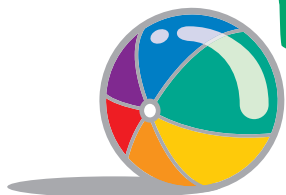


phát triển THỂ CHẤT



phát triển THỂ CHẤT



Ngày hoàn tất

1 Bảng Khen Bé Khỏe

2 Làm Đồ Ăn Trưa

3 Vận Động Cơ Thể Thật Vui!

4 Những Việc Có Hại

5 Hát và đánh răng

Ngày hoàn tất

6 Bé Cao Được Bao Nhiêu Rồi?

7 Rửa Tay Sạch Sẽ

8 Ngủ Ngon

9 Gia Đình Đánh Răng

10 Che Nắng

★ Chúc Mừng!

Tên

Các trò chơi về thể chất sẽ gợi ý cho bạn về vấn đề sức khỏe, dinh dưỡng, và sẵn sóc y tế thường thức để giúp bé lớn lên một cách khỏe mạnh.

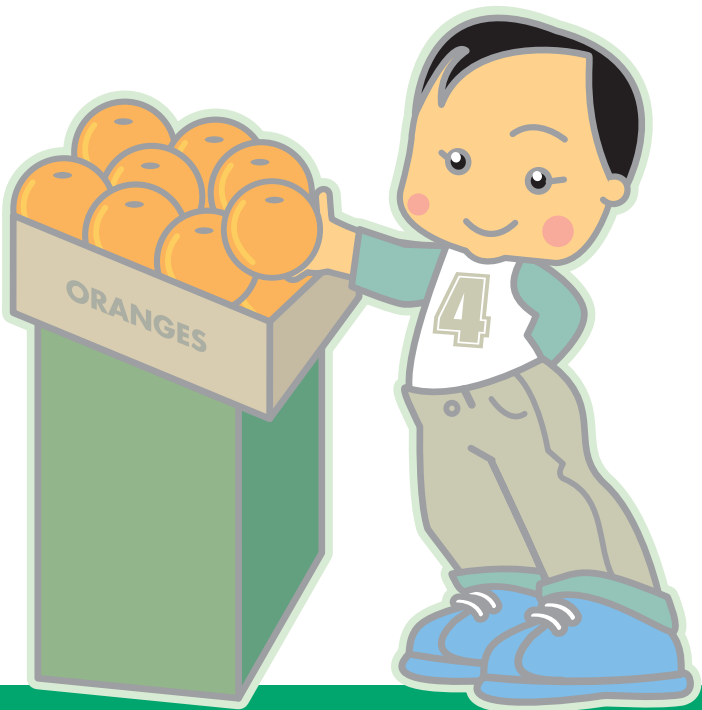
Bảng Khen Bé Khỏe

G iúp con bạn biết chọn lựa những việc làm tốt cho sức khỏe. Dán một tờ giấy lớn lên tường hoặc trên tủ lạnh – nơi mà bé có thể dễ dàng nhìn thấy và với tới. Viết một tựa đề cho tấm bích chương, thí dụ **Bé RẤT khỏe mạnh!** Cùng bé nghĩ ra 2 hay 3 điều bé cần làm để có một sức khỏe tốt, như là **Ăn quà bổ dưỡng**. Hoặc **Chơi trò nhảy với bạn**. Hoặc **Đến bác sĩ nha khoa**. Giúp bé viết những ý kiến này lên tờ giấy rồi dán lên bích chương. Mỗi khi bé nghĩ ra bất cứ việc gì tốt cho sức khỏe của bé, bạn hãy giúp bé viết vào giấy và dán lên bích chương. Cố nghĩ ra ít nhất là một việc tốt cho sức khỏe mỗi tuần.



Làm Đồ Ăn Trưa

Nếu bé mang thức ăn trưa đến nhà trẻ, bạn hãy cùng bé xếp một thực đơn bổ dưỡng cho bé. Nếu bé ở nhà, hãy cùng bé sửa soạn một bữa picnic. Để bé giúp bạn mua thức ăn và soạn thức ăn trưa mang theo đến nhà trẻ. Nói với bé tại sao mình cần ăn nhiều loại đồ ăn khác nhau (sữa, thịt và đậu, trái cây và rau quả, và các loại gạo và ngũ cốc). Để bé lập ra một thực đơn với những món lành mạnh từ mỗi nhóm đồ ăn kể trên hoặc thức ăn từ nhiều nhóm hợp lại. Vui hơn nữa là bạn có thể giúp bé cắt những thức ăn này ra hoặc cắt hình dạng thức ăn lạ hơn thường ngày, thí dụ cắt những miếng bánh mì vuông thành hình tam giác chẳng hạn.



2

Vận Động Cơ Thể Thật Vui!

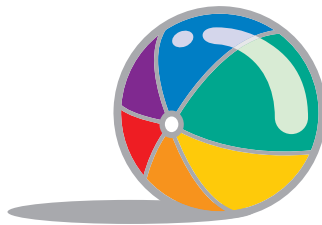
Bạn cần tạo thói quen trong gia đình tập thể dục mỗi ngày. Nói với bé tầm quan trọng của việc sử dụng các bắp thịt và cử động – tim, phổi và máu di chuyển – mỗi ngày để được khỏe mạnh.

Giúp bé nghĩ xem bé thích làm gì để vận động cơ thể, thí dụ chơi đưng bắt, nhảy giây, nhảy múa, chơi trong công viên hay đi bộ. Thêm vào những việc các thành viên khác trong gia đình thích làm. Ít nhất là mỗi ngày một lần, mọi người cùng làm những việc này với nhau. Sau khi làm những việc này, hỏi bé cảm thấy ra sao. Bé có vui không? Có mệt không? Cơ thể của bé thấy ra sao sau khi vận động nhiều như vậy?

Sau đây là vài ý kiến giúp gia đình bạn cùng tập thể thao:

- Đi bộ quanh khu phố
- Nhảy múa theo nhạc trong nhà
- Tập thể thao theo băng video
- Chơi thể thao trong công viên

Cần nhất là tập thể dục một cách vui tươi!



Những Việc Có Hại



Cho dù con bạn ở lứa tuổi 4 hay 5 bạn cũng nên cho bé biết về những việc độc hại cho cơ thể của bé thí dụ như hút thuốc và dùng ma túy.

Con bạn có thể còn nhỏ quá không hiểu được những từ ngữ chuyên môn hoặc sẽ lo ra không ngồi yên nghe bạn cắt nghĩa dài dòng. Nhưng bạn cần dạy bé biết hậu quả của những việc xấu và bé cần biết chọn lựa những điều tốt mà làm. Thí dụ, nếu bé đụng vào cái lò nóng, bé sẽ bị phỏng. Nếu bé ăn nhiều quá hoặc uống nhanh quá, bé sẽ bị đau bụng. Tạo cho bé cơ hội để tự chọn những việc làm – mặc quần áo hay ăn gì. Bạn khen thưởng khi bé có những chọn lựa tốt. Khi nói chuyện về những việc làm và hậu quả, con bạn đang học cách tự lập và tự tin trong những chọn lựa của bé. Bé cũng đang học biết rằng trong mỗi việc làm của bé đều có một kết quả và bé cần phải có trách nhiệm với việc làm của mình. Bạn cần để ra thời giờ để nói với bé về sự độc hại của thuốc lá và ma túy cho cơ thể con người. Vì con bạn học theo bạn, nên bạn cần làm gương cho bé (thí dụ, dùng găng tay có vải lót khi sử dụng bếp lò, đeo dây an toàn trong xe, không hút thuốc).

Hát và Đánh Răng

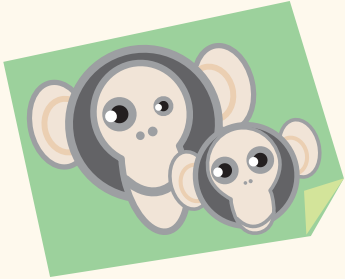
Dạy con bạn có thói quen đánh răng từ bé là một điều quan trọng. Mỗi ngày 2 lần, bé cần dành ra khoảng 3 phút để đánh răng. Một cách hay để giúp bé tạo thói quen đánh răng là hát một bài hát trong lúc bé đang đánh răng. Tìm một bài có nhiều đoạn và bắt đầu hát khi bé bắt đầu đánh răng. Bé sẽ biết khi nào bài hát hết. Chỉ cho bé đánh phía trước và sau mỗi cái răng. Khi bé ở lứa tuổi này, bạn vẫn cần giúp bé trong phút cuối để biết chắc rằng răng và lợi của bé đã được đánh sạch sẽ. Nếu bạn làm nhiều lần như vậy với bé, bé sẽ có thói quen đánh răng kỹ và lâu hơn.



Bé Cao Được Bao Nhiêu Rồi?

Con bạn rất vui khi thấy mình to lớn hơn. Tìm một chỗ trong nhà nơi bạn có thể đo và ghi lại chiều cao của bé, như trên cửa, thành gỗ hoặc trong tủ treo quần áo. Mỗi tháng, bạn đo và vạch dấu lên tường chiều cao của bé (bạn có thể viết lên bằng keo nếu không muốn viết thẳng lên tường). Viết ngay bên cạnh dấu này. Nói với bé rằng ăn uống sẽ giúp bé chóng lớn. Và nhắc bé rằng giấc ngủ ngon ban đêm sẽ giúp bé mau lớn. Bé sẽ rất thích theo dõi quá trình tăng trưởng của mình trong nhiều năm kế tiếp!





Age 5

—
Age 4

—
Age 3

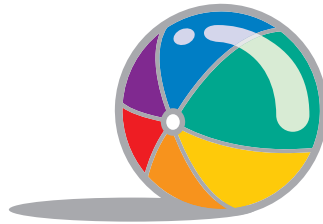
—
Age 2

—
Age 1



Rửa Tay Sạch Sẽ

Một điều rất quan trọng là bé cần biết cách rửa tay cho đúng. Nếu bé biết điều này, bé sẽ ít bị bệnh hơn và ít khi truyền vi trùng đến mọi người trong nhà hơn. Một cách vui để chỉ bé rửa tay là quẹt màu (rửa ra được) lên tay bé rồi để bé trét đầy tay. Nếu không có màu thì bạn có thể dùng nước sốt cà chua (ketchup)! Nói với bé rằng mình giả dò màu sơn đó là “vi trùng.” Giải thích rằng mình không thấy vi trùng bằng mắt thường được, vì thế mình cần phải rửa tay thật kỹ và sạch để không còn vi trùng nào cả. Giúp bé dùng xà-phòng để rửa màu sơn đi. Chỉ cho bé là vết sơn ở kẽ móng tay khó rửa sạch hơn. Sau khi bé rửa tay, nói với bé rằng bé cần rửa tay trước và sau khi ăn, từ bên ngoài vô nhà, sau khi đi nhà vệ sinh và sau khi hỉ mũi hoặc chùi mũi.



Ngủ Ngon

Trước khi bé bắt đầu đi học, bạn cần tập cho bé một thời khóa biểu ngủ dài giờ hơn. Từ từ cho bé đi ngủ sớm hơn cho đến khi nào bé quen đi ngủ vào lúc 8 giờ tối. Chỉ có như vậy bé mới có 10 đến 12 tiếng để ngủ đêm và thức dậy sớm, đủ giờ ăn sáng và chuẩn bị đi học mà không bị vội hoặc mệt. Nghĩ đến cách tạo ra một môi trường êm đềm trước giờ ngủ, như tắm nước ấm và kể chuyện. Nếu bé vẫn còn ngủ trưa, bạn cần bắt đầu đánh thức bé sớm hơn để bé buồn ngủ dễ hơn vào ban tối.



Gia Đình Đánh Răng

C on bạn có thể không chịu đánh răng. Một cách tốt thể khuyến khích bé đánh răng là biến việc này thành một việc của gia đình. Tạo một thói quen cho cả nhà cùng đánh răng một lúc trong ngày (chọn thời gian sao cho thích hợp với mọi người trong nhà). Bạn có thể tạo sự hào hứng bằng cách để đồng hồ xem ai có thể đánh răng trong 3 phút. Hoặc vận bài hát mà bạn luôn nghe khi đánh răng.

9

bốn và năm tuổi



Che Nắng



nhật trời rất nguy hiểm cho làn da của con bạn. Nếu bạn định dẫn con ra ngoài chơi, bạn cần thoa kem chống nắng cho bé. Cùng làm với bé một danh sách những điều cần thiết khi vui chơi ngoài nắng. Thí dụ nói:

Chúng ta chuẩn bị ra ngoài.

Mình có mang nước và thức ăn chưa??

Để bé nói “có” khi bạn đã mang theo nước và thức ăn.

Mình đã thoa kem chống nắng chưa? (Có).

Mình có mang đồ chơi theo chưa? (Có).

Mẹ có mang bóp đi chưa? (Có).

Vậy chúng ta đi nhé!

Dù bạn nghĩ rằng bé khó bị cháy nắng, bạn cũng cần thoa kem chống nắng cho bé – bởi vì cháy nắng không phải là mối nguy hại duy nhất từ mặt trời! Tia tử ngoại từ mặt trời có thể gây nguy hiểm cho da ngay cả lúc bị mây che, do đó bạn nên dùng kem chống nắng vào những ngày trời âm u nữa.

Ghi chú