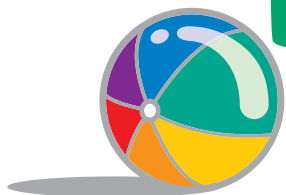


phát triển  
**THỂ CHẤT**



# phát triển THỂ CHẤT



Ngày Hoàn Tất

1 Đôi Tay Phụ Giúp

2 Thử Món Mới

3 Sáng Chế Món Lót Dạ

4 Chăm Sóc Răng Miệng

5 Trò Chơi Chống Nắng

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.

Ngày Hoàn Tất

6 Rửa Tay

7 Bé Đang Lớn

8 Lấy Số 10

9 Đừng Thúc Hối Tôi!

10 Không Xem TiVi

★ Chúc Mừng!

# Đôi Tay Phụ Giúp

**H**ãy cho bé giúp bạn trong bếp. Giao cho bé một việc đơn giản và an toàn, thí dụ, cho em phụ xé lá rau sà-lách, bóc vỏ trái bắp hay đổ nước vào bột làm bánh. Khi bé giúp, hãy nói với em về những việc em đang làm. Đặt câu hỏi về màu sắc của thực phẩm và cảm thấy hay ngửi thấy mùi vị ra sao. Hãy nói về sự quan trọng của phương pháp ăn nhiều loại thức ăn khác nhau đem lại lợi ích cho sức khỏe. Cần thận đừng để bé đứng gần bếp lò nóng hay gần những vật nóng và sắc nhọn.



# Thử Món Mới

**H**ãy tạo dịp “thử món mới” mỗi tuần một lần trong bữa ăn tối hoặc một tháng một lần. Cho bé cùng đi chợ mua đồ ăn và để bé tự lựa một loại rau, trái, hay thịt mà em chưa thử ăn trước đây. (Bạn có thể cho bé vài món để chọn nếu muốn giới hạn sự chọn lựa.) Hãy nói bạn sẽ làm gì với các thực phẩm này. Bạn sẽ nấu lên, hay ăn sống? Thức ăn đó mầu gì và ngửi mùi ra sao? Tại sao loại thực phẩm này lại tốt cho bạn? Khi sửa soạn nấu, hãy cho bé phụ rửa hay xếp lên đĩa đựng đồ ăn.



# Sáng Chế Món Lót Dạ

**H**ãy cho bé nếm thử nhiều mùi vị và cho em tự sáng chế ra món lót dạ tốt cho sức khỏe. Thí dụ, cho bé hai miếng bánh ngọt, táo và chuối cùng với một muỗng ya-ua và vài miếng cheese, xem em sẽ tổng hợp những món này ra sao. Giúp bé dùng chữ để giải thích món lót dạ mới, như dòn, hay ngọt, lạnh, hay màu sắc của món ăn. Tạo ra một cái tên vui cho món lót dạ, như “Bánh Táo Của Bảo.” Mời mọi người trong nhà ăn thử một miếng “Bánh Táo Của Bảo.”



# Chăm Sóc Răng Miệng

**Đ**ây là cách bắt đầu hướng dẫn bé các sản phẩm chăm sóc răng miệng một cách vui tươi. Bạn sẽ cần một bàn chải đánh răng vừa cho bé và bạn cần kem đánh răng không có chất fluoride (hoặc chỉ cần nước không thôi cũng đủ). Đầu tiên, hãy cùng với bé nhìn hàm răng của em qua một tấm gương soi và nói về răng miệng. Đếm xem bé có bao nhiêu chiếc răng ở hàm trên. Rồi đếm những chiếc răng ở hàm dưới. Răng bé màu gì? Răng bé cứng hay mềm? Hãy nhìn lưỡi của bé. Lưỡi bé màu gì? Lưỡi mềm hay cứng? Hãy cho bé cầm ống kem đánh răng có nắp đậy. Bé cảm thấy ống kem ra sao? Có dẻo hay không? Mềm? Cứng? Rồi hãy bóp lên bàn chải một chút kem đánh răng bằng cỡ hạt đậu. Giúp bé chà răng, trên, dưới, bên trong, lưỡi. Cho bé nhổ thuốc ra và súc miệng bằng nước. Kết thúc bằng cách giải thích rằng dùng để làm gì. Bắt đầu bằng những ý kiến nghe kỳ cục:

**Mình có dùng răng để lái xe được không?**

**Không được!**

**Vậy mình có dùng răng để đánh đu trên xích đu không?**

**Không luôn!**

Giúp bé tìm câu trả lời răng dùng để nhai, nói chuyện (nói chữ “R” cùng nhau) và để cười.

# Trò Chơi Chống Nắng

**H**ãy tạo ra một trò chơi nhằm để thoa kem chống nắng cho bé. Trước hết, hãy tìm loại kem chống nắng thích hợp cho trẻ em, và thử thoa kem trên một vùng nhỏ ở cánh tay bé, vài ngày trước khi bạn dự định sẽ sử dụng kem cho bé, hãy kiểm soát xem em có bị bất kỳ phản ứng gì hay không. Đứng trước gương để bé có thể thấy mình trong gương. Để một ít kem trong lòng bàn tay và giúp bé chấm những chấm kem tròn trên mặt bạn rồi mặt bé. Hãy nói tên những nơi bạn thoa kem lên, như trên mũi, má, tai và cằm. Thí dụ:

**Hãy để kem chống nắng lên mũi của Mẹ nha.** (Giúp bé chấm và thoa kem lên mũi bạn.)

**Giỏi quá. Bây giờ mình thoa kem lên mũi bé Thảo nghen!**

(Cho bé nhìn vào gương và giúp chấm và thoa kem lên mũi em.)

Tiếp tục thoa kem lên mặt, cánh tay và chân.  
Giúp bé tránh để kem dính vào mắt.



5

hai tuổi

# Rửa Tay

**R**ửa tay để giúp bé tránh không bị vi trùng vì nó có thể gây ra bệnh cảm lạnh và những chứng bệnh khác. Giúp em rửa tay thường xuyên sau khi dùng phòng vệ sinh, sau khi ăn, ho hay chùi mũi – hãy làm nhiều lần trong ngày. Bé cần rửa tay kỹ lưỡng hơn thay vì chỉ rửa sơ sài với nước. Dạy em dùng xà bông và nước ấm và hát bài mừng sinh nhật vui trong khi kỳ cọ bàn tay. Hát xong bài hát này thì tay bé cũng đã rửa sạch.





# Bé Đang Lớn

**T**ìm chỗ trong nhà nơi bạn có thể đánh dấu chiều cao của bé trong khi em đang lớn lên. Có thể ở trên khung cửa, trên tường hay tủ lạnh – bất cứ nơi nào bạn có thể viết trực tiếp lên trên bề

mặt hay dán miếng băng keo để đánh dấu. Cho bé đi chân không, đứng dựa sát vào tường hay cánh cửa. Đánh dấu chiều cao sát ngang đỉnh đầu của bé và để ngày tháng, tuổi của em ở trên tường hay trên miếng băng keo đánh dấu. Đo lại hai tháng một lần. Bé sẽ thích thú nhìn thấy em đang cao lớn lên.



7

# Lấy Số 10

Cùng với bé, tập đếm chậm chậm đến số 10, thở thật sâu sau mỗi con số. Khuyến khích bé bắt chước bạn thở sâu và làm như vậy vài lần trong khi vui đùa hay trong lúc im lặng. Đây là phương cách thật tốt giúp bé và bạn tập cho nhịp thở trầm tĩnh và chậm rãi lại. Tập đếm chậm chậm và thở trong khi vui vẻ và đầu óc không căng thẳng. Sau đó, nếu khi bạn ở trong trạng thái căng thẳng cùng với bé (thí dụ, khi em lên cơn quấy nhiễu, nóng nảy hay la khóc), thử xem bạn có thể dùng cách này để trấn tĩnh bé. Hãy cho em thấy bạn dùng phương pháp tự trấn an mình, em sẽ học bằng cách làm theo!



# Đừng Thúc Hối Tôi!

C húng ta đang sống trong một thế giới bận rộn. Luôn phải sống vội vã thật là điều khó khăn cho trẻ em (và cho cả người lớn!). Bé có thể bị căng thẳng, nóng nảy và trở nên quấy rầy luôn. Khi có đôi phút cho chính mình, hãy nghĩ đến những sinh hoạt hàng ngày. Lúc nào là lúc bạn vội vã nhất? Có phải là buổi sáng khi bạn phải hối hả sửa soạn cho các con và chính mình cho một ngày mới? Hay khi bạn cố gắng sửa soạn bữa ăn tối dọn lên bàn? Hãy suy nghĩ tìm cách nào đó thay đổi các chuyện thường nhật để bạn đỡ phải vội vã hơn. Thí dụ, nếu bạn luôn phải hối hả khi mặc quần áo cho các con buổi sáng, hãy nghĩ cách sửa soạn tìm quần áo tối hôm trước và để sẵn cho sáng hôm sau.



# Không Xem Tivi (máy truyền hình)

**T** rẻ em cần nhiều giờ hoạt động để có sức khỏe tốt. Xem tivi nhiều quá không tốt cho bé. Hiệp Hội Y Khoa Nhi Đồng khuyên chỉ nên cho các em từ hai tuổi trở lên xem tivi mỗi ngày từ một tới hai tiếng mà thôi. Để bé xem tivi thì đôi khi lại dễ dàng hơn là phải nghĩ ra một cái gì khác cho bé! Sau đây là cách giúp loại bỏ thói quen xem tivi. Hãy cùng với bé làm ra một chiếc hộp hay hủ nhựa “Không xem Tivi”. Trang trí chiếc hộp và cắt giấy bỏ vào hộp. Hãy hỏi bé những gì em thích làm. Có thể là những điều bé vẫn đã làm hàng ngày, như tô màu, hay chơi với những khúc gỗ đồ chơi, chơi ráp hình, hay có thể là trò chơi mới – đến thăm tiệm bán thú vật và xem các loại thú, đi kiếm một công viên mới, dựng lều bằng mền và gối, đi thư viện, sưu tầm lá cây, đá sỏi, hay vỏ ốc. Viết những điều này lên những miếng giấy nhỏ rồi bỏ vào hộp “Không xem Tivi”. Sau này trong những lúc không xem tivi, hãy giúp bé lấy một tờ giấy trong hộp “Không xem Tivi” và như thế chúng ta đã có sẵn ý cho một trò chơi khác rồi!

# Ghi chú