ش‌ت‌ن‌ آن‌ه‌ ص‌ص‌ت‌ک‌ن‌ه‌د‌.
- بازی‌های‌ آ‌ن‌گ‌ن‌ ل‌ج‌ام‌ د‌ی‌ن‌به‌ ع‌ن‌وان‌ ن‌م‌ال‌ ب‌گ‌ه‌د‌ «چ‌ه‌ف‌ی‌ه‌ ط‌ای‌ب‌گ‌ر‌ب‌ه‌ می‌ت‌وان‌ و‌س‌ت‌ک‌ر‌د‌؟»
- ب‌ف‌ر‌زند‌ خ‌وب‌ی‌ا‌وز‌ی‌د‌ک‌ه‌ در‌بازی‌ از‌ق‌و‌ر‌ه‌ن‌ب‌و‌ی‌ ک‌ن‌د‌به‌ ع‌ن‌وان‌ ن‌م‌ال‌بازی‌های‌ ساده‌ ر‌و‌ه‌ز‌ی‌بازی‌های‌ک‌وات‌ی‌اس‌ل‌ط‌م‌ن‌ می‌گ‌ه‌ (Simon Says) را‌ ل‌ج‌ام‌ د‌ی‌د‌.
- ج‌ل‌ی‌ را‌ در‌ خ‌ل‌ه‌ خود‌ای‌ج‌ان‌ک‌ن‌ه‌ت‌ل‌ر‌ز‌ن‌ت‌ان‌ق‌وت‌ی‌ن‌ا‌ر‌اح‌ت‌اس‌ت‌ب‌ه‌آن‌ج‌ل‌ر‌و‌د‌.‌ در‌ن‌ز‌ن‌ک‌ی‌م‌ل‌ه‌ت‌ل‌ف‌وز‌ن‌ت‌ان‌ب‌د‌ن‌د‌ک‌ه‌ در‌ ا‌م‌ان‌ل‌ت‌ن‌و‌ت‌و‌ل‌د‌ در‌ ص‌ور‌ن‌ت‌ه‌ز‌ا‌ ب‌رای‌ آ‌ر‌ا‌م‌ش‌ر‌ب‌م‌پ‌ش‌ش‌م‌ل‌ی‌ا‌ی‌د‌.
- محدود‌یت‌ ط‌ای‌ ر‌ب‌رای‌ ز‌م‌ان‌ل‌ت‌و‌ف‌ا‌ده‌ ا‌ض‌ف‌ح‌ا‌ت‌ن‌ط‌ش‌ت‌ل‌ف‌و‌ن‌م‌ت‌ل‌ت‌م‌ت‌ف‌ن‌ و‌ غ‌ی‌ر‌ه‌ (ب‌ر‌ای‌ف‌وز‌ن‌ت‌ان‌ت‌ه‌ن‌ک‌ی‌د‌ک‌ه‌م‌ی‌ش‌ از‌ 1س‌ا‌ع‌ت‌ در‌ روز‌ن‌ا‌ش‌د‌ی‌ ک‌م‌ر‌ن‌ل‌ه‌م‌ف‌ا‌ده‌ ر‌ و‌س‌و‌ال‌ ص‌ر‌ت‌ی‌ و‌ن‌ص‌ه‌ر‌ی‌ب‌رای‌ خ‌ل‌و‌اده‌ خ‌و‌ه‌ت‌ظ‌ن‌ک‌ن‌ه‌د‌.
- ب‌ف‌وز‌ن‌ت‌ان‌ غ‌ذ‌ل‌ب‌چ‌ر‌ی‌د‌ و‌ از‌ص‌ص‌ت‌ک‌ر‌د‌ن‌ب‌ا‌ خ‌ل‌وا‌ه‌ ل‌د‌ن‌ت‌ه‌ب‌ی‌د‌به‌ ه‌م‌ه‌ک‌ و‌ع‌ده‌ غ‌ن‌ی‌ب‌د‌ی‌د‌.‌ن‌گ‌ام‌ص‌ر‌ف‌ غ‌ذ‌ال‌م‌ن‌ت‌ف‌ا‌ده‌ ا‌ض‌ف‌ح‌ا‌ت‌ن‌ط‌ش‌ ت‌ل‌ه‌ن‌ی‌ون‌ب‌ت‌ل‌ف‌ن‌ و‌ غ‌ی‌ر‌ه‌ (خ‌و‌د‌دار‌ی‌ک‌ی‌د‌.‌ اج‌از‌ه‌ د‌ی‌ف‌وز‌ن‌ت‌ان‌ در‌ت‌ه‌ غ‌ذ‌ا‌های‌س‌ال‌ک‌م‌ک‌ ک‌ن‌د‌ و‌ب‌ا‌ م‌م‌ از‌ ل‌ه‌ا‌ ل‌د‌ن‌ت‌ه‌ب‌ی‌د‌.
- ا‌ن‌گ‌ا‌ک‌ر‌د‌ن‌ب‌م‌ت‌ص‌ا‌ه‌ر‌گ‌ی‌ف‌ت‌ن‌ ل‌س‌ت‌ان‌ف‌وز‌ن‌ت‌ان‌ ر‌ب‌ه‌ «خ‌ل‌و‌دن‌»ش‌و‌ق‌ک‌ن‌ه‌د‌.
- بازی‌های‌ان‌ج‌ام‌ه‌ی‌د‌ ک‌ه‌به‌ خ‌ل‌ظ‌ه‌ و‌ت‌و‌ج‌ک‌م‌ک‌ می‌کن‌د‌به‌ ع‌ن‌وان‌ ن‌م‌ال‌بازی‌های‌ک‌وات‌ی‌،‌ ت‌یک‌س‌ او‌) Tic Tac Toe،‌ (پ‌س‌و‌س‌ب‌ازی‌ Spy I (ی‌گ‌وم‌ و‌ س‌ر‌د‌) Hot and Cold) را‌ ل‌ج‌ام‌ د‌ی‌د‌.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های بیشتر بنامه Milestone Tracker CDC را دنبال کنید.

ظ‌ف‌وس‌ت‌ن‌ق‌اط‌ع‌ظ‌ف‌چ‌ل‌گ‌ن‌ب‌ل‌ز‌ار‌غ‌ی‌ل‌گ‌ی‌ت‌ک‌ال‌ه‌ی‌اس‌ت‌ل‌دار‌د‌ و‌ م‌ج‌ب‌و‌ی‌س‌ت‌.‌ ظ‌ن‌ق‌اط‌ع‌ظ‌ف‌ر‌ش‌ن‌ش‌ان‌ می‌ ده‌ن‌ک‌ه‌گ‌ش‌ر‌ک‌و‌ک‌ان‌) 75درص‌ن‌ه‌ی‌ش‌و‌ت‌ر‌( در‌ ه‌رس‌ن‌ی‌چ‌ک‌اری‌ می‌ت‌و‌ل‌ن‌د‌ ل‌ج‌ام‌ د‌ق‌د‌ک‌ر‌ل‌ش‌ان‌س‌ان‌ م‌وض‌و‌ع‌ی‌ظ‌ن‌ق‌اط‌ع‌ظ‌ف‌ ر‌ب‌ر‌اس‌س‌د‌ا‌ده‌های‌م‌وج‌ود‌ و‌ ا‌ج‌ام‌ع‌ا‌ر‌ش‌ان‌ن‌ت‌خ‌ا‌ب‌ک‌ر‌ن‌د‌.

در تمام اسپا‌ش‌ای‌د‌ب‌های‌ ک‌س‌ب‌اط‌ال‌ع‌اب‌ت‌ی‌ش‌ن‌ با‌ش‌م‌ار‌ظ‌ف‌ن‌ 833.903.3972 تمام‌اس‌ب‌گ‌ی‌ن‌ب‌ه‌ ت‌ل‌ن‌م‌ای‌ HelpMeGrowLA.org مراج‌ع‌ک‌ن‌ه‌ی‌ا‌ از‌ پ‌نوش‌ک‌خ‌و‌ب‌ی‌س‌ی‌د‌.