

30 个月体检

语言

孩子们喜欢听关于自己的事情。午睡时间或就寝时间就可以借机描述一天中所发生的事情。比如“你起床后，我们做了早餐。你记得我们做了什么吗？鸡蛋！我们吃了所有的鸡蛋。之后我们走到公园，看到了鸭子。”如果你的孩子和照顾者在一起，不妨和他们谈谈他们在一起的日常生活。



科学和数学

孩子们喜欢做饭。准备食物可以培养科学技能，如预测、观察和描述。学习加两个鸡蛋或一杯牛奶也能培养数学技能。选一个简单的食谱，不要着急。初学走路的孩子喜欢慢慢来。说一说每一种成分。谈论这些步骤，并让他们帮助完成每一步。边搅拌边问：“面糊现在发生了什么？”一旦放进烤箱里，再问：“它是变热了还是变冷了？”在完成时，孩子们会特别兴奋有好吃的东西吃。



管理情绪

你有没有注意到你的孩子难以停下一项活动去参与另一项活动？这就是为什么在结束一项活动之前提前通知是有帮助的。洗澡的时候，告诉他们只剩两分钟了。设置一个定时器，然后说，“当它响的时候，就是该从浴缸里出来的时候了。”你可以指出水怎么不再温热了，或者谈论你日常生活中下一个舒适的步骤。当定时器响起时，说：“全部完成啦！该穿上你的睡衣了，这样我们就可以看书了。”



解决问题

帮助你的孩子弄清楚各种家居用品放在哪里。举起一本书问：“这本书放在哪里？”你也可以说，“这是你的鞋。它们去哪里了？”对任何需要收拾的物品都这样做。如果你的孩子不知道物品在哪里，那么说，“嗯，让我看看我能不能弄清楚它们去哪里了。”再把每一件物品带到应该放置的地方。



身体技能

吹泡泡，让孩子追逐它们。孩子们可以利用身体的大肌群跳跃，当他们跳到高处时会弄破泡泡。记录他们有多少种方法可以弄破它们。他们可以试着用手指戳泡泡，拍巴掌拍泡泡，在落到地上时踩一踩泡泡。发出有趣的声音或数泡泡破裂时的数量。让他们自己试着吹泡泡。这运用了他们的面部和嘴部肌肉，有助于自我控制和耐心，因为他们必须缓慢呼气以形成气泡。



艺术和音乐

在户外使用粉笔在人行道上开心地画大圆和正方形。绘制图案，边画边谈论形状、颜色和图片。把形状变成脸或其他对象。因为它容易冲洗，你也可以用粉笔在栅栏和其它户外表面上画画。



适合本年龄段阅读的好书：

- *Whose Toes Are Those?*
作者: Jabari Asim
- *If You Give a Mouse a Cookie*
作者: Laura Numeroff
- *Corduroy*
作者: Don Freeman
- *Beautiful Oops!*
作者: Barney Saltzberg