

1 ~ 4 个月婴儿的活动

和宝宝说话：在给宝宝喂奶、换尿布或抱着宝宝时，温柔地跟宝宝说话。他/她并不一定能理解您说的每个字，但会熟悉您的声音并感到舒服	和宝宝交流：当您发现宝宝对您的声音有反应时，称赞并搂抱他/她。继续跟他/她说话，诱导他/她再次回应您	“对话”：跟宝宝轮流发“咕咕”和“咯咯”声，用他/她所能发出的简单的声音与他/她“对话”	给宝宝唱歌：无论您唱歌好不好听，请给宝宝唱。重复歌曲和摇篮曲，以帮助宝宝学习和倾听	边唱歌边摇晃：将宝宝安全地抱在怀里或放在前置的婴儿包里，您轻轻地跟着您唱的歌曲或录音机播放的音乐摇晃身体
看镜子：将一面防碎的镜子放在宝宝能看见的地方，开始跟他/她说话，并轻轻敲镜子诱导他/她看。镜子可以提供视觉刺激，宝宝将会认识镜子里自己的影像	唱摇篮曲：一边轻轻地摇晃在您怀里的宝宝，一边唱摇篮曲。边唱边跟着节奏摇晃宝宝	移动布偶：把一个布偶或小袜子套在您的指头上。一边缓慢地上下移动您的手指、一边叫着宝宝的名字，诱导他/她的眼睛跟着移动；然后，在圆圈的方向缓慢地移动您的手指。每当宝宝可以跟随布偶移动时，换一个新的移动方式	移动视线：让宝宝躺着，把一个颜色鲜艳的绒毛玩具放在他/她的头的上方、视线以内，诱导他/她的视线跟着缓慢地移动	触碰脚趾：让宝宝处于一个您可以碰到他/她的脚的姿势。轻轻地玩弄、搔抓他/她的脚和脚趾；同时，唱摇篮曲。每唱一个小节，就碰一个不同的脚趾
到处看看：将宝宝放在腿上面对您，您的一只手放在他/她的胸部，另一只手支撑他/她的头部和颈部，轻轻地来回摇晃。随着他/她的长大，抱着他/她到处走动，让他/她看到不同的视野	摇拨浪鼓：让宝宝坐在您的大腿上，在他/她头部一侧轻轻地摇拨浪鼓，然后换到另一边。先慢慢地摇，然后加快速度，诱导宝宝用眼睛寻找声音的来源	体位变动：让宝宝趴在铺在地毯上的毛巾或毯子上，头朝向一侧（朝向左侧和右侧的时间相同），每天延长一点趴着的时间。注意观察宝宝，防止他/她面部朝下而无法呼吸。随着力量的增加，他/她将能控制自己的头颈、抬起头、用胳膊撑起身体和学会滚和爬	身体意识：让宝宝平躺，触碰到他/她的胳膊和腿的不同部位。您每碰一下，就发出“哇呜、哇呜”声。宝宝会朝您笑并看着您的手，期待您再一次碰到他/她。您也可以边触碰宝宝的身体，边说出您所碰的部位的名称	出门散步：天气好的时候，带宝宝在公园或街坊散步、跟他/她说说您看到的事物。虽然他/她不能理解您的话，但他/她会喜欢出门和听您的声音
讲故事：给宝宝读简单的故事。虽然他/她还听不懂，但他/她会很享受跟您亲近和听您的声音	认识图形：用黑色的水彩笔在白纸上画一些图画。从简单的图形开始（对角线、牛的眼睛、棋盘、三角形等）。把图画放在宝宝所能看见的位置（离他/她的脸 20 ~ 25 厘米），贴在他/她的车座或床旁边	揉搓手指：让宝宝平躺在柔软平坦的平面上，例如，床或毯子。一边唱儿歌，一边轻拍或揉搓他/她的手和手指	手握玩具：轻摇拨浪鼓或其他能发出声音的玩具，然后，把玩具放在宝宝的手里诱导他/她拿住玩具，即使是片刻	相互模仿：宝宝被抱着或平躺着，你们面对面。您与他/她相距 20 ~ 25 厘米，他/她才足以看到您。您从小的动作开始（如伸出舌头、张大嘴露齿笑）。如果您耐心训练，宝宝将会模仿您。等他/她长大一点时，您可以尝试更大的动作，包括运用您的头、手和胳膊等，还可以尝试模仿宝宝的动作