



## فصل ۸

# تدریس فعالیت‌های روزانه

طفل شما حالا کوچک است اما یک روزی بزرگ خواهد شد. یک طفلی که نابینا است و یا بخوبی دیده نمی‌تواند، می‌تواند رشد کرده و یک عضو توانمند خانواده و جامعه گردد. مانند دیگر اطفال، او باید بیاموزد که:

- از خود مواظبت کند.
- در کارهای خانه کمک کند.
- غیروابسته باشد.
- سلوک خوب داشته باشد.

### مواظبت نمودن از خود

مهارت‌های زندگی روزانه شامل خوردن، لباس پوشیدن، استفاده از تشناب و پاک نگه داشتن می‌باشد. یک طفلی که دیده نتواند نیاز خواهد داشت که همه این مهارت‌ها را بیاموزد تا بتواند از خود مواظبت نماید. وقتی بزرگ میشود، اگر بتواند از خود مواظبت کند برایش بسیار آسانتر خواهد بود که به مکتب برود و برای زندگی امرار معاش کند.

بسیار آسانتر است که خودم به رعنا غذا بدهم و لباس‌هایش را عوض کنم. آموختن این چیزها برایش وقت زیادی بکار دارد و من وقت ندارم.

بلی، می‌دانم که مشکل بنظر می‌رسد، مگر به این فکر کن که برای آینده چقدر وقت صرفه‌جویی می‌کنی. اگر رعنا خودش بتواند لباس بپوشد، تو می‌توانی به تمام کارهای دیگر خود برسی، که حالا مجبور صبح وقت انجام می‌دهی.

مادر من تقریباً نابینا است. ممکن تو را در آسانتر شدن کارها راهنمایی کرده بتواند.

و فکر کن چقدر افتخار می‌کنی اگر رعنا خودش بتواند لباس بپوشد. وقتی او بزرگ شود تو شاید نخواهی که او را لباس بپوشانی.

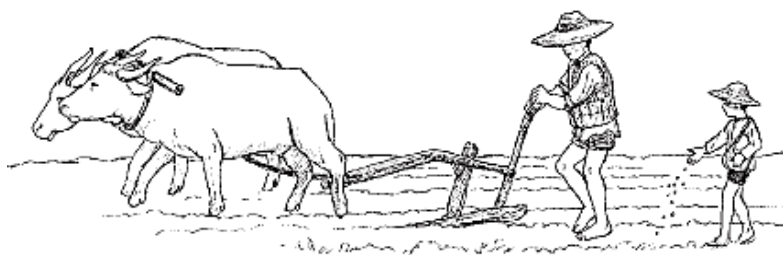


## کمک کردن در کارهای خانه

یک طفل نابینا و یا طفلی که بخوبی دیده نمی‌تواند، هرچند در ابتدا به مقداری کمک ضرورت دارد، می‌تواند مانند همه اطفال دیگر بیاموزد که در کار خانه کمک نماید. در اول برایش کارهای کوچکی بدهید، تا بتواند خود را موفق احساس کند. بعد همزمان با انکشاف بیشتر مهارت‌هایش، به وی کارهای مشکلتر را بسپارید. این سبب می‌شود که کار شما کمتر شود و به طفل شما نشان می‌دهد که او یک عضو مهم خانواده است. این کار اعتماد به نفس طفل شما را افزایش داده و او را به آینده بیشتر امیدوار می‌سازد.



یک طفل کوچک می‌تواند با کشت نمودن تخم‌ها در زمین و مواظبت از رشد نباتات، شروع به یاد گرفتن زراعت کند.



بعداً، طفل می‌تواند با پدر یا مادرش به مزرعه رفته و آنها را در کشت و زراعت کمک کند. پاهایش می‌توانند مسیر شیارهای زمین یا پلوان‌ها را تعقیب کنند.

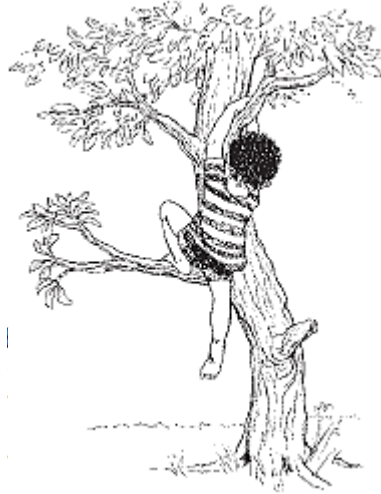
برایش کمک کنید تا روند کامل یک کار را بفهمد. طورمثال، در مورد غذا برایش تشریح کنید - غذا از کجا می‌آید، چگونه آماده می‌شود، ظرف‌ها در کجا نگه‌داری می‌شوند و چگونه بعد از خوردن غذا ظرف‌ها شسته شده و جابجا می‌گردند.

کامله‌جان، من برایت یاد می‌دهم که ظرف‌ها را چگونه بشوئی.



## غیر وابسته بودن

غیروابسته بودن بدان معنی است که یک طفل این شانس را دارد که کارها را خودش بدون کمک دیگران انجام دهد. گاهی چون اعضای خانواده در مورد سلامت طفل نایبناهی خود به تشویش هستند، او را بیش از حد محافظه می کنند. بعداً وقتی او بزرگتر می شود نخواهد فهمید که خودش به تنهایی چگونه کارها را انجام دهد.



بهتر است به طفل خود بیاموزانید که چگونه بصورت مصوون کارهای جدید را انجام دهد، بجای آنکه مانع تلاش وی برای اجرای کارهای جدید شوید.

## داشتن سلوک خوب

طفلی که نایبنا است و یا خوب دیده نمی تواند، مانند همه اطفال دیگر ضرورت به انضباط محکم و دوستانه دارد. اما گاهی اوقات مردم برای یک طفل نایبنا بیش از حد دلسوزی کرده و محدودیت های سلوکی را برایش وضع نکرده و اجازه می دهند که کارهای را انجام دهد که به دیگر اطفال خود اجازه آن را نمی دهند. کوشش کنید که عین ضابطه ها و مقررات را برای همه اطفال خویش یکسان در نظر بگیرید.



لونیس، این غذای جولیا است. لطفاً از پشقاب خود غذا بخور.

به عین ترتیبی که دیگر اطفال می آموزند، به طفل نایبناهی خود نیز آموزش دهید. هرچند یک طفل نایبنا بعضی عادات غذا خوردن متفاوت از دیگر اطفال خواهد داشت - مانند دست زدن به غذا تا بفهمد که چه است و در کجا است - مگر باید عادات غذا خوردن معمول جامعه را بیاموزد. بعداً او می تواند با دیگر افراد غذا بخورد بدون آن که خانواده اش احساس شرم داشته باشند.



تمناجان، در وقت جویدن غذا دهن خود را بسته کن.

## فعالیت‌ها

اگر طفل شما اندکی دیده می‌تواند، مطمئن شوید که این فعالیت‌ها را طوری تطابق داده باشید که بهترین استفاده از قوه بینائی طفل شده باشد (فصل ۴ دیده شود).

### غذا خوردن

اطفال نابینا می‌توانند مهارت‌های غذا خوردن را در زمان مشابه به اطفال بینا بیاموزند. انتظار داشته باشید که طفل شما کارهای را انجام دهد که دیگر اطفال جامعه شما آن را انجام داده می‌توانند. این سن‌ها از یک جامعه تا جامعه دیگر متفاوت است. مگر بیشتر اطفال مهارت‌های غذا خوردن را حدوداً در این سنین می‌آموزند:



۶ تا ۱۲ ماهگی: شروع میکند با دست خود به مقدار کم غذا بخورد. هنوز هم هر قدر که می‌خواهد باید از پستان مادر تغذی گردد.



۶ ماهه یا بزرگتر: در پهلوی شیر مادر، شروع میکند که غذاهای نرم و میده شده - مانند آب برنج و یا حبوبات - را بخورد. طفل ممکن است به نوشیدن از پیاله شروع کند.



از زمان ولادت تا ۴ ماهگی: یک طفل مکیده و بلعیده می‌تواند. همچنان می‌آموزد که وقتی برایش غذا داده میشود، دهن خود را باز کند.



۳ ساله: او می‌تواند بیشتر غذاهای را که بزرگان استفاده می‌کنند، بخورد.



۱ تا ۳ سالگی: او بهتر می‌آموزد که از وسایل و پیاله برای خوردن و نوشیدن استفاده کند.



۹ ماهه تا ۱ ساله: شروع به خوردن غذاهای نرم شده می‌کند و استفاده از بعضی وسایل مانند قاشق را شروع می‌کند.

یک طفلی که بخوبی دیده نتواند، هرگاه همه روزه تقریباً در عین زمان، در عین محل و با دیگر افراد غذا بخورد، می‌تواند به سرعت بیشتر خودش غذا خوردن را یاد بگیرد. این برایش کمک می‌کند تا بیاموزد که غذا خوردن به یک طریق معین صورت می‌گیرد. او همچنان اگر همه اعضای خانواده برای یک نوع غذا یک نام را استفاده کنند، به سرعت بیشتر می‌تواند اسم غذاها را بیاموزد.

## ← جهت آماده ساختن فرزندان تا خودش غذا بخورد

قبل از آن که طفل شما خودش به خوردن غذا شروع کند، شما می‌توانید برایش کمک کنید تا این مهارت‌ها را بیاموزد.

در زمان شیردادن به طفل خود، برایش یک علامه بدهید، مانند تماس رخسارش، تا او را بفهمانید که بزودی برایش شیر می‌دهید. در زمان شیردادن دست طفل را روی پستان خود قرار دهید. این کار برایش کمک می‌کند که بفهمد شیر از کجا می‌آید.



مرسل جان، دهن خود را باز کن. اینه قاشق برنج رسید.



زمانی که به دادن غذاهای مایع به طفل شروع نمودید، در وقت نزدیک کردن غذا به دهنش، برایش بگویید تا متوجه شود. اجازه دهید که ظرف غذا را لمس کند و هنگامی که غذا را به دهنش نزدیک می‌سازید دست خود را بالای دست شما بگذارد. تشریح کنید که او چه می‌خورد و این که چقدر مزه دار است و او را تشویق کنید که غذا را لمس کرده و بوی آن را احساس کند. اگر غذا را تف کرده و از دهنش بیرون کرد، باز هم به کوشش خود ادامه دهید. او ضرورت دارد که غیر از مکیدن پستان به غذا خوردن از طریق دیگری نیز عادت کند.

صالح جان، اینجا کمی کچالو است، غذای مورد علاقه مادر.



طفل خود را تشویق نمایید تا انواع مختلف غذاها را امتحان کند. وقتی او بتواند غذاهای نرم شده یا خمیر شده را بخورد، او را با همان غذاهای تغذی نمایند که بزرگسالان می‌خورند. بعداً زمانی که بزرگتر شود بیشتر امکان دارد که خواسته باشد این غذاها را بخورد. اگر طفل غذاهای با محتویات مختلف را خوش نداشته باشد، به کوشش خود ادامه دهید. خوردن غذاهای مختلف برایش کمک خواهد کرد تا بیاموزد که خوب بلع کند.

بگذارید که قبل از خوردن، طفل شما غذا را لمس کند.

اگر طفل شما نتواند که سر خود را بلند بگیرد، او را روی زانوی خود بگیرید و با بازوی خود سرش را تقویت کنید. برای کمک به تقویت عضلات گردن طفل، صفحه ۳۷ دیده شود.



## ← جهت کمک به فرزندتان تا بیاموزد که خودش غذا بخورد

وقتی او می‌آموزد که از یک پیاله بنوشد، ابتدا برایش اجازه دهید که پیاله و مایعات داخل آن را لمس کند. بعد اجازه دهید که پیاله را بگیرد و همانطور که شما آن را بطرف دهن طفل رهنمائی می‌کنید، مایع داخل آن را بوی کند. او را تشویق کنید که یک جرعه از مایع را بگیرد. در اخیر به او کمک کنید که پیاله را دوباره به جایش بگذارد.

وقتی طفل شما شروع کرد که غذا را با دست خود بگیرد، اجازه دهید که بوی غذا را احساس کند. در ابتدا او به کمک بیشتری ضرورت خواهد داشت تا غذا را به دهن خود بگذارد، مگر به آهستگی او قادر خواهد شد تا خودش بیشتر کار را انجام دهد.

کجاست دهن تو؟ غذا  
مستقیم بطرف دهن تو  
می‌رود، مریدجان.



به طفل خود کمک نمایید تا از آن وسایل غذاخوری استفاده کند - قاشق ویا پنجه - که در جامعه شما معمول است. برایش بیاموزانید که چگونه این وسایل را بدست گیرد، چگونه با آن غذا را بگیرد و چگونه غذا را به دهن خود ببرد. به تدریج کمک خود را کمتر و کمتر سازید. در عقب طفل بنشینید و دست او را برای خوردن غذا

هدایت کنید. صبور باشید. طفل شما در اول بسیار اشتباه خواهد کرد. اکثراً یک سال یا بیشتر وقت می‌گیرد تا یک طفل در این مهارت‌ها خوب شود.

لوبیاهایت به طرف راست  
است و برنج هایت بطرف  
چپ است - مثل همیشه.



حتی بعد از آنکه طفل شما شروع به استفاده از وسایل غذاخوری نماید، اجازه دهید که دهنی که غذا را با دست لمس کند تا بفهمد که غذا چه است و در کجای ظرف قرار داد. همچنان اگر هر دفعه ظرف غذا و پیاله آب در یک جای معین گذاشته شود، برای فهمیدن طفل کمک کننده است.

اجازه دهید طفل شما با دیگر اعضای خانواده یکجا غذا بخورد، بدینترتیب او می آموزد که غذا خوردن یک زمان جمع شدن و عمل اجتماعی است. همه اعضای خانواده را تشویق کنید که او را در هر چیزیکه رخ میدهد شامل سازند.



اوه..هق. انیتا این صدا از برادر تو بود که شیر را استفراغ کرد.

آرزو جان لمس کن که دهن من چطور حرکت می‌کند؟ من اینطور غذا را می‌جویم.



طفل خود را کمک کنید تا بیاموزد که با دندان‌های پیشرو غذا را چک بزند و با دندان‌های عقبی آن را بجود. در حالت جویدن غذا با گذاشتن دست وی به روی الاشه‌های خود برایش نشان دهید که جویدن چه است. اگر او مثال شما را تعقیب نکرد، با ملایمت الاشه پائینی طفل را با دست خود پائین و بالا ببرید تا نشان داده باشید که جویدن چگونه احساس می‌شود.

امینه جان، وقتی آب به انگشت تو تماس کرد، آب ریختن به گیلان را بس کن.

وقتی طفل شما بتواند یک جک یا بوتل را بگیرد، او را کمک کنید تا برایش آب بریزد. با گذاشتن یک انگشت خود داخل قسمت بالائی گیلان او متوجه خواهد شد که چه وقت پیاله‌اش پر می‌شود. (این کار را خودتان با چشمان بسته امتحان کنید).



## لباس پوشیدن

اطفال مهارت لباس پوشیدن را با در نظر داشت رسم و رواج‌های محلی در سنین مختلف می‌آموزند. بهرحال بسیاری اطفال مهارت‌های لباس پوشیدن را حدوداً در این سنین می‌آموزند:



یک ساله:  
 طفل در وقت لباس  
 پوشیدن به کمک نمودن  
 شروع می‌کند.



سن کمتر از یک  
 ساله: طفل هیچ  
 کمک نمی‌کند.



سه ساله:  
 طفل لباس‌های فراخ را  
 پوشیده می‌تواند.



دو ساله:  
 طفل لباس‌های فراخ  
 را کشیده می‌تواند.



پنج ساله:  
 طفل به تنهایی لباس  
 هایش را میپوشد، بجز  
 قسمت‌ها مشکاک، آنا



چهار ساله:  
 طفل دکمه‌های  
 کلان را بسته می  
 کند.

یک طفل نابینا در صورتی که همه روزه در یک جای معین لباس بپوشد، به سرعت بیشتری لباس پوشیدن را می‌آموزد. همچنان اگر اعضای خانواده عین کلمه را برای هر لباس معین بکار برند و در هر دفعه لباس پوشاندن یک ترتیب و نظم معین را استفاده کنند، کمک کننده خواهد بود. بهتر است زمانی به طفل مهارت لباس پوشیدن را بیاموزانید که به آن ضرورت دارد - طور مثال، در زمان کشیدن لباس برای حمام کردن و یا لباس پوشیدن قبل از خارج شدن از منزل. این کار برایش کمک خواهد کرد که بفهمد چرا لباس خود را می‌کشد و چرا لباس می‌پوشد.



## ← جهت آماده ساختن فرزندتان تا خودش لباس خود را کشیده و بپوشد



اجازه دهید لباسی را که قرار است طفل بپوشد، لمس نماید. این کار برایش کمک می‌کند تا بفهمد که قبل از پوشیدن نوع تکه و شکل لباس چگونه احساس می‌شود. در مورد لباس و نوع رنگ آن تشریح بدهید.



همانطور که طفل خود را لباس می‌پوشانید، اسم هر یک از اجزای لباس و همچنان آن اعضای بدن را که در هر قسمت لباس جای می‌گیرد، یاد آوری کنید.

از طفل خود بخواهید که وقتی او را لباس می‌پوشانید، خودش نیز کمک کند. این کار برایش کمک خواهد کرد تا بیاموزد که او در لباس پوشیدن سهم می‌گیرد.



## ← جهت کمک به فرزندان تا خودش لباس خود را کشیده ویا لباس بپوشد



هیله جان، این  
دکمه در پشت  
پتلون تو است.

قسمت عقب لباس طفلتان را (با یک گره، یک پارچه کوچک دوخته شده ویا یک سوزن قلفی) نشانی کنید. بدین ترتیب او فرق بین پیش رو و پشت لباس را می‌شناسد. همچنان یکی از بوت‌هایش را نشانی کنید، بدین ترتیب او فرق بین بوت راست و بوت چپ را خواهد فهمید.

برای یک طفل کشیدن لباس از پوشیدن لباس آسانتر است. لذا در اول برای طفل بیاموزانید که لباس خود را بکشد.



... بعد بنشین و آنرا  
کاملا از پاهایت  
بکش.



ماریا جان، اول  
پتلون خود را  
پائین تپله کن..

جهت کمک به طفل تان تا تنبان یا پتلون خود را بپوشد، ابتدا برایش کمک کنید که طرف جلو و عقب تنبان را بشناسد. بعد او را در پوشیدن آن کمک کنید.



حالا پتلون خود را بالا  
کش کن.

لیدا جان، پای راست خود را در پاچه  
راست پتلون داخل کن. آن را کش کن  
تا پایت از آن خارج شود. بعد پاچه  
چپ را بپوش.



برای کمک به فرزندان تا پیراهن خود را بپوشد، تشریح نمایید که سه سوراخ در هر پیراهن وجود دارد که بزرگترین آن برای سر است. بعداً:



بعد دستهای خود را از سوراخ های کوچکتر داخل کن.

... و هر یک از دست ها را به آستین ها داخل سازد و پیراهن را بطرف پائین بکشد.



حنا جان، اول سوراخ کلان را پیدا کن تا سر خود را داخل کنی.

برایش کمک کنید که پیراهن را بطرف بالا جمع کند تا سر خود را از بزرگترین سوراخ که یخن است، داخل سازد....

به طفل خود بیاموزانید که دکمه های لباس را باز کند. آسانتر خواهد بود که ابتدا این کار را در لباس ها بزرگان امتحان نماید، زیرا دکمه های آن کلانتر است. وقتی توانست دکمه ها را باز کند، برایش بسته کردن دکمه را بیاموزانید.



زیبا جان، دکمه را به یک دست خود بگیر، آن را به پهلو دور بده و آن را داخل سوراخ (کاج) پیراهن داخل تپله کن.

به طفل خود بیاموزانید که هر دفعه لباس های خود را می کشد، آن را در یک جای معین بگذارد. به این طریق به آسانی می تواند آنها را پیدا کرده و کمک کمتری ضرورت خواهد داشت.



علیا جان، من بعد از شستن لباس ها آنها را آویزان می کنم تا خشک گردند.

به طفل خود بیاموزید که چگونه لباس ها شسته شده و خشک می گردند.

## استفاده از بیت‌الخلاء یا تشناب (آموزش استفاده از بیت‌الخلاء)

آموزش استفاده از بیت‌الخلاء یعنی کمک کردن طفل تا پاک و خشک بماند. زمانی گفته می‌توانیم که طفل برای استفاده از بیت‌الخلاء آموزش یافته است که:

- می‌داند چه وقت به استفاده از بیت‌الخلاء ضرورت دارد و یاد گرفته است که انتظار بکشد و لباس خود و فرش را کثیف نسازد.
- خودش به بیت‌الخلاء می‌رود، برای پاک کردن خود کمک می‌خواهد، لباس خود را می‌پوشد و خود را از کثافات دور نگه می‌دارد (در صورت لزوم).

سن اطفالی که آموزش استفاده از بیت‌الخلاء را گرفته اند از یک طفل تا طفل دیگر متفاوت است. همچنان وابسته به رسم و رواج‌های محلی بوده و از یک محل تا محل دیگر فرق می‌کند. بسیاری اطفال با کمک شدن می‌توانند در سن ۲ تا ۲/۵ ساله پاک و خشک بمانند. اطفال نابینا وقت بیشتری نسبت به اطفال بینا ضرورت خواهند داشت تا آموزش استفاده از بیت‌الخلاء را کسب کنند.

وقتی طفل شما بتواند برای حدود ۲ ساعت خشک بماند، او شروع به شناخت احساس رفتن به بیت‌الخلاء را خواهد کرد. این زمان‌بست که آموزش استفاده از بیت‌الخلاء شروع شده می‌تواند.

### ← جهت آماده ساختن طفل‌تان تا مهارت‌های استفاده از بیت‌الخلاء را بیاموزد



این پوشک (دایپر) تر شده است. من یکدانه خشک را برایت می‌پوشانم.

در هنگام تبدیل نمودن پوشک (دایپر) طفل، همیشه از عین کلمات برای تشریح فرق بین پوشک (دایپر) خشک و تر استفاده نمایید. اجازه دهید که پوشک را لمس کند تا فرق آن را گفته بتواند.



سمیرا، دروازه تشناب در اینجا است.

طفل خود را باخود به بیت‌الخلاء ببرید و تشریح کنید که چه واقع می‌شود. هر دفعه از عین کلمات کار بگیرید. مطمئن شوید که همه اعضای خانواده عین کلمات را استفاده نمایند.

همیشه از عین مسیر برای رفتن به بیت‌الخلاء استفاده کنید، بدین ترتیب طفل شما راه را بلد خواهد شد.

## ← جهت کمک به طفل تان تا خودش استفاده از بیت‌الخلاء را بیاموزد

جینا، بیا حالا به تشناب برویم. این وقتی است که اکثراً پوشک خود را تر میکنی. وقتیکه مجبور میشوی که پوشک خود را تر کنی، میتوانی بگویی شاش دارم؟



متوجه شوید که عادتاً طفل شما در کدام زمان پوشک (دایپر) خود را تر می‌کند و فقط اندکی قبل از آن طفل را به بیت‌الخلاء ببرید. این کار را در جریان روز انجام دهید، در وقت‌هایی که بیشتر احتمال دارد که خود را تر سازد (طورمثال، بعد از غذا خوردن، قبل از خواب و قبل از آن که در شب به بستر برود).

به طفل خود بیاموزانید که وقتی به تشناب رفتن ضرورت دارد، برای شما بگوید. او می‌تواند با کلمات معین و یا اشاراتی این را برای شما بگوید.

خوب، لیزا! تو می‌توانی مثل من از تشناب استفاده کنی.



برایش بیاموزانید که در بیت‌الخلاء (تشناب) چگونه روی پاها و یا روی کمود بنشیند و چگونه خود را پاک نماید. وقتی بخوبی این کار را انجام داد او را تشویق کنید یا برایش جایزه بدهید.

در زمان استفاده از بیت‌الخلاء با طفل خود باشید، تا وقتی که او از تنها بودن نترسد. برایش نشان دهید که چگونه از دستگیره‌ها محکم بگیرد و چگونه هردوپای خود را روی زمین بگذارد، تا این که از افتادن ترس نداشته باشد.

من اینجا پهلویت هستم لیدا جان.



اگر طفل شما قبل از رسیدن به بیت‌الخلاء خود را تر می‌کند، او را به بیت‌الخلاء برده و پوشک وی را در آنجا تبدیل کنید. به این ترتیب او در مورد ارتباط پوشک خشک و نشستن در بیت‌الخلاء می‌آموزد.

## پاک نگه داشتن

یک طفل نابینا عیناً مانند هر طفل دیگری نیاز به آموزش دارد تا دست‌های خود را بشوید، حمام بگیرید، دندان‌های خود را برس نماید و موهای خود را شانه کند.



من نمیخواهم  
که غذای من  
کثیف شود.

من دست‌های  
خود را می‌شویم  
تا کثافات  
برطرف گردد.

### ← جهت آموزش به طفل تان که چگونه خود را پاک نگه دارد

برایش کمک نمایید تا در مورد پاک نگه داشتن و این که چرا با اهمیت است آموزش دهید. طور مثال، وقتی دست‌های خود را شسته و خشک می‌نمایید، توضیح دهید که چه می‌کنید و کدام اجزای بدن را بکار می‌برید. اجازه بدهید که حرکات شما، آب و دستپاک را لمس نماید.



رومیناجان، دست‌هایت را با هم  
بمال تا کثافات برطرف شود. بعد  
از صابون زدن دست‌های خود را  
با آب بشوی.

به طفل تان کمک کنید تا خودش این فعالیت را انجام دهد. از عقب باوی کار نموده و با گذاشتن دست‌های تان به روی دست‌های طفل برایش کمک کنید. هر دفعه‌ای که کمک می‌نمایید از عین کلمات و عین حرکات کار بگیرید. هر قدر که طفل بیشتر می‌آموزد که خودش این کار را انجام دهد، کمک را کمتر و کمتر سازید.

این فعالیت را هر روز حدوداً در عین وقت انجام دهید. این کار به طفل شما کمک خواهد کرد که اجرای کار را بخاطر بسپارد.



سلیم جان، اگر هر روز  
بعد از خوردن غذا و قبل  
از خواب دندان‌هایت را  
برس کنی، دندان‌هایت  
سالم می‌مانند.



اگر دستپاک را  
اینجا بگذارم،  
میتوانم دفعه  
بعد آنرا پیدا  
کنم.

چیزهای را که طفل شما نیاز دارد در عین محل بگذارید و برایش یاد بدهید که بعد از استفاده، آنها را به جای معین آن برگرداند. علائم مشخص روی آن اشیائی بگذارید که فقط این طفل از آن استفاده میکند، مانند برس دندان.