SỨC KHỎE TOÀN DIỆN CHO TRẺ 4-5 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).

Rửa Tay Sát Khuẩn

Một cách vui và hiệu quả để dạy cho con biết cách rửa tay sát trùng là dùng màu vẽ. Ba mẹ mua loại màu vẽ rửa nước được, cho một ít lên tay con, giả vờ màu vẽ là "vi khuẩn." Hãy nói với con rằng chúng ta không thể nhìn thấy vi khuẩn, vì vậy chúng ta phải rửa thật kỹ bàn tay để loại bỏ vi khuẩn.

Ba mẹ hướng dẫn con chà xát hai tay với nhau và sử dụng xà bông để rửa sạch màu vẽ. Chỉ cho con rửa xung quanh lòng bàn tay và cả dưới móng tay. Cho con biết thời điểm nên rửa tay (trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi ngoài sân, sau khi con xì mũi hoặc lau mũi).

Ba mẹ có thể hát một bài hát hoặc đọc một bài thơ trong lúc rửa tay. "Chúc mừng sinh nhật" là một ví dụ để giúp con biết được thời gian tối thiểu rửa tay (20 giây).

Ngủ Đủ Giấc

Trẻ 4-5 tuổi cần ngủ từ 10-12 giờ mỗi đêm. Hãy giúp con tập thói quen đi ngủ vào khoảng 8h tối. Nếu con hay ngủ trễ hơn, mỗi ngày dời giờ ngủ của con sớm hơn lên một chút. Ngủ đủ giấc giúp con thức dậy đúng giờ để đi học vào buổi sáng mà không bị mệt mỏi. Ba mẹ có thể cho con tắm nước ấm hoặc kể chuyện cho con nghe trước khi ngủ để con ngủ ngon hơn. Nếu con có thói quen ngủ quá lâu vào buổi trưa, đánh thức con sớm hơn để con dễ ngủ vào buổi tối.

Giờ Ăn Xế!

Ba mẹ hãy để con giúp chuẩn bị một bữa ăn xế. Nói cho con biết tại sao cần ăn đa dạng trong các nhóm thực phẩm: sữa, thịt, đậu, ngũ cốc, trái cây và rau quả. Sau đó, để con tự chọn thực phẩm từ mỗi nhóm. Khuyến khích con thử làm các món khác nhau cho các buổi ăn xế.

Con có thể giúp ba mẹ cắt trái cây, rau, bánh mì, phô-mai. Khi được giúp, hoặc được làm một mình, con sẽ thích thử những món ăn mới này hơn.

Cùng Nhau Vận Động

Mỗi ngày, ba mẹ dành thời gian cùng con vận động và tập thể dục. Hãy thử những hoạt động mà mọi người trong gia đình đều thích làm.

Ví dụ, ba mẹ có thể:

- Đi bộ chung quanh khu xóm
- Bật nhạc lên và nhún nhảy
- Tập thể dục theo video hướng dẫn
- Chơi đuổi bắt trong công viên hoặc đăng ký một bộ môn thể thao ở câu lạc bộ Sau hkhi vận động, hãy hỏi tâm trạng của con

Ba mẹ cố gắng cùng con vận động mỗi ngày. Sau khi vận động, hãy hỏi cảm nhận của con. Ba mẹ có thể hỏi:

Nhảy dây có khó không con? Khi nhảy dây con thích gì?

Con cảm thấy cơ thể mình thế nào sau khi chạy một vòng?

Chăm Sóc Răng Miệng

Mỗi ngày con nên đánh răng hai lần, và mỗi lần đủ hai phút. Để giúp con tập thói quen này, ba mẹ khuyến khích con chọn một bài hát (bài hát đủ dài trong 2 phút). Hát khi con bắt đầu đánh răng, và con sẽ biết hết bài là đánh răng xong. Hướng dẫn con chải kỹ từng hàm răng, hàm trên, hàm dưới, mặt trước và mặt trong.

Ở độ tuổi này, ba mẹ vẫn nên giúp con chải lại răng vào phút cuối, để đảm bảo rằng tất cả các mặt của răng và nướu được sạch sẽ. Giúp con xây dựng thói quen đánh răng 2 lần, mỗi lần 2 phút mỗi ngày để có hàm răng chắc khỏe.