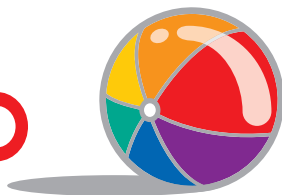


biện pháp AN TOÀN



biện pháp AN TOÀN



Ngày Hoàn Tất

1 **Biết Thêm Về Bé**

2 **Cập Nhật Dữ Kiện**

3 **Lập Một Kế Hoạch**

4 **Leo Trèo Một Cách An Toàn**

5 **Vui Chơi Ngoài Nắng**

Tên _____

Phần này giúp bạn các hướng dẫn quan trọng để bảo đảm sự an toàn cho em bé.

Ngày Hoàn Tất

6 **Bé Yêu Cái Nón An Toàn**

7 **Tự Làm Hộp Cứu Thương**

8 **Đèn Đỏ / Đèn Xanh**

9 **Tự Thay Pin**

10 **Đề Phòng Hỏa Hoạn**

★ **Chúc Mừng!**

Biết Thêm Về Bé

Có lẽ bé biết tên và tuổi của mình rồi. Cho bé biết mình cần phải làm gì khi bị lạc hoặc chỉ bé những điều cần biết khác. Giúp bé biết tên họ của mình và số phone cùng số vùng. Dạy bé tên họ của bạn và địa chỉ cùng tiểu bang đang cư ngụ. Bé sẽ học dễ dàng hơn nếu những điều cần biết này được lồng trong một bài hát quen thuộc hoặc bài thơ có vần hoặc vỗ tay theo nhịp để giúp bé nhớ.



Cập Nhật Dữ Kiện

Bạn nên cập nhật những chi tiết hoặc dữ kiện về con bạn ngộ nhớ khi bé bị lạc, bạn có thể miêu tả về bé cho người khác biết. Chụp hình bé ít nhất mỗi năm 1 lần và phía sau tấm hình viết tên, tuổi, chiều cao, cân nặng, màu tóc và mắt, hoặc những dấu đặc biệt trên người bé, thí dụ như vết bẩm sinh hay sẹo.



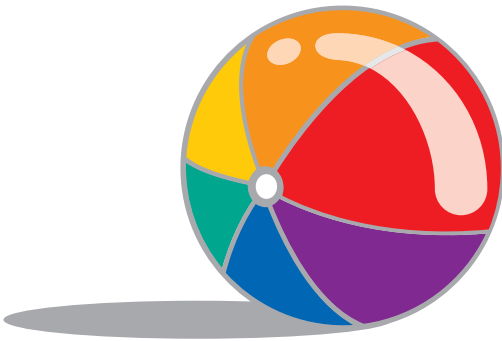
Lập Một Kế Hoạch

Mỗi khi đến một nơi lạ, nhất là những nơi rộng dễ bị lạc, bạn cần cho bé biết phải làm gì nếu bị lạc. Thí dụ, nếu bạn họp mặt gia đình tại một công viên rộng, đến một hội chợ hoặc mua sắm tại một cửa hàng lớn, dặn cho bé biết bé luôn luôn phải đi cùng với một người lớn hoặc nói người lớn đi với bé nếu bé cần đến nơi đâu. Nếu bị lạc, bạn cho bé biết cần nói chuyện với ai (thí dụ người quản lý công viên, nhân viên bán hàng, bảo vệ) – một người lớn nào đó có thể giúp bé tìm lại gia đình.



Leo Trèo Một Cách An Toàn

Bé 3 tuổi thích leo trèo và đó là điều rất tốt cho bé. Leo trèo giúp bé phát triển sức lực, thăng bằng và phản xạ, nhưng điều này cần phải an toàn. Bạn có thể đến công viên nơi có những dụng cụ để bé leo trèo. Kiểm tra xem các dụng cụ này có an toàn không, và để bé tập với, co giãn cơ thể, giữ thăng bằng, leo trèo và chạy nhảy. Trông chừng bé kỹ lưỡng và trợ giúp khi bé cần, vỗ tay khen ngợi khi bé đạt được mục đích. Nếu có thời gian, bạn có thể dựng lên một khu vực bằng ghế, hộp hoặc cầu thang để bé có thể leo trèo trong tầm kiểm soát của bạn.



Vui Chơi Ngoài Nắng

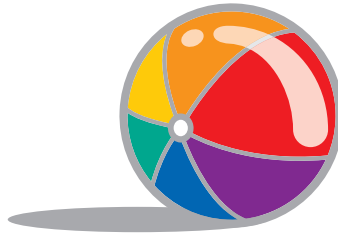
Nếu có sự chuẩn bị kỹ càng, vui chơi ngoài trời thật thú vị! Dạy con bạn cách giữ an toàn ngoài nắng. Cùng làm với bé một danh sách những điều cần thiết khi vui chơi ngoài nắng, rồi bỏ vào túi hoặc dán lên cửa. Đọc qua danh sách với bé trước khi ra ngoài và để bé tham gia bằng cách nói **Có!** nếu bạn đã có những thứ trong danh sách này. Thí dụ, nói, **Cái đầu tiên là kem chống nắng. Mình đã thoa kem chống nắng chưa?** Giúp con bạn nói, **Có!** nếu bạn đã thoa kem lên mình rồi. Sau vài lần, bé sẽ biết nói “**Có**” mà không cần bạn phải nói. **Kế tiếp là nón. Mình có đội nón chưa? Có!** **Mình cần nước để uống khi khát! Mình có mang theo nước (hay nước trái cây, hay sữa) chưa? Không có!** **Ồ, chúng ta đi lấy nước theo uống nữa là xong.**



5

Bé Yêu Cái Nón An Toàn!

Nếu bé bắt đầu chạy xe 3 bánh, xe đạp, xe máy hay ván trượt – ngay cả khi bé ngồi yên sau trên xe đạp của bạn – bé cần đội nón an toàn. Đây là luật và nó cũng giúp bảo vệ đầu của bé trong trường hợp té xe. Có thể bé sẽ không quen đội nón ngay hoặc bé không thích đội nón. Có 2 cách để giúp bé thích ứng với thói quen đội nón an toàn: 1) bạn phải cẩn thận cho bé đội nón **MỖI KHI** chạy xe, và 2) trang trí nón cho đẹp, hợp với sở thích của bé để bé yêu thích và muốn đội nón mỗi khi chạy xe. Dùng bút lông hoặc thuốc sơn móng tay vẽ hình và kiểu trang trí hấp dẫn trên nón. Tìm những hình dán mà bé thích hoặc dùng kim tuyến lông lánh. Con bạn học theo bạn. Do đó bạn cần làm gương bằng cách đội nón an toàn mỗi khi chạy xe đạp hoặc xe gắn máy.



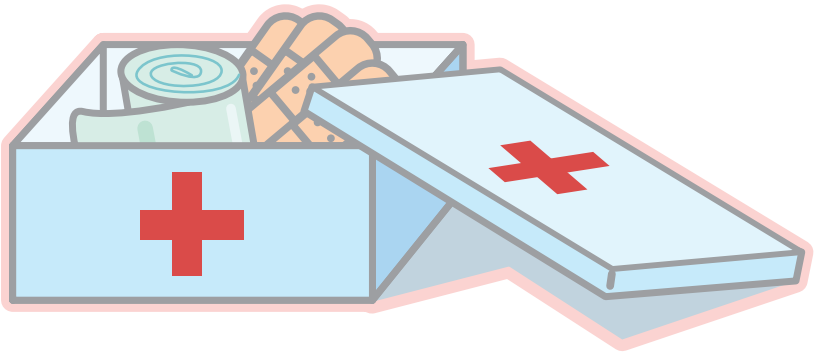


Tự Làm Hộp Cứu Thương

Tập cho bé cùng làm hộp đựng các cứu thương. Chỉ cho bé biết hộp cứu thương là gì và nó nằm ở đâu. Thí dụ:

Chúng ta cần gom lại những thứ cần thiết để trị những vết thương – như là bị đứt tay hoặc bị phỏng. Mình hãy kiếm một cái hộp hay cái bao để đựng và cất những thứ này nhé.

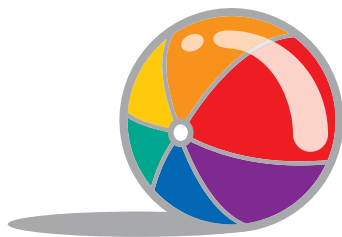
Giải thích cho bé biết về những đồ cứu thương như băng keo, xà-phòng hoặc nước khử trùng, kem thoa khử trùng hoặc trị phỏng, thuốc men, nhíp, thuốc giảm đau (ibuprofen, acetaminophan), thuốc trị đầy hơi. Trang trí cái hộp cho đẹp. Bạn có thể trang trí một hộp đựng giấy với giấy màu, kim tuyến hoặc dùng viết lông tô màu và dán các hình vẽ lên một túi ni lông dầy có khóa. Nhớ để hộp cấp cứu ở chỗ cao nơi bé không thấy hoặc với tới.



7

Đèn Đỏ / Đèn Xanh

Dạy cho bé trò “đèn đỏ / đèn xanh.” Khi bạn thấy đèn đường, cho bé biết là khi đèn chuyển qua màu xanh, xe có thể chạy được. Khi đèn đỏ, xe phải dừng. Sau đó chơi trò “đèn đỏ/đèn xanh” với bé. Cho bé đứng trước và cùng chiều với bạn, nhìn thẳng về phía trước. Để ý một vật nào đó đằng trước, như một cây xanh hoặc hàng rào. Nói bé đi đến và đụng vào vật đó nhưng bé phải nghe theo bạn. Khi bạn nói **đèn xanh**, bé có thể chạy đến hàng rào hay cây. Nhưng khi bạn nói **đèn đỏ**, bé phải dừng lại. Nói **đèn xanh** và để bé chạy một tí, rồi la to **đèn đỏ**! Tiếp tục cho bé biết dấu hiệu xanh và đỏ đến khi bé đụng được hàng rào. Bạn nên chơi trò này thường xuyên để bé biết khi bạn la to **đèn đỏ** thì bé cần phải dừng lại. Rồi nếu bạn muốn bé dừng lại không chạy trước bạn nữa, bạn có thể dùng dấu hiệu “đèn đỏ” cho bé hiểu.



Tự Thay Pin

Bạn có thể đã mua máy báo động khói cho các tầng trong nhà (thí dụ lầu một, lầu hai). Nếu chưa, bây giờ là thời điểm bạn cần nó! Để bảo đảm an toàn hơn, bạn cần lắp các máy báo động này bên trong và ngoài phòng nào bạn thường nằm ngủ. Nói cho bé biết về máy báo động có khói và nó hú lớn khi có khói trong nhà. Nói với bé rằng khi nhà cháy, nhà sẽ có khói và máy sẽ báo động và bé phải ra khỏi nhà càng nhanh càng tốt. Tiếng hú của máy sẽ đánh thức hoặc báo động cho chúng ta biết. Bạn cần thay pin cho máy báo động có khói mỗi năm 2 lần (khi đổi giờ hàng năm). Nếu bạn chưa thay pin thì nên làm ngay và viết ngày lên trên máy. (Máy báo động có thể quá ồn và làm bé sợ hãi, do đó bạn nên thử máy khi bé đang ở phòng khác hoặc có người lớn ở bên cạnh.)

Đề Phòng Hỏa Hoạn

Nếu bạn đã tập cho bé 2 tuổi cách phòng cháy, bạn cũng nên tập lại cho bé vào lúc 3 tuổi để bé nhớ. Có nhiều trường hợp cháy nhà chúng ta không lường trước được. Nhưng tốt nhất mình nên có kế hoạch phòng cháy. Quan trọng nhất là bạn cần biết cách thoát ra khỏi nhà nhanh chóng. Bạn có thể cùng bé chơi trò “giả cháy nhà” rồi chỉ cho bé cách nghe máy báo động có khói và cách thoát ra khỏi nhà bằng lối đi riêng. Lối này có thể đi theo hành lang, ra khỏi cửa sân trước hoặc sau hoặc thoát qua cửa sổ. Cùng chơi trò này với bé, bạn có thể tìm ra cách sao cho bé trèo qua cửa sổ rồi nhảy xuống đất một cách an toàn hoặc bạn cần phải dọn dẹp cho lối ra khỏi nhà được trống trải, dễ thoát hơn.



Ghi chú