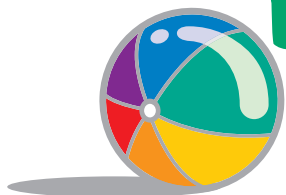


phát triển
THỂ CHẤT



phát triển THỂ CHẤT



Ngày Hoàn Tất

1 Buổi Tiệc Nếm Món Ăn

2 Tiếp Tục Cử Động

3 Răng Của Bé

4 Cây Mọc Ra Sao?

5 Ăn Những Màu Sắc

Tên

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

Ngày Hoàn Tất

6 Bé Không Mặc Tã Nữa

7 Đọc Sách Với Mục Đích

8 Giấc Ngủ Bình Yên

9 Mình Đang Nghe Gì Đó?

10 Cái Miệng Đáng Cười

★ Chúc Mừng!

Buổi Tiệc Nếm Món Ăn

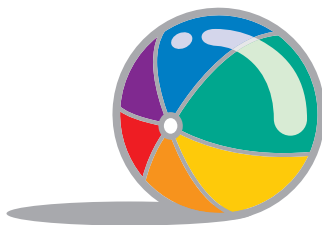
Bạn có thể giúp con bạn học ăn những món bổ dưỡng, tốt cho sức khỏe. Chọn một loại trong mỗi nhóm thức ăn sau:

- Sản phẩm từ sữa (như sữa, phô-mát, da-ua)
- Thịt và đậu (như thịt gà, bò, heo, đậu ván, cá)
- Trái cây
- Rau
- Lúa mì và ngũ cốc (cơm, bánh mì, ngũ cốc, bánh cuộn)

Để một ít thức ăn trong mỗi nhóm vào đĩa của bé rồi giải thích về mỗi loại. Thí dụ:

Sữa giúp xương con chắc. Thịt và đậu cho con sức khỏe. Trái cây và rau có nhiều vitamin phòng bệnh, và các loại lúa mì làm con no mỗi khi con quá đói.

Nói với bé về các vị của thức ăn. Nó có mặn quá không? Ngọt? Nó mịn hay xù xì? Nó có màu gì? Nói rằng mình cần ăn tất cả những thức ăn trên để có sức khỏe.



Tiếp Tục Cử Động

Đ

iều quan trọng là bé 3 tuổi cần hoạt động chân tay nhiều trong ngày. Bé không cần phải tập thể dục nhiều, hay chán chường. Đó có thể là những giờ chơi vui – điều cần thiết là bé luôn hoạt động. Bé không nên ngồi lâu quá nửa tiếng, do đó hãy đưa bé ra công viên, chạy nhảy với bé, chơi trò theo người lãnh đạo và đi diễn hành quanh nhà, chơi trò chụp bắt. Giúp giữ cho cơ thể bé được mạnh khỏe.

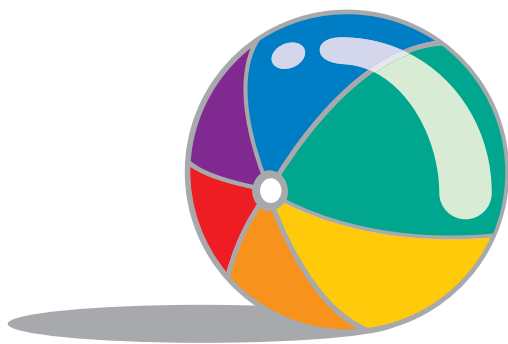


2

ba tuổi

Răng Của Bé

Bé cần đánh răng ít nhất là 2 lần mỗi ngày, buổi sáng và tối. Nếu bạn chưa có, hãy mua một bàn chải răng cho trẻ em. Đánh răng với nước cũng đủ rồi – bé không cần kem đánh răng. Nếu bạn dùng kem, hãy dùng loại cho trẻ em (không có chất flouride) và dùng ít thôi. Biến việc đánh răng thành trò chơi đếm số từ 1 đến 10. 10 giây cho trên, 10 giây cho mặt trong và 10 giây cho mặt ngoài của hàm răng. Hoặc hát một bài hát để cho bé đánh răng suốt bài. Bạn vẫn cần đánh răng cho bé và xem kỹ là răng và lợi của bé đã được sạch, bé đang học đậy khi bạn đánh răng và đếm cho bé!



Cây Mọc Ra Sao?

Gieo hạt và trồng cây giúp bé tìm hiểu sự phát triển của cây cỏ và con người! Mua hạt giống và để bé đào đất, trồng và tưới cây. Tìm những loại cây dễ trồng và phát triển nhanh như bí đỏ hoặc hoa hướng dương. Khi cây bắt đầu mọc và lớn, chỉ cho bé biết rằng cây cần ánh sáng, nước và đất để sống. Rồi cho bé biết là con người cũng cần thức ăn bổ dưỡng, nước, thể thao và ngủ để lớn.



Ăn Những Màu Sắc

Con bạn cần ăn những thức ăn khác nhau để có được các loại dinh dưỡng cho cơ thể. Một cách hữu hiệu là ăn những loại trái cây và rau có màu sắc khác nhau. Nếu có thời gian, đưa bé đi chợ, đến quầy rau quả để mua những “màu sắc” khác nhau. Nói chuyện với bé về những màu sắc của rau quả. Chọn các loại rau quả có màu sắc khác nhau, thí dụ trái dâu, cam, dâu xanh và nho. Ở chợ và ở nhà, nói chuyện với bé về màu sắc, mùi vị và sắc thái của các món rau quả này. Bạn cũng có thể chọn một màu và vài loại rau quả có màu giống nhau, thí dụ như cam, cà-rốt, và khoai lang. Nói rằng một số rau quả có vỏ khác màu với ruột. Trong bữa ăn, ném các rau quả này với bé.



Bé Không Mặc Tã Nữa!

Con bạn có thể bắt đầu tự dùng nhà vệ sinh được. Đây là điều khá khó khăn nên bé có thể cần sự giúp đỡ của bạn. Đừng bắt bé phải tự đi vệ sinh một mình và bạn nên khuyến khích khi bé có vẻ sẵn sàng và nói về những thói quen vệ sinh. (Nhiều trẻ em, nhất là bé trai, có thể chưa biết tự đi vệ sinh ở lứa tuổi này.) Dạy cho bé cách cởi quần áo khi đi vệ sinh, tự lau chùi sạch sẽ và rửa tay sau khi đi vệ sinh. Chỉ bé cách mặc đồ lại sau khi đi vệ sinh. Cần nhiều thời gian và sự kiên nhẫn trong việc này và đôi khi bé cũng bị vãi ra quần. Nếu bạn đi xa, hãy mang thêm quần áo và vật liệu lau rửa như giấy ướt, khăn giấy và túi ny-lông. Hãy nhớ rằng con bạn sẽ học được cách đi vệ sinh và rất hãnh diện khi bé tự làm được việc này!



Đọc Sách Với Mục Đích

Đến thư viện tìm những cuốn sách giúp con bạn học về những điều quan trọng cho sức khỏe. Người quản thư có thể giúp bạn tìm những cuốn sách hợp với tuổi của bé. Con bạn thích gì hoặc cần trợ giúp gì? Bé có thích biết về các bộ phận trên cơ thể? Tìm những hình ảnh về cơ thể – như xương, các bộ phận, và da. Bạn có thể tìm thấy nhiều loại sách – về sinh trưởng, răng sạch, về thị giác và thính giác, hoặc về sự hồi phục sau khi bị bệnh. Tìm những cuốn sách có nhiều hình ảnh và đọc với bé tại thư viện hoặc ở nhà.

7

ba tuổi



Giấc Ngủ Bình Yên

Con bạn cần ngủ nhiều để có sức khỏe và trưởng thành cả thể chất lẫn tinh thần. Khi bé được nghỉ ngơi, bé sẽ có một tinh thần tốt để ứng xử và hòa mình với người khác. Đa số các bé 3 tuổi cần 9 đến 11 giờ đồng hồ dành cho giấc ngủ mỗi ngày, kể cả giấc ngủ trưa và tối hoặc giấc tối (vài bé có thể không ngủ trưa).

Một cách tốt để giúp bé dễ dàng ngủ là tạo thói quen mỗi ngày. Bạn có thể vận nhạc êm dịu, cùng hát với bé, đọc chuyện, tắm, ăn nhẹ, nói chuyện với bé về những gì bé đã làm trong ngày. Công việc làm cha mẹ của bạn có thể vẫn chưa xong khi bé ngủ! Có nhiều bé gặp ác mộng và cần được dỗ ngủ. Nhiều bé trong lúc đang tập tự đi vệ sinh bị đái dầm. Bạn cũng cần ngủ đủ để khi cần thiết, bạn có đủ sức và kiên nhẫn để giúp con bạn có được giấc ngủ bình yên.

Mình Đang Nghe Gì Đó?

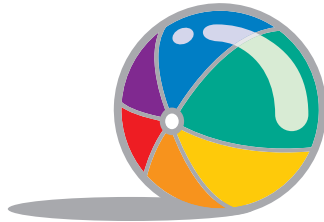
Trong lứa tuổi này, bé đã có thể cho bạn biết bé nghe được những tiếng động. Hãy chơi trò “nghe ngóng” cho bé vui và để bạn biết được là bé có nghe rõ ràng không. Dẫn bé đi dạo quanh phố hoặc đến công viên rồi nói với bé mình cùng chơi trò “nghe ngóng.” Nói với bé rằng:

Mình sắp nghe tiếng động nè, con đoán xem đó là cái gì nhé!

Khi bạn nghe tiếng động, gợi ý xem bé biết được đó là tiếng gì không. Thí dụ:

**Cha/Mẹ nghe tiếng động nè! Con có nghe không? Con nghĩ đó là tiếng gì vậy?
Tiếng đó từ trong xe ra! Đúng rồi, đó là tiếng kèn xe. Bíp, bíp!**

Hãy nghe những tiếng động mà bé cũng thường hay nghe và nhận ra, như là tiếng trẻ con chơi, tiếng em bé khóc, tiếng máy bay, tiếng chim hót. Nếu bạn nghĩ là bé không nghe rõ, hãy sớm đưa bé đi khám bác sĩ.



Cái Miệng Đáng Cười

Bạn có thể nghĩ rằng trẻ con không cần dùng chỉ xỉa răng, nhưng ở lứa tuổi này, bé cũng cần có những thói quen tốt cho sức khỏe điển hình là việc xỉa răng bằng chỉ. Những ngón tay của bé có thể không đủ khéo để xỉa răng, nhất là sâu trong hàm. Một cách để giúp bé tập xỉa răng bằng chỉ là làm một “cái miệng đáng cười” với một hàm răng để bé tập xỉa.

Trước hết, bạn cần đếm xem bé có mấy cái răng – có bao nhiêu cái ở hàm trên và dưới. Và vẽ một cái miệng thật lớn trên giấy và những cái răng hàm trên và hàm dưới cùng số với những răng của bé. Để bé dán những hạt đậu hoặc nui lên hàm như những cái răng. Khi keo dính cứng rồi, đưa bé một cuộn chỉ xỉa răng và để bé tập xỉa trong khe giữa 2 chiếc “răng.” Khi bé biết được rằng xỉa răng bằng chỉ giúp bé giữ răng sạch và lợi khỏe mạnh, bé sẽ muốn tự xỉa răng và để bạn giúp bé. (Vào lứa tuổi này, bạn vẫn cần xỉa răng bằng chỉ cho bé mỗi ngày một lần).

Ghi chú