

ผลเสียเมื่อ...

ลูกติดมือถือแท็บเล็ต

และวิธีเบี่ยงเบนความสนใจ



มือถือ
แท็บเล็ต
ใช้ได้เมื่อไหร่



ให้เริ่มใช้
เมื่อเด็กอายุ
3-4 ปี



จำกัดเวลา
ไม่เกิน
60 นาที/วัน

0-2 ขวบ อย่าเพิ่งให้สัมผัสสมาร์ตโฟน

ผลเสียเมื่อลูกติดมือถือแท็บเล็ต



สมาธิสั้น



อารมณ์
ฉุนเฉียว



พัฒนาการ
ช้าลง



ไม่เข้าสังคม

วิธีเบี่ยงเบนความสนใจจากมือถือ แท็บเล็ต



พ่อแม่
เล่นกับลูก
เยอะๆ



ไม่เล่น
ให้ลูกเห็น
เป็นตัวอย่าง



กำหนด
เวลา
การใช้



ไม่เก็บไว้ใน
ห้องนอน

เทศบาลตำบลทรายขาว อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่



“ทรายขาว”

ตำบลทรายขาว 1,000 วัน พลัส
สู่ 2,500 วัน



เพราะ “1,000 วันแรกของชีวิต” ถือเป็นต้นน้ำ
ของการสร้างรากฐานการมีภาวะสุขภาพที่ดี

เทศบาลตำบลทรายขาว อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่

ทำไมยิ่งดูแล้วลูกยิ่งดื้อ

ทำมายิ่งดูแล้วลูกไม่ฟัง



ช่วง 2-12 ปี

ลูกจะซนและดื้อมากที่สุด
พูดอะไรก็ไม่เชื่อฟัง ไม่ยอมทำตาม
ต่อต้าน และ อายากเอาชนะ

เหตุผลที่ ยิ่งดู ลูกยิ่งดื้อ

มีความคิดนอกกรอบ พื้นฐานทางด้านอารมณ์ของแต่ละคน

รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรและไม่ต้องการอะไร

อยู่ในวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองอยู่สูง

วิธีคุยกับลูกให้เชื่อฟังคุณแม่

ปล่อยให้ลูกเรียนรู้ตามความคิดของเขา

Learning by Doing สอนลูกจากเหตุการณ์ที่เจอ เน้นการพูดประโยคให้ชัดเจนและจริงจัง

คอยสังเกตความรู้สึกของลูก

มีทางเลือกให้ลูกบ้าง อย่าใช้คำสั่ง ไม่/ห้าม/อย่า บ่อยเกินไป

ไม่จู้จี้จุกจิก และพูดเรื่องเดิมซ้ำๆ

เลือกใช้ น้ำเสียงให้เหมาะสม ออกน ใช้เวลาเรียนรู้และเข้าใจลูกให้มากขึ้น

“ทรายขาว”

ตำบลมหัศจรรย์ ๑,๐๐๐ วัน พลัส สู่ ๒,๕๐๐ วัน

เพราะ “๑,๐๐๐ วันแรกของชีวิต” เป็นต้นน้ำของการสร้างรากฐานการมีภาวะสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา จนถึงอายุ ๒ ปี ซึ่งนับว่าเป็นโอกาสทองของการสร้างทุนมนุษย์ที่สำคัญ และคุ้มค่ากับการลงทุนมากที่สุดเนื่องจากเป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนาสูงสุด ทั้งการสร้างเซลล์สมองและการเชื่อมโยงเซลล์สมองกับโครงข่ายเส้นใยประสาท ทำให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้จดจำและมีการเจริญเติบโตด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว โดย เน้น กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดู ฟัน ช่วยเด็กไทยพัฒนาการดี พร้อมเติบโตสมวัย แข็งแรง



การกิน



การกิน เป็นการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตรกินอาหารที่มีคุณค่า โภชนาการ และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิก ตลอดการตั้งครรภ์ และกินต่อเนื่อง ๖ เดือน หลังคลอดในระหว่างที่ให้นมบุตร การส่งเสริมให้เด็กแรกเกิด ถึง ๖ เดือน กินนมแม่อย่างเดียว และกินอาหารตามวัย เมื่ออายุ ๖ เดือนขึ้นไป ควบคู่กับการกินนมแม่ต่อเนื่อง จนถึงอายุ ๒ ปี รวมถึงการส่งเสริมให้เด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๕ ปี กินยารักษาธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

อาหารสำหรับคุณแม่ท้อง

▼GedGoodLife

✓ ควรกิน



แซลมอน



เนื้อไม่ติดมัน



ถัวยาว



ผักใบเขียว



ไข่



มันเทศ



โยเกิร์ต



วอลนัท



✗ ไม่ควรกิน



ไข่ดิบ



เนื้อดิบ



อาหารทะเลหมัก



อาหารทะเลสด



หอยสด



ชีสนุ่ม



นมดิบ



แอลกอฮอล์



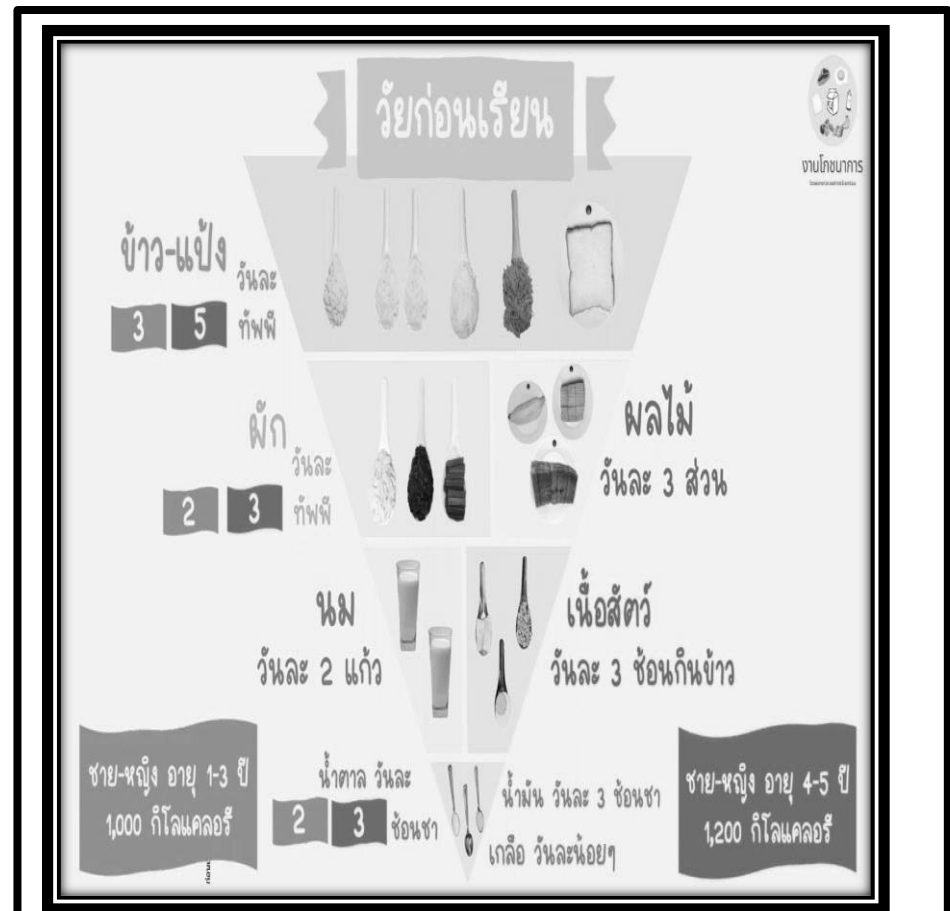
คาเฟอีน

นอกจากการทานอาหารที่ดีแล้ว คุณแม่ท้องควรทำใจให้เบิกบานไม่เครียด ไม่สูบบุหรี่ ดื่มขนะ-

วิธีส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยตามช่วงอายุ โดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง

เมื่อลูกอายุ	วิธีเล่นกับลูก	วิธีพูดคุยกับลูก
๒ ปีขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> สอนลูกนับหนึ่ง สอง สาม สอนลูกเรียนรู้เรื่องขนาด รูปร่างและ สีของสิ่งต่างๆ และเปรียบเทียบกัน ลูกชอบของเล่นที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ทำให้มากที่สุด ชวนเด็กวิ่งเล่น ออกกำลังกาย ฝึกการทรงตัว สร้างสุขนิสัย เช่น การล้างมือ การใช้ห้องน้ำ การแปรงฟัน การสวม รองเท้า ฝึกทักษะการกินอาหาร ด้วยตนเอง ให้โอกาสเด็กช่วยทำงาน บ้านง่ายๆ ชวนเด็กวาดรูปและเล่าถึง สิ่งที่วาด พ่อแม่ ผู้ปกครอง รับฟังอย่างตั้งใจ ตั้งคำถาม ต่อยอดจินตนาการเด็ก ไม่ตำหนิหรือขัดแย้งในสิ่งที่ เด็กเล่า สอนให้รู้จักแบ่งปัน เก็บของ เล่นเข้าที่หลังเลิกเล่น 	<ul style="list-style-type: none"> ลูกพูดได้เยอะแยะแล้ว และ ลูกชอบถามอย่างรำคาญลูก เพราะลูก กำลังอยากรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวลูก พูดคุย อ่านหนังสือภาพ เล่า นิทาน ร้องเพลง ท่องบทกลอน และเล่น กับลูกบ่อยๆ ใช้คำสุภาพพูดกับเด็ก ชวนเด็กเล่นสนุกโดย ตั้ง คำถามให้เด็กคิดและคาดเดา จากเนื้อเรื่อง ในนิทานหรือ ชีวิตประจำวัน หากลูกทำผิดพลาดอย่าซ้ำเติม ลูก ให้กำลังใจลูกแทน และสอน ลูกว่า อะไรถูกอะไร ไม่เหมาะสม ลูกชอบเลียนแบบ ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่าง ที่ดีให้ลูก

เมื่อลูกอายุ	วิธีเล่นกับลูก	วิธีพูดคุยกับลูก
๙ เดือน - ๑๒ เดือน	<ul style="list-style-type: none"> เล่นซ้อนของกับลูก ลูกอยากรู้ว่ามันหายไปไหน ชี้ชวนให้ลูกใช้นิ้วหยิบขนม ผิง หรือผลไม้เนื้อนิ่มกินเอง 	<ul style="list-style-type: none"> ลูกกำลังจดจำคำต่างๆ สอนลูกเรียกชื่อสิ่งต่างๆ รอบตัวหนูด้วย สอนลูกให้สวัสดี และบ๊ายบาย ลูกชอบเสียงอ่าน และเล่านิทานของพ่อแม่ อ่าน หนังสือภาพให้ลูกฟังทุกวัน อย่าทิ้งลูกอยู่คนเดียว ลูกจะรู้สึกปลอดภัยหากได้เห็นหรือได้ยินเสียงพ่อแม่ ผู้ปกครอง ชมเชยเมื่อลูกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จ
๑๒ เดือน - ๒ ปี	<ul style="list-style-type: none"> ลูกชอบเล่นซ้อนของขนาดต่างๆ กัน ลูกเรียนรู้เรื่องขนาด รูปร่าง และ สีต่างๆ ไปด้วยกัน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ใช้ของเล่นในบ้านที่สะอาด และปลอดภัยให้ลูกเล่น ได้ ไม่จำเป็นต้องซื้อของเล่นที่แพงๆ ให้ลูก ลูกกำลังหัดเดิน วิ่ง ฝึกสิ่งใหม่ๆ ช่วยสอนลูกด้วย และให้กำลังใจลูก ชวนลูกขีดเขียน วาดรูปต่างๆ ระบายสี ให้โอกาสลูกช่วยทำงานบ้านง่ายๆ 	<ul style="list-style-type: none"> ลูกพูดได้แล้ว พ่อแม่ ผู้ปกครองคุยกับลูกบ่อยๆ สอนคำต่างๆ ให้ลูกเรียนรู้จากสิ่งรอบๆ ตัวลูก ใช้คำสุภาพพูดกับเด็ก ขณะเล่นกับลูก พูดคุยและสอนคำต่างๆ ให้ลูกด้วย อ่านหนังสือภาพให้ลูกทุกวันเพราะลูกชอบมาก ชวนลูกร้องเพลงและเคลื่อนไหวตามจังหวะ สอนให้ลูกรู้จักขอบคุณ ขอโทษ



- อาหารที่ควรเน้นรับประทานให้มาก พวกแร่ธาตุ วิตามิน ที่มีใน ผัก-ผลไม้ โดยเน้นผลไม้ตามฤดูกาล หมุนเวียนหลากหลาย
- อาหารที่ควรรับประทานให้เพียงพอ คือ โปรตีน เน้นทาน พวกถั่ว นม นมถั่วเหลือง ปลาทะเลที่มีสังกะสี ไอโอดีน ไข่ที่ปรุงสุก ที่มี เลซิติน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทและการเรียนรู้
- อาหารที่ไม่ควรรับประทานมากคือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน จะทำให้เด็ก เหนื่อยชา ง่วง ไม่ตื่นตัวกับการเรียนรู้ ขณะเดียวกัน ไขมันจะทำให้ สมอ่งตื้อ





กอด

พ่อแม่ควรกอดลูกทุกวัน เพื่อให้เด็กรับรู้ว่าคุณแม่รักและหวังดีเสมอ การออบรมเด็กต้องทำด้วยความรัก ความเข้าใจและใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์บังคับ ผินใจ ไม่ดูตำหนิลูกกลัวและเสียกำลังใจ คอยให้คำแนะนำ พุดชมเชยและให้รางวัลถ้าลูกทำได้ดี ซึ่งรางวัลสำหรับเด็กเล็ก เพียงแค่กอด หอมแก้ม ตบมือให้ เท่านั้นเด็กก็ภูมิใจแล้ว

รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย

เพราะการ กอดลูก จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยแก่เค้า ถ้ามีอ้อมแขนของพ่อแม่ โอบกอดลูก มีความอบอุ่นที่ส่งผ่านมา แน่นนอนว่า น้อง ๆ ต้องรู้สึกอย่างที่บอกแน่นอน

สร้างความผูกพัน

ความสัมพันธ์ หรือความผูกพันที่เกิดผ่านการสัมผัสผ่านผิวหนัง บ้านไหน ๆ ที่กอดกันเป็นประจำ ไม่เคอะไม่เขิน นับว่าโชคดีมาก แล้วความสัมพันธ์จะสนิทกันแน่นแฟ้นแน่นอน กอดกันวันละนิด ถ้าอยากสนิทกับลูกค่ะ

แทนได้ล้านคำ

“ขอโทษ” “ขอบคุณ” “รักนะ” คำง่าย ๆ ที่เมื่อลูกโตขึ้นตันกลายเป็นคำที่พูดยากเสียเหลือเกิน วันนี้ เราใช้ยาพิเศษ นั่นก็คือ การกอด เข้ามาช่วย

มีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตัวเอง

หาก คุณกำลังท้อแท้ รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกไม่มีค่า ทำอะไรก็ยากลำบากไปหมด ให้รีบกลับบ้าน กลับไปกอดที่คุณรัก แล้วคุณจะรู้ว่ามีคนคอยเอาใจช่วย คอยให้กำลังใจคุณอยู่เสมอ

กอด คือยาวิเศษ

เมื่อเรา กอดใครสักคนนานกว่า ๒๐ วินาที ร่างกายจะหลั่งสารออกซิโตซิน (oxytocin) ที่มีส่วนช่วยในการลดความเครียดและความวิตกกังวลลง ต้านความซึมเศร้าออกมา โห ขนาดนี้แล้ว ต้องกลับบ้านไปกอดลูกเลยคะ

๑๒ ข้อแนะนำดูแลฟันเด็กแรกเกิด ถึง ๑๒ ขวบ

๑. ไม่ควรดูนมจนหลับคาเต้าหรือขวด
๒. ควรให้เลิกตมนมมือน้อยที่สุด เมื่อลูกอายุ ๖-๑๑ เดือน
๓. เลิกนมขวดตอนอายุ ๑๒-๑๘ เดือน ไม่ควรเกิน ๒ ขวบ โดยให้ตมนมแก้วหรือนมกล่องแทน
๔. เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้นจนอายุ ๓ ขวบ ผู้ปกครองควรแปรงฟันให้เด็กโดยใส่ยาสีฟันแค่พอเปียกขนแปรงเท่านั้น และเช็ดฟองยาสีฟันออกหลังแปรงฟันด้วยผ้าชุบน้ำสะอาด
๕. เด็กอายุ ๓-๖ ขวบ ใส่ยาสีฟันเท่าเมล็ดถั่วเขียว ให้เด็กแปรงฟันด้วยตนเองก่อน และผู้ปกครองช่วยแปรงฟันซ้ำอีกครั้ง
๖. ทำแปรงฟันให้เด็ก คือ ให้เด็กนั่งหรือนอน โดยหงายศีรษะวางบนตักของผู้ปกครอง และใช้คอมไฟช่วยส่องให้มองเห็นในปาก
๗. เด็กอายุ ๖-๑๒ ขวบ สามารถแปรงฟันเองได้ โดยให้ผู้ปกครองช่วยตรวจซ้ำอีกครั้ง
๘. เด็กอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป สามารถแปรงฟันเองได้เหมือนผู้ใหญ่
๙. ควรใช้ไหมขัดฟันก่อนแปรงฟัน เพื่อช่วยลดคราบอาหารที่ติดฟันและทำให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันเข้าสู่ผิวฟันได้ดีขึ้น
๑๐. งดรับประทานอาหารหรือตมน้ำหลังแปรงฟันครึ่งชั่วโมง
๑๑. หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวที่เหนียวติดฟัน มีรสหวานจัด เค็มจัดควรเป็นขนมหรือผลไม้ที่มีใยอาหารสูง มีแร่ธาตุอาหารต่าง ๆ
๑๒. ควรพาเด็กพบทันตแพทย์เมื่ออายุ ๒-๓ ปี และนัดตรวจฟันทุก ๖ เดือน



เฝ้าดูฟัน

เราจะดูแลสุขภาพช่องปากเด็กแต่ละวัยอย่างไร

ในช่วงเด็กแรกเกิด ช่วงแรกเกิดที่ลูกยังฟันไม่ขึ้น สามารถทำความสะอาดได้โดยใช้ผ้าสะอาดนุ่มๆ เช็ดทำความสะอาดเหงือกลูกเบาๆ หลังดื่มนมเสร็จ เช็ดบริเวณ กระพุ้งแก้มและลิ้นด้วย

ช่วงเด็กอายุ ๖ เดือน ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์เพื่อขอคำแนะนำและให้ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ หรือเมื่อฟันน้ำนมขึ้นแล้ว ควรใช้นิ้วพันผ้าถูทำความสะอาดที่บริเวณฟันของลูกให้สะอาดเช่นเดียวกับการทำความสะอาดเหงือก ในช่วงนี้ฟันของลูกยังเล็กอยู่ ทำให้การแปรงฟันโดยใช้แปรงสีฟันไม่สะดวก เมื่อเทียบกับการใช้ผ้าพันนิ้วของคุณแม่

ช่วงเด็กอายุ ๑-๓ ปี ช่วงนี้เป็นช่วงที่ฟันของลูกมีขนาดใหญ่ขึ้น และสามารถเริ่มใช้แปรงสีฟันสำหรับเด็กได้แล้ว คุณแม่ควรเริ่มสอนลูกแปรงฟัน โดยลองแปรงฟันให้ลูกก่อน และฝึกให้ลูกรู้จักการบ้วนน้ำก่อนที่จะให้ลูกแปรงฟันด้วยตัวเอง เพราะหากลูกเผลอกินยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เข้าไปก็อาจส่งผลเสียกับฟันของลูกได้

ช่วงเด็กอายุเด็ก ๓-๕ ปี เด็กเริ่มแปรงฟันเองได้แล้ว แต่ก็คงต้องคอยตรวจเช็คความสะอาดหลังแปรงฟันทุกครั้ง นอกจากนี้ควรพาลูกไปพบหมอฟันเป็นประจำเพื่อเช็คสุขภาพปากและฟัน รวมถึงรับคำแนะนำในการดูแล เพราะเด็กวัยนี้ชอบกินขนมขบเคี้ยว หรือบางกิจกรรมอาจทำให้มีปัญหาฟันได้ เช่น การว่ายน้ำ เป็นต้น

ช่วงเด็กอายุเด็ก ๖ ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่ฟันแท้เริ่มขึ้นมาทดแทนแล้ว ทำให้ฟันน้ำนมจะเริ่มโยกและหลุดไปเอง แต่หากฟันแท้ขึ้นมาแล้ว แต่ฟันน้ำนมยังไม่ยอมหลุดนานเกิน ๓ เดือน ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา หรือ ถอนฟันน้ำนมออกเพื่อฟันแท้จะได้ขึ้นได้อย่างเป็นระเบียบ



เด็กที่ได้รับการสัมผัสน้อยหรือขาดเรื่องของการสัมผัสไป

การเจริญเติบโตก็อาจจะดีไม่เท่ากับเด็กที่ได้รับการสัมผัสอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น เด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการสัมผัส การกอด การอุ้ม บ่อยๆ จะทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มสูงขึ้น **มีความเครียดมากกว่าเด็กที่ได้รับการสัมผัสการกอดบ่อย ทำให้ เด็กขาดความมั่นใจ อารมณ์ไม่มั่นคง มีพฤติกรรมเอนเอียงไป ในทางความรุนแรงได้ง่ายกว่า**

กอดหนูบ่อยน้าา ~

กอดลูกทุกวัน

สร้างสายสัมพันธ์สุดพิเศษ

กอดมากแค่ไหน ถึงจะดี ?

กอด 1 ครั้ง
ควรนานกว่า
20 วินาที

กอด 4 ครั้ง/วัน
เพื่อการดำรงชีวิต

กอด 8 ครั้ง/วัน
เพื่อการดำเนินชีวิต

กอด 16 ครั้ง/วัน
เพื่อการเจริญเติบโต

กอดลูกตามช่วงวัย ช่วยเรื่องอะไรนะ ?

แรกเกิด-6 เดือนแรก สร้างความผูกพันทางอารมณ์	7 เดือน-1.5 ขวบ เสริมความมั่นใจและการมองโลกในแง่ดี	1.5 ขวบ-3 ขวบ เสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้ลูก	3 ขวบขึ้นไป ช่วยปรับพฤติกรรมใหม่ๆ ของลูก
---	--	---	--

ประโยชน์ของการกอด

- ♥ ลูกรู้สึกปลอดภัย
- ♥ เสริมความไว้วางใจ

- ♥ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- ♥ ทำให้ลูกปรับตัวและรับมือกับปัญหาได้ดี

Parent's One

การเล่น

คือ ตั้งแต่แรกเกิดพ่อแม่ควรพูดคุย เล่นส่งเสียงร้องเพลงกับเด็ก ช่วงแรกเกิดถึงอายุ ๖ เดือน ให้เลือกของเล่นที่มีเสียงและเป็นภาพ เด็กคว้าจับได้ อายุ ๖ เดือนถึง ๑ ปี ให้เด็กได้นั่งเล่นของเล่น เช่น บล็อกตัวต่อนิ่มหรือลูกบอลเล็กอายุ ๒-๓ ปี ให้เด็กเล่นรูปต่อเป็นภาพ หุ่นมือ ตุ๊กตา หรือกระโดดปีนปาย และเมื่ออายุ ๓-๕ ปี ให้ลูกได้เล่นกับเด็กคนอื่น ใช้จินตนาการเกี่ยวกับการดำรงชีวิต



การเล่นเป็นการกระตุ้นสมองให้เปิดรับการเรียนรู้ผ่านความรู้สึกสนุก ก่อให้เกิดวงจรการเรียนรู้และพัฒนาการที่รอบด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ สติปัญญา และช่วยเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารในการจัดการความคิด ความรู้สึกและการกระทำ การยังใจคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางการวางแผน ตั้งเป้าหมาย มุ่งมั่น แก้ไขปัญหา ช่วยเหลือตัวเอง ได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง การปฏิสัมพันธ์ กับเพื่อน และพ่อแม่ ผ่านการเล่น ซึ่งช่วงวัยปฐมวัย ตั้งแต่เป็นช่วงเวลา ที่สำคัญ ในการพัฒนาทักษะให้ทันเด็กเพื่อเตรียมพร้อมก้าวเข้าสู่วัยเรียน วัยรุ่น และวัยทำงาน ให้สามารถปรับตัว อยู่ร่วมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สามารถตั้งเป้าหมายชีวิตได้ อย่างชัดเจนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ พร้อมทั้งจะขับเคลื่อนโครงการเด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก ภายใต้แนวคิด "พลังแห่งการเล่นสู่พลังแห่งชีวิต"

เด็กหลับควรมีปฏิบัติเพื่อ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ



- ▶ ตื่นและเข้านอนให้ตรงเวลา
- ▶ มีกิจกรรมก่อนเข้านอนไม่เกิน 30 นาที (เช่น อาบน้ำอุ่น, เส่านิทาน)
- ▶ สภาพแวดล้อมห้องนอนควรเป็นห้องที่เงียบ
- ▶ ไม่เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีแสงสีฟ้า 2 ชม. ก่อนเข้านอน
- ▶ ก่อนนอนไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไป
- ▶ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- ▶ เด็กไม่ควรให้ออนกลางคืนเกินบ่าย 3 โมง
- ▶ เว้นการออกกำลังกาย 2-3 ชม. ก่อนเข้านอน
- ▶ 20 นาทีแล้วยังไม่สงบ ให้ลุกไปหากิจกรรมผ่อนคลายทำ (เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง)

ชั่วโมงของการหลับที่เพียงพอต่อร่างกาย ขึ้นอยู่กับอายุค่ะ

เด็กทารกอายุ ๔-๑๒ เดือน ต้องการการนอนหลับที่ ๑๒-๑๖ ชั่วโมงต่อวัน
 เด็กเล็กอายุ ๑-๒ ปี ควรนอนหลับให้ได้ ๑๑-๑๔ ชั่วโมง
 เด็กอายุ ๓-๕ ปี ควรนอนหลับให้ได้ ๑๐-๑๓ ชั่วโมง
 เด็กโตอายุ ๖-๑๒ ปี ควรนอนหลับ ๙-๑๒ ชั่วโมง

“ตามธรรมชาติแล้ว นาฬิกาชีวิตของเด็กจะต้องตื่นเช้าและเข้านอนเร็ว ตอนเช้าเริ่มได้ตั้งแต่หกโมงเช้า และไม่ควรจะเกินเจ็ดโมงครึ่ง และกลางคืนของเด็กเริ่มได้ตั้งแต่หกโมงเย็นและไม่ควรเกินสองทุ่ม ถ้าคุณพ่อคุณแม่เห็นลูกง่วงตั้งแต่หกโมงเย็น ก็ไม่ต้องแปลกใจ เพราะมันเป็นธรรมชาติของเขา”

การนอน

มีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเด็ก พบว่าฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งมากในเวลากลางคืนหลังจากที่หลับไปแล้ว ๑-๒ ชั่วโมง ถ้านอนหลับไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้การหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง นอกจากนี้การนอนหลับยังช่วยร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ จะสังเกตได้ว่าถ้าช่วงใดที่ไม่สบาย ร่างกายจะส่งสัญญาณให้เราต้องการนอนมากกว่าปกติด้วยนั่นเอง

ทั้งวัน น้หนาว วิต วิด
จิง จัง สดอด เขียวแรง ไม่มี



สุขนิสัยการนอนที่ดีจะช่วยให้การนอนของเด็กเกิดขึ้นอย่างมีคุณภาพ เช่น การเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดิม ๆ ทุกวัน การงดกิจกรรมที่จะทำให้เด็กนอนหลับยากในช่วงหัวค่ำ เช่น การดูทีวีหรือเล่นคอมพิวเตอร์ เนื่องจากแสงสว่างจากจอจะขัดขวางการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินที่ช่วยให้หลับ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาเฟอีน เช่น ชาเขียว ช็อกโกแลต กาแฟ การออกกำลังกายมากเกินไป หรือกินจนอึดมากเกินไปในช่วงเย็น เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้ อาจทำให้เด็กหลับยาก นอกจากนี้ในเด็กบางคนอาจมีปัญหานอนกรนหรือ หายุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย ทำให้การนอนยังไม่ได้คุณภาพ เด็กที่นอนไม่พอในแต่ละคืนเมื่อเกิดขึ้นต่อเนื่องเข้าสู่ภาวะอดนอนเรื้อรัง เด็กจะไม่แสดงอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึมเหมือนในผู้ใหญ่ แต่จะออกมาในลักษณะปัญหาพฤติกรรม เช่น ขน อยู่ไม่นิ่ง ก้าวร้าว ขี้หงุดหงิด ฉะนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกเด็กให้นอนตั้งแต่หัวค่ำและสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดี

พฤติกรรม การเล่น ที่เปลี่ยนไปตามช่วงอายุ ของเด็ก

๓-๖ เดือน เด็กในวัยนี้ถ้าสังเกตจะเห็นว่าเด็กจะชอบขยับแขน ขา ไปมาเล่น ซึ่งในเด็กทารกกำลังเคลื่อนไหวหลายอย่างด้วยแขน ขา มือ เท้า ฯลฯ เด็กกำลังเรียนรู้และค้นพบว่าร่างกายของพวกเขาเคลื่อนไหวอย่างไร

๒ ปี เด็กในวัยนี้เป็นช่วงที่เด็กจะเล่นคนเดียว ไม่สนใจที่จะเล่นกับคนอื่น และมีพฤติกรรมชอบดูคนอื่นเล่นแต่ไม่เล่นด้วยกัน

๒+ ปี เด็กวัยนี้จะชอบนั่งเล่นอยู่ข้าง ๆ กัน นั่งใกล้กันกับเพื่อน มีมองและให้ความสนใจ แต่จะไม่เล่นด้วยกัน เรียกว่าการเล่นแบบคู่ขนาน

๓-๔ ปี เด็กในวัยนี้ เริ่มเล่นร่วมกัน และเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นระหว่างการเล่น แต่ยังไม่มากนัก เช่น เด็กอาจกำลังทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่อยู่ในชั้นเรียนเดียวกันหรือรอบ ๆ ตัวเอง แต่อาจไม่ได้โต้ตอบกับเด็กคนอื่นจริงๆ ยกตัวอย่างคือ เด็กทุกคนอาจเล่นเครื่องเล่นในสนามขึ้นเดียวกัน แต่ต่างคนต่างเล่น

๔+ ปี เด็กวัยนี้จะมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น เริ่มเล่นร่วมกับผู้อื่น ทั้งกิจกรรมและการเล่นหรือที่เราเรียกว่า การเล่นแบบร่วมมือ ผู้ปกครองควรเน้นย้ำเรื่องการแบ่งปัน การรู้แพ้ รู้ชนะและการให้อภัยกับเด็ก ๆ

ประโยชน์ของการเล่น

การเล่น เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ และพัฒนาการของเด็กเมื่อเด็กเล่น จะส่งเสริมการเรียนรู้ที่หลากหลายให้เด็กดังนี้

- พัฒนาทักษะการเข้าสังคม ภาษาและการสื่อสาร
- เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม
- มีความสุข และสนุกสนาน
- พัฒนาทักษะทางกายภาพ
- สร้างความมั่นใจ รู้จักคิดแก้ปัญหา
- มีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ
- การสนทนาโต้ตอบรู้จักการเจรจาต่อรอง
- รู้จักการปรับตัว กล้าเผชิญ ลองสิ่งใหม่ ๆ
- เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
- การค้นพบความสนใจของตัวเอง

เล่า

เล่า คือ พ่อแม่สามารถเล่านิทานให้ลูกฟังได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือ เมื่อเด็กอายุ ๓ เดือนให้เริ่มเล่านิทานให้ฟังเป็นประจำทุกวัน ต่อเนื่องจนกระทั่งเด็กโต เลือกนิทานที่มีภาพน่ารัก รูปสัตว์ ใช้เสียงสูง ต่ำ หรือร้องเพลงประกอบขณะเล่า ควรเล่าให้จบเล่ม และเก็บหนังสือไว้ที่เดิมให้ลูกมองเห็นได้

ประโยชน์ของการเล่านิทาน

1. นิทานช่วยปลูกฝังให้เด็กเล็กเป็นคนช่างคิด ช่างถามและช่างสังเกต มีความมั่นใจ ฉลาด กล้าแสดงความคิดเห็น คือมีความฉลาดทั้งทางปัญญา (IQ) และฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
2. นิทานทำให้เด็กเรียนรู้ภาษาได้เร็วขึ้น เพราะการเล่านิทานเปรียบเสมือนการสอนภาษาไปในตัว เมื่อเด็กได้ยินได้ฟัง ก็จะทำให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนภาษามากขึ้น
3. นิทานทำให้เด็กจับประเด็นและวิเคราะห์เรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น เพราะการเล่านิทานซ้ำ จนเด็กจำได้ทั้งเรื่อง จะทำให้เด็กมองเห็นภาพรวมของเรื่อง และจับประเด็นสำคัญจากเรื่องได้ง่ายขึ้น
4. นิทานจะช่วยให้เด็กเกิดจินตนาการ ในขณะที่พ่อแม่เล่านิทานนั้น น้ำเสียงที่ใช้เล่าเรื่องจะกระตุ้นให้เด็กเกิดจินตนาการเป็นภาพ ดังนั้น การเล่านิทานหลายๆเรื่องจึงเป็นการสร้างจินตนาการใหม่ให้กับเด็ก
5. นิทานช่วยสร้างสมาธิให้แก่เด็ก เพราะช่วงเวลาเล่านิทาน เด็กจะตั้งใจฟังนิทานอย่างใจจดใจจ่อ ยิ่งเมื่อเล่านิทานที่มีความหมายเหมาะสมกับช่วงวัยแล้ว เด็กก็จะเข้าใจเรื่องนิทานได้ง่ายขึ้น ถือเป็น การสร้างสมาธิให้กับเด็กอีกหนึ่งวิธี



เล่า

สร้างนิสัยรักการอ่าน เสริมสร้าง
พัฒนาการด้านอารมณ์

พ่อแม่สามารถเล่านิทานให้ลูกฟังได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือ เมื่อเด็กอายุ 3 เดือนให้เริ่มเล่านิทานให้ฟังเป็นประจำทุกวันต่อเนื่องจนกระทั่งเด็กโต

พ่อแม่ควรเลือกนิทานที่มีภาพน่ารัก รูปสัตว์ ใช้เสียงสูงๆต่ำๆ หรือร้องเพลงประกอบขณะเล่าทุกครั้ง ควรเล่าให้จบเล่ม และเก็บหนังสือไว้ที่เดิมให้ลูกมองเห็นได้ เพราะนิทานทำให้เด็กฉลาดได้จริงๆ ทั้งนี้

พ่อแม่ต้องเสริมการปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม และลักษณะที่ดีอื่นๆ ให้ลูกไปพร้อมกัน เพื่อจะได้เติบโตสมวัยในทุกๆด้าน

พ่อแม่ควรเล่านิทานให้ลูกฟัง โดยเลือกหนังสือตามวัยของลูก



แรกเกิด - 3 เดือน หนังสือที่มีรูปภาพใหญ่ชัดเจน เป็นหนังสือผ้าหรือหนังสือพลาสติก



วัย 4 - 6 เดือน เลือกหนังสือที่มีรูปภาพสีสันสดใส เป็นรูปสิ่งของใกล้ตัวลูกหรือสิ่งที่ลูกคุ้นเคย



วัย 7 - 12 เดือน เลือกหนังสือที่มีเรื่องราวง่ายๆ ใกล้ตัวลูก มีรูปชัดเจน



วัย 1 - 2 ขวบ หนังสือภาพสิ่งของในชีวิตประจำวัน เช่น ผลไม้ สัตว์ มีสีสันสวยงาม หรืออาจมีเสียงประกอบ



วัย 3 - 5 ขวบ เลือกหนังสือที่ภาพเล่าเรื่องได้โดยไม่ต้องอ่านคำบรรยาย

ที่มา : สถาบันราชกุมารกุมารเวชศาสตร์

“พุ่มพุกเล่า เคล้านิทาน”