

SỨC KHỎE TOÀN DIỆN CHO TRẺ 3-4 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).



Bữa Tiệc Thịnh soạn

Ba mẹ hãy thử tổ chức một buổi tiệc thịnh soạn dành riêng cho con. Ba mẹ và con có thể thử một món trong các nhóm thực phẩm sau.

Sản phẩm từ sữa (sữa tươi, phô mai, sữa chua)

Thịt và đậu (thịt gà, thịt bò, thịt heo, cá, đậu pinto)

Trái cây (táo, chuối, dâu, nho)

Rau quả (bắp, xà lách, cà-rốt, cải bẹ xanh)

Hạt và ngũ cốc (cơm, bánh mì, ngũ cốc)

Đặt mỗi món một ít lên đĩa của con và nói về công dụng của mỗi món cho con nghe. Ví dụ, ba mẹ có thể nói:

Sữa giúp xương con chắc khỏe.

Thịt và đậu giúp cơ bắp con khỏe mạnh.

Trái cây và rau có rất nhiều vitamin giúp tóc con dài và da con đẹp, và còn làm cho con thông minh nữa.

Hạt và ngũ cốc cho con nhiều năng lượng.

Ba mẹ đừng quên nói với con về mùi vị của thức ăn. Ví dụ: món này có vị ngọt hay mặn? Kết cấu mịn hay thô? Có màu sắc gì? Cho con biết cơ thể con cần tất cả các món này để con phát triển mạnh mẽ.



Răng Miệng Chắc Khỏe

Ba mẹ hãy biến việc đánh răng của con thành hoạt động đếm số. Nói với con rằng ba mẹ sẽ đếm đến 10 khi con đánh răng. Đếm từ 1- 10 cho hàm trên, sau đó đếm 1-10 cho hàm dưới, 1-10 cho hàm phải, 1-10 cho hàm trái.

Ba mẹ có thể hát một bài hát và xem con có thể đánh răng trong suốt bài hát không. Thời gian đầu con cần ba mẹ giúp để đảm bảo răng và nướu đều sạch sẽ. Khi con có được thói quen này, con sẽ có thể tự đánh răng!

Ở độ tuổi này, con nên đánh răng một lần buổi sáng và một lần buổi tối. Hãy sử dụng loại bàn chải đánh răng trẻ em. Con có thể chải răng với nước và không cần sử dụng kem đánh răng. Nếu có sử dụng kem đánh răng, hãy dùng loại không có chất florua và chỉ thoa một lượng nhỏ bằng hạt đậu.

Cho Con Vận động

Cơ thể đang lớn của con cần vận động nhiều mỗi ngày. Ở tuổi này con không nên ngồi một chỗ liên tục hơn quá 30 phút. Nếu ở trong nhà, ba mẹ có thể khuyến khích con nhảy múa, diễu hành, nhảy đống băng, “Làm theo sếp”. Dành thời gian cùng con đi công viên để con chạy, nhảy, xoay, trượt, đá banh, đuối bắt.... Vận động giúp cơ thể con khỏe mạnh và giúp trí óc con thông minh.



Giấc Ngủ Ngon

Một cách để giờ đi ngủ dễ dàng hơn là xây dựng một thói quen hàng ngày. Tùy vào thời khóa biểu sinh hoạt của gia đình, ba mẹ có thể tạo một vài hoạt động quen thuộc vào thời khóa biểu. Ví dụ:

nghe nhạc êm dịu

đi tắm

hát cùng nhau

ăn nhẹ

đọc một câu chuyện

nói về ngày của con

Hầu hết trẻ ba tuổi cần ngủ từ 9 đến 11 tiếng mỗi ngày tổng cộng, tính luôn giờ ngủ trưa và ngủ tối.

Một số trẻ hay gặp ác mộng và cần được giúp đỡ để quay lại giấc ngủ. Khi con mới bắt đầu tập bỏ tã, con có thể tè dầm vào thời gian đầu.

Ba mẹ cũng cần ngủ đủ giấc để có kiên nhẫn giúp con nghỉ ngơi.

Con Nghe Thấy Gì?

Ba mẹ thử cho con chơi một trò chơi liên quan đến thính giác. Hoạt động này kiểm tra xem con có để ý đến tiếng động xung quanh hay không. Ví dụ:

Khi đi dạo trong khu phố, công viên hoặc sân chơi, hãy nói với con rằng mẹ và con sẽ chơi một trò chơi thính giác.

Mẹ sẽ chú ý đến một âm thanh. Con đoán xem đó là âm thanh gì nhé!

Khi ba mẹ để ý đến một âm thanh nào đó, hãy gợi ý cho con. Ví dụ,

Mẹ nghe thấy tiếng tin tin! Con có nghe thấy không? Con nghĩ tiếng đó là gì?

Đúng vậy, đó là tiếng xe bóp còi. Tin tin! Tin tin!

Ba mẹ hãy cho con đoán những âm thanh dễ nghe để đoán, như tiếng trẻ em chơi đùa, tiếng xe hơi bóp còi, tiếng máy bay trên đầu, tiếng chim hót. Nếu ba mẹ lo rằng con nghe không tốt, hãy đưa con đến bác sĩ để kiểm tra ngay.

