

SỨC KHỎE TOÀN DIỆN CHO TRẺ 2-3 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)



Cánh Tay Đặc Lực

Ba mẹ hãy cho phép con được giúp khi nấu ăn. Lưu ý rằng con sẽ giúp ba mẹ ở một vị trí cách xa bếp, lò nướng, các vật nhọn và bén.

Giao cho con một nhiệm vụ đơn giản và an toàn. Ví dụ, cho con xé rau xà lách lột vỏ bắp hay quậy bột.

Khi con giúp mẹ nấu ăn, hãy nói với con về những việc con đang làm. Ba mẹ có thể hỏi con về màu sắc của đồ ăn, cảm giác sờ vào thấy thế nào, ngửi thì có mùi gì?

Ví dụ:

**Rau xà lách này có màu gì vậy con? Đúng rồi! Màu xanh lá!
Bắp này có màu vàng!**

Trong khi trò chuyện, ba mẹ cho con biết rằng khi con ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, con cao lớn và khỏe mạnh.



Chăm Sóc Răng Miệng

Dưới đây là một cách thú vị để dạy con cách chăm sóc răng miệng. Ba mẹ chuẩn bị một bàn chải đánh răng dành cho trẻ em. Ba mẹ chỉ dùng nước thôi cũng được, hoặc có thể sử dụng kem đánh răng không chứa nguyên tố florua. Ba mẹ cùng con nhìn vào gương và nói về những chiếc răng. Ba mẹ có thể nói:

**Răng của con đâu? Con có bao nhiêu cái răng?
Cùng thử đếm nhé!**

Đếm tổng số răng ở hàm trên của con. Sau đó đếm tổng số răng ở hàm dưới. Ba mẹ cũng có thể hỏi con thêm một số câu hỏi như:

**Răng của con màu gì? Răng con cứng hay mềm?
Lưỡi của con màu gì? Lưỡi của con cứng hay mềm?**

Hãy để con cầm một tuýp kem đánh răng có nắp đậy. Con cảm thấy như thế nào? Tuýp kem mềm hay cứng? Sau đó cho một lượng kem đánh răng bằng hạt đậu lên bàn chải đánh răng. Giúp con đánh răng. Chải hàm trên, hàm dưới, mặt trong và lưỡi của con. Hãy để con rửa sạch kem đánh răng bằng nước. Nói về chức năng của răng. Ba mẹ có thể bắt đầu với một số ý tưởng hài hước

**Ba/ mẹ lấy răng lái xe chở con đi học nhé? Không được!
Ba/ mẹ lấy răng để đựng đưa xích đu nhé? Không đời nào!**

Ba mẹ cũng có thể hỏi về chức năng của răng và giúp con trả lời. Ví dụ, răng giúp con nhai, cười và nói chuyện.



Trò Chơi Kem Chống Nắng

Ba mẹ có thể bày ra trò chơi bôi kem chống nắng cho con. Trước hết, ba mẹ mua kem chống nắng dành riêng cho trẻ em. Ba mẹ thử thoa một lượng nhỏ lên cánh tay của con và theo dõi xem con có bị dị ứng với bất kỳ thành phần nào của kem chống nắng đó không.

Ba mẹ cho con đứng trước gương để con thấy được chính mình, sau đó ba mẹ bóp một lượng kem chống nắng ra tay của ba mẹ, cho con chấm kem lên mặt ba mẹ rồi sau đó lên mặt của con. Ba mẹ hãy miêu tả con đang thoa kem ở vị trí nào. Ví dụ:

Con bôi kem lên mũi của mẹ đi.

Còn má của mẹ nữa!

Tốt quá! Bây giờ mẹ bôi kem lên mũi của con nhé!

Ba mẹ nhớ thoa kem chống nắng lên mặt, cánh tay và chân của con. Giúp con thoa đều để không bị dính vào mắt.



Rửa Tay

Đôi bàn tay sạch sẽ giúp con khỏe mạnh. Vi trùng có thể gây nhiều bệnh, như cảm lạnh và cúm có thể lây lan sang mọi người trong gia đình. Giúp con rửa tay sau khi đi vệ sinh, trước và sau khi ăn, ho hoặc xì mũi. Ba mẹ hãy tập thói quen này cho con nhiều lần mỗi ngày. Chỉ cho con các bước rửa tay, lấy xà bông và nước ấm. Ba mẹ có thể vừa rửa tay vừa hát bài “Chúc Mừng Sinh Nhật” để con biết rửa tay trong bao lâu là đủ để diệt được vi trùng!

Hít Thở Sâu

Hít thở sâu là một cách tuyệt vời để giúp con bình tĩnh. Ngay cả ba mẹ cũng cần hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh. Chỉ cho con cách hít thở sâu bằng cách “bỏ đầy” không khí vào bụng. Ba mẹ làm mẫu cho con và nói con đặt tay lên bụng ba mẹ khi ba mẹ hít vào và thở ra. Đếm chậm từ một đến năm. Sau khi làm mẫu xong, ba mẹ khuyến khích con làm. Ví dụ, ba mẹ có thể nói:

Hãy cùng nhau hít thở thật sâu.

Mẹ thấy bụng con căng tròn khi con thở ra.

Ba mẹ có thể cùng con tập hít thở sâu khi chơi đùa hoặc nghỉ ngơi. Sau đó hãy thực hành hít thở sâu trong tình huống căng thẳng để giúp con bình tĩnh lại. Hãy thử xem phương pháp hít thở sâu này có thể xoa dịu con khi khó chịu, khóc lóc hoặc giận dữ hay không.

Điều quan trọng là hãy cho con thấy ba mẹ hít thở sâu thế nào này. Trẻ con thực hành tốt nhất khi nhìn và bắt chước theo!

