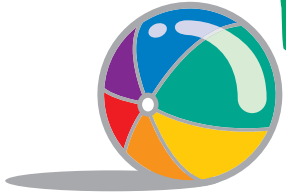


phát triển
THỂ CHẤT



phát triển THỂ CHẤT



Ngày Hoàn Tất

1 Hộp Sinh Hoạt

2 Đi Bộ Trên Ván

3 Nhiều Màu Quá!

4 Khám Phá Hàm Răng

5 Đếm Số và Chà Răng

Tên

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

Ngày Hoàn Tất

6 Bữa Lót Dạ

7 Chọn Sách Hữu Ích
cho Sức Khỏe

8 Giấc Ngủ Ngọt Ngào

9 Tạm Biệt Dễ Dàng

10 Ho, Hắt Hơi, Rửa Tay!

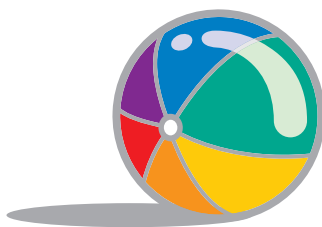
★ Chúc Mừng!

Hộp Sinh Hoạt

Để có thể lớn khỏe mạnh, em bé một tuổi cần phải được hoạt động. Không nên bắt bé ở lâu trong những chỗ bé không thể chạy nhảy, như trong nôi, trong car seat, nôi chơi của bé (playpen) hay trong nôi xách tay.

Hộp Sinh Hoạt có thể giúp bạn những ý kiến bạn có thể cùng chơi và sinh hoạt với bé. Hãy dành ra 15 phút, viết xuống giấy tên từng trò chơi và từng hoạt động một. Bỏ những miếng giấy viết tên trò chơi này vào một chiếc hộp giấy không hoặc trong chiếc keo, hũ không và khi bạn cần, hãy cho bé thò tay vào hộp lấy ra một hay hai tờ giấy này và cùng chơi với bé. Sau đây là một vài ý kiến mà bạn có thể bắt đầu với:

- Chơi đất sét gia
- Xây nhà bằng những thỏi gỗ đồ chơi
- Nhảy múa
- Làm lều
- Đi bộ, hay đi kiếm một vật có màu xanh lá cây
- Lăn hoặc đá banh
- Giả làm loài vật
- Quay vòng tròn
- “Sơn” bằng nước ngoài sân
- Đi giặt lùì
- Tập đi, chạy, quay ngược, ngừng lại



Đi Bộ Trên Ván

Học cách giữ thăng bằng cơ thể là điều quan trọng với bé. Đặt một tấm ván dài, rộng, trên mặt đất hay dán băng keo loại lớn (masking tape) xuống sàn. Chỉ cho bé cách đi trên ván hay trên miếng băng keo, một chân đặt về phía trước rồi chân kia bước theo mà không bước xuống hai bên lề. Giang hai tay ra hai bên để giữ thăng bằng. Sau đó nắm tay bé, giúp em “đi bộ trên ván.” Thử xem bé có thể tự đi không cần nắm tay bạn.



2

một tuổi

Nhiều Màu Quá!

Cho bé ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau là điều quan trọng để cơ thể bé có được đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết. Một cách để làm được điều này là ăn nhiều trái cây và rau quả nhiều màu khác nhau. Khi đi chợ lần tới, hãy mua 2 hay 3 loại trái cây, hoặc mua 3 loại rau có cùng màu với nhau, thí dụ, trái cam, cà rốt và khoai lang. Nấu chín (nếu cần,) và cắt thành miếng nhỏ cho bé dễ ăn. Sau đó, đến bữa lót dạ hoặc bữa ăn kế tiếp và hãy thử các loại thực phẩm khác. Nói về sự khác biệt giữa màu sắc và mùi vị cho bé nghe xem loại nào em thích. Trong bữa ăn khác, hãy thử 3 loại thực phẩm cùng màu khác. Hãy giải thích cho bé hiểu ăn nhiều loại thức ăn khác nhau quan trọng ra sao và ăn nhiều thực phẩm có màu sắc khác nhau giúp cho bé lớn lên khỏe mạnh.

Khám Phá Hàm Răng

Bé có thể là có một vài chiếc răng hiện giờ và bạn sẽ cần chà răng cho em. Dành vài phút nói chuyện với bé về răng của em. Đem bé đến trước gương để em có thể nhìn thấy răng và miệng của mình. Đầu tiên, hãy cho bé xem răng của bạn. Cho bé sờ tay vào và đếm từng chiếc răng. Chỉ cho bé cách bạn đánh răng, cả trong lẫn ngoài, chà cả nướu bên trên răng. Nói cho bé nghe sự quan trọng của việc đánh răng sạch sẽ và giữ cho răng khỏe mạnh bằng cách ăn những thức ăn tốt cho sức khỏe. Sáng tác ra một nhịp điệu vui tươi mỗi khi chà răng và nhắc lại mỗi lần bạn chà răng cho bé.

Thí dụ:

Chà răng, chà răng, chà răng.

Đừng vội vã nha.

**Chúng mình phải chà
răng thật sạch, từng
cái một, chà răng
vui quá đi!**



Đếm Số và Chà Răng

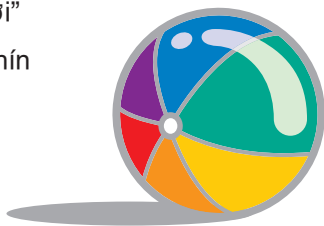
Em bé một tuổi không phải lúc nào cũng thích bạn chà răng cho bé. Một cách giúp bé hiểu thói quen đánh răng, và biết đoán trước là bạn sẽ đánh răng cho bé trong vòng bao lâu là bằng cách đếm số mỗi khi bạn chà răng cho em. Đếm từ 1 đến 10 trong khi đánh răng, cho mỗi vùng miệng của bé. Thí dụ, hãy đếm tới 10 khi chà răng phía bên trái. Ngừng lại, đổi bên và đếm đến 10 rồi dừng lại, di chuyển bàn chải về phía trước hàm răng, lại đếm đến 10, và dừng ngay sau khi bạn nói MUỖI. Chuyển sang bên trái, tiếp tục chà răng và đếm đến 10. Hãy chà bên trên, dưới, trước, sau, trong & ngoài hàm răng bé. Bé sẽ để cho bạn chà răng nếu em biết trước bạn sẽ ngừng ở số lần nhất định và bé biết đoán trước mỗi lần bạn chà răng cho em.

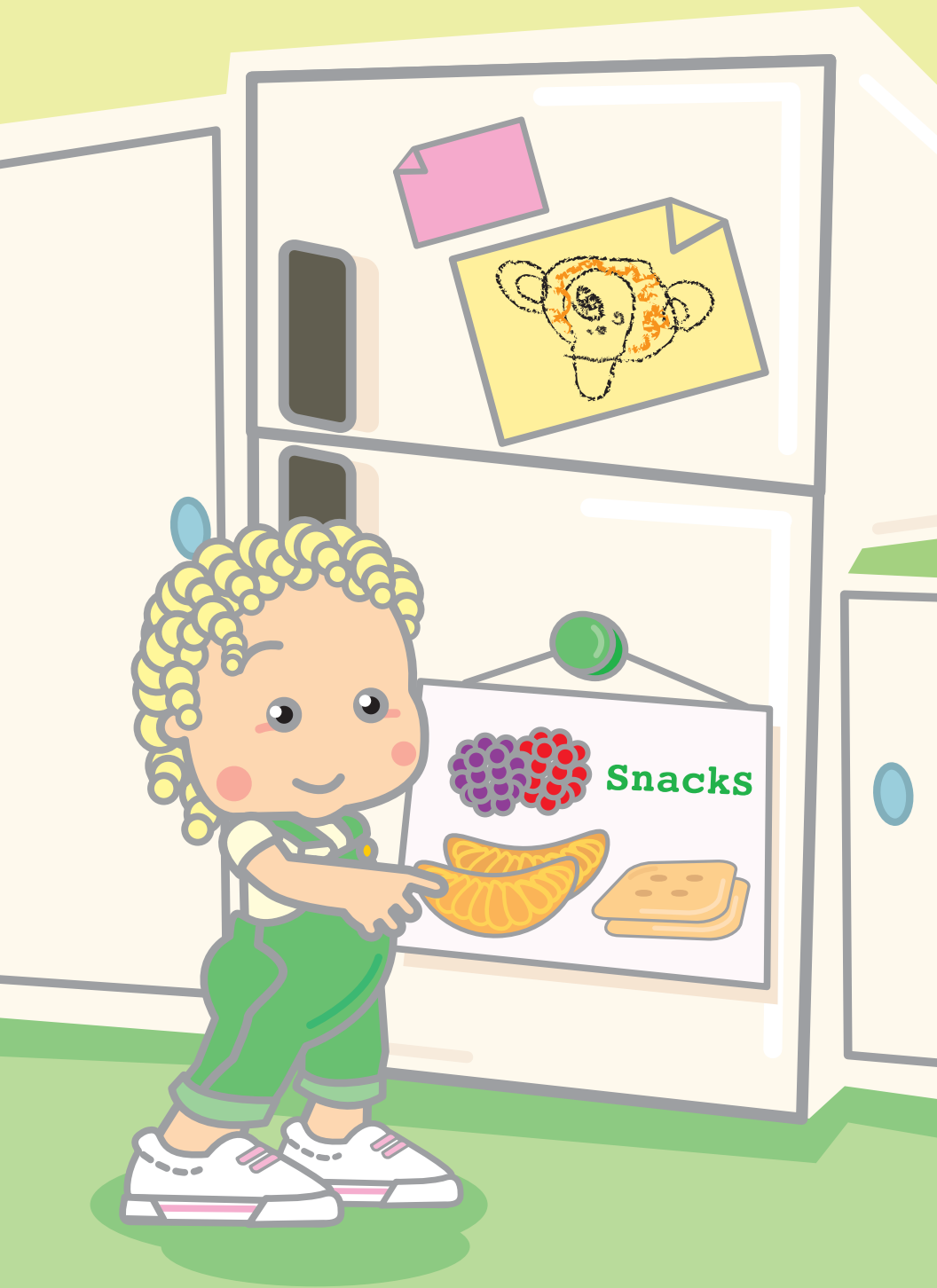


Bữa Lót Dạ

Bao tử của em bé một tuổi còn rất nhỏ, do đó bé sẽ cần ăn vài bữa lót dạ giữa những bữa điểm tâm, ăn trưa và ăn tối. Lập một danh sách những món ăn bé thích và treo danh sách này trên bếp hoặc trên tủ lạnh. Hãy tạo cho bữa ăn vui tươi, sửa soạn những món mà bé có thể tự ăn lấy một mình. Ở lứa tuổi này, bé thích có sự chọn lựa, bạn có thể giúp bé bằng cách cho bé chọn vài món đơn sơ (như lựa giữa 2 loại: sauce táo hay chuối). Bạn cũng có thể tạo sự vui thích bằng cách làm nước chấm hay cắt thành những hình dáng khác nhau. Hãy nhớ cắt miếng vừa ăn. Sau đây là một số ý kiến chọn lựa món ăn lót dạ tốt cho sức khỏe:

- Bánh mỳ Graham Crackers
- Trái dâu hay các loại trái cây, chấm vào ya-ua
- Rau trái, chấm nước sốt sà lách
- Phó-mát sợi hoặc phó-mát miếng
(cắt thành nhiều hình ngộ nghĩnh)
- Bánh tráng kẹp phó-mát cắt hình tam giác
- Bánh kẹp waffles đông lạnh
- Củ Sắn (củ đậu) cắt khúc
- Múi cam đã lấy hạt đi –
như hình miệng “cười”
- Đậu Hòa Lan nấu chín
hoặc để lạnh





Chọn Sách Hữu Ích Cho Sức Khỏe

Đưa bé đến thư viện tìm sách về đề tài chăm sóc sức khỏe như một buổi du ngoạn vui. Có những sách dành cho sự chăm sóc răng miệng và đi nha sĩ, có sách nói về cơ thể trẻ em và bé đi khám bệnh tại văn phòng bác sĩ. Có sách về ăn uống và sự tăng trưởng. Nếu không thông thạo về cách thư viện sắp xếp sách, bạn có thể xin nhân viên thư viện giúp đỡ, kiểm sách có hình dành cho bé một tuổi với những đề tài bạn tìm kiếm (như răng, cơ thể con người, đi nha sĩ hay bác sĩ). Nhân viên thư viện sẵn sàng giúp bạn và thư viện nào cũng có một khu vực riêng biệt cho trẻ em, do đó bạn có thể dễ dàng kiểm sách vui tươi không nhàm chán.



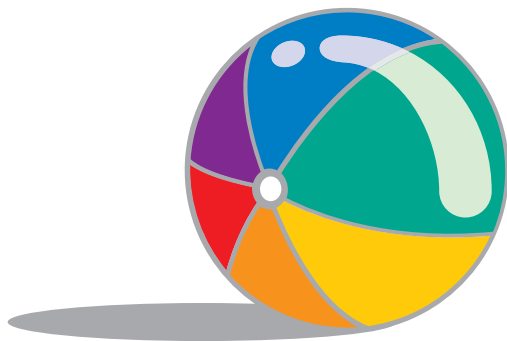
7

một tuổi

Giấc Ngủ Ngọt Ngào

G

ờ ngủ của bé – giấc ngủ ngày và đêm - có thể gây căng thẳng cho cả bố mẹ và em bé. Một cách giúp cho bé ngủ dễ dàng hơn là hãy tạo ra những thói quen được làm đều đặn hàng ngày. Lập đi lập lại những việc này trước khi đặt bé đi ngủ trưa, hay ban đêm và bé sẽ biết đã đến giờ đi ngủ. Những thói quen đơn sơ, như đi tắm, chà răng, cùng đọc sách. Có đôi lúc nhiều bé phải khó khăn lắm mới ngủ được, hãy chuẩn bị chương trình dỗ ngủ dài hơn – có thể là đi tắm, bế bé ngồi đọc sách, chà răng, hát ru nhẹ nhàng, kể lại những việc bé làm trong ngày, đặt em vào giường, gãi lưng cho bé. Khi tạo thói quen trước giờ ngủ, hãy nghĩ đến những điều thanh thản, tinh lặng và thoải mái, để bé đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn.



8

một tuổi

Tạm Biệt Dễ Dàng

Trong lứa tuổi này, bé có thể sẽ khó chịu hơn nếu phải rời xa bố mẹ, đôi khi còn được gọi là “lo sợ chia xa”. Hãy tạo những thói quen (tương tự như giờ đi ngủ) để có thể giúp bé hiểu. Đừng trốn đi lúc bé không nhìn thấy bạn. Thay vào đó, hãy nói với bé bạn phải đi và sẽ trở lại. Hãy làm những cử chỉ tạm biệt mỗi khi bạn rời bé, như nắm tay thật chặt, hôn gió, nhìn âu yếm vào mắt em. Cũng nên cho bé cầm một vật gì đó trong tay, như chiếc khăn quen thuộc của bé, chú gấu nhồi bông hay bức hình của bạn. Thí dụ, bạn có thể nói chia tay với chú gấu bông rồi đến bé. Hoặc để hình gia đình, hình bố mẹ, ở chỗ bé có thể nhìn thấy mỗi khi cảm thấy nhớ bố mẹ.



Ho, Hắt Hơi, Rửa Tay!

Rửa tay là phương pháp tốt để giúp bé không dễ bị bệnh vì vi trùng xâm nhập vào cơ thể. Em bé một tuổi hay thích bắt chước người lớn, hãy sáng tạo ra trò chơi rửa tay, giúp bé học rửa tay đúng cách. Hãy giả vờ bạn đang bị cảm lạnh.

Thôi không xong rồi! Mẹ bị cảm lạnh. Coi nè,

Mẹ vừa ho, vừa hắt hơi!

Giả ho và hắt hơi. Khuyến khích bé cũng giả ho và hắt hơi. Chỉ cho bé đưa tay lên che miệng mỗi khi ho hoặc hắt hơi. Rồi nói,

Chúng ta cần rửa tay!

Mình rửa tay làm sao đây?

Hướng dẫn bé rửa tay với xà bông và nước. Tập cho bé chà sát hai tay vào nhau trong lúc bạn đếm số đến khoảng 20 giây, và rồi lau tay em cho thật khô. Hãy nói chuyện và khuyến khích cho bé biết sự quan trọng việc rửa tay, giúp bé khỏe mạnh, và khen bé biết rửa tay thật giỏi. Dùng trò chơi như hát một bài hát vui để tập cho bé biết rửa tay trong ít nhất là 20 giây.

Ghi chú