

# SỨC KHỎE TOÀN DIỆN CHO TRẺ 1-2 TUỔI

Các hoạt động dưới đây giúp con có được một thói quen lành mạnh trong giờ sinh hoạt hàng ngày (giờ ngủ, giờ ăn, giờ đánh răng, giờ tắm)



## Thức Ăn Nhiều Màu!

Khi đi chợ/siêu thị, ba mẹ tìm 2-3 loại trái cây, rau củ có màu na ná nhau (ví dụ: cà chua, cà rốt, khoai lang đỏ) rồi mang về cắt nhỏ và nấu chín. Vào giờ ăn xế hoặc ăn tối, ba mẹ khuyến khích con thử các món này.

Khi cho con ăn thử, hãy cùng ăn với con và nói cho con nghe về màu sắc, hương vị và kết cấu của các loại đồ ăn. Ba mẹ để ý xem con thích hương vị nào và kết cấu của loại thức ăn nào (ví dụ: cứng/ mềm/ dẻo...).

Vào các bữa ăn khác, ba mẹ cho con thử các món ăn có màu sắc khác nhau (ví dụ củ dền đỏ, bí xanh nhạt, khoai lang tím, đậu ve xanh đậm...).

Cho con ăn các loại thực phẩm khác nhau giúp con có được tất cả dưỡng chất cần thiết. Khi cho con ăn, ba mẹ hãy trò chuyện với con về việc ăn đa dạng các món ăn sẽ giúp con phát triển thật khỏe mạnh như thế nào.



## Lời Tạm Biệt

Ba mẹ hãy xây dựng một thói quen tạm biệt dành riêng cho con. Ví dụ, nắm tay, mi gió và luôn nhìn vào mắt con. Ba mẹ cho con biết rằng ba mẹ phải đi nhưng sẽ quay lại đón con. Con có thể cảm thấy yên tâm hơn nếu con được cầm một món đồ chơi yêu thích (ví dụ: xe hơi, khối gỗ), một món đồ thân quen (ví dụ: cái mềm/ cái gối), hoặc một bức hình của ba mẹ.

Một vài điều khác ba mẹ có thể thử làm để giúp con cảm thấy yên tâm hơn khi ba mẹ phải rời đi. 1. Ba mẹ chọn một chú gấu bông, giơ tay nói lời tạm biệt với chú gấu bông, sau đó ba mẹ quay qua con và tạm biệt với con. 2. Ba mẹ để hình ba mẹ, hoặc hình gia đình trong balô của con để con có thể lấy ra nhìn khi nhớ ba mẹ.



## Giờ Đánh Răng

Ở 12-24 tháng tuổi, rất nhiều trẻ con không thích đánh răng. Ba mẹ có thể đếm từ 1 đến 10 khi đánh sạch từng vùng răng trong miệng của con. Ví dụ, khi đánh răng ở hàm bên trái, đếm từ 1-10. Khi đếm đến 10, hãy ngừng lại.

Ba mẹ chuyển sang đánh hàm bên phải, đếm lại từ 1-10 rồi ngừng lại. Khi chuyển sang đánh vùng răng trước, đếm lại từ 1-10, sau đó ngừng lại.

Ba mẹ cứ đếm như thế cho tất cả các vùng miệng, hàm trên, hàm dưới, hàm trái, hàm phải, mặt ngoài, mặt trong. Với cách đếm như vậy, con sẽ dễ cho ba mẹ đánh răng hơn, vì con biết ba mẹ sẽ dừng lại ở số 10. Để hoạt động đánh răng này thú vị hơn, ba mẹ cũng có thể chế ra bài hát đếm số 1-10 cho con nghe.



## Giờ Đi Ngủ

Ở tuổi này, trẻ con có thể gặp khó khăn trong việc đi ngủ. Ba mẹ hãy xây dựng một thói quen trước khi ngủ để giúp con chịu đi ngủ dễ dàng hơn. Khi ba mẹ thực hiện thói quen này hàng ngày vào giờ ngủ trưa và ngủ tối, con sẽ hiểu được sắp đến giờ ngủ.

Ba mẹ xây dựng lịch sinh hoạt đơn giản như: tắm, đánh răng, đọc 1 quyển sách, rồi đi ngủ. Nếu con cần nhiều thời gian hơn để thư giãn trước khi ngủ, ba mẹ có thể làm nhiều hoạt động hơn trong lịch sinh hoạt. Ví dụ: tắm, mát xa, đọc 3 quyển sách, đánh răng, hát 3 bài hát, kể cho con nghe những việc đã diễn ra trong ngày...

Khi ba mẹ tạo thói quen đi ngủ cho con, hãy nghĩ đến các hoạt động yên tĩnh, thư giãn để giúp con dễ dàng đi vào giấc ngủ.

## Đôi Tay Sạch Sẽ!

Ở tuổi này, trẻ con rất thích bắt chước các hành động của ba mẹ. Hãy sáng tạo một trò chơi khi con tập rửa tay. Ví dụ, ba mẹ có thể nói:

**Tối giờ rửa tay rồi! Mình rửa tay như thế nào con nhỉ?**

Ba mẹ chỉ cho con cách sử dụng nước và xà bông. Đếm (hoặc hát) chậm rãi từ 1 đến 20 khi giúp con chà sạch hai tay, sau đó lau tay khô. Khi làm hoạt động này, hãy trò chuyện với con về việc rửa tay giúp con được khỏe mạnh. Khen con biết rửa tay sạch và thơm tho.

Cách hiệu quả nhất để ba mẹ giúp con có thói quen rửa tay là thông qua chơi đùa. Ba mẹ và con cùng chơi trò rửa tay sạch sẽ để giết vi khuẩn. Vi khuẩn là những con vi trùng siêu nhỏ làm cho mọi người bị bệnh. Thông qua chơi, giải thích cho con việc quan trọng của việc rửa tay thường xuyên. Con sẽ rất thích trò chơi giết vi khuẩn này đấy! Ba mẹ nhắc con rửa tay trước khi ăn, sau khi chơi, để giúp cho tất cả mọi người được khỏe mạnh.

