

Những lời khuyên khác....



Chơi

- Nói chuyện với con và hát cho con nghe khi thay đồ cho con
- Vẽ và tô màu các hình cùng với con
- Đi bách bộ với con
- Chơi và đến các khối đồ chơi với con



Bảo vệ

- Dạy cho con biết về luật lệ khi băng qua đường với con
- Giữ sao cho nơi chơi của con được an toàn
- Luôn luôn kiểm tra chắc chắn là con đã được nịt giữ đúng cách trong ghế cho trẻ con trong xe hơi
- Dạy con biết đeo nón an toàn trong khi chơi thể thao

Tập sự khởi đầu tốt đẹp là một tài liệu miễn phí cung cấp những lời khuyên thực dụng, hằng ngày để giúp cho sự phát triển lành mạnh của bộ óc.

Để có một tập này, hãy gọi đường dây Sức khỏe của vùng Peel tại số: 905-799-7700 hay viếng thăm Liên mạng của chúng tôi peelregion.ca.



B-07-108 Viet 06/06



Great Beginnings

Build your child's brain • Build your child's future



Bạn có biết không?

- Bộ óc của con bạn bắt đầu phát triển trong thời gian đầu mang thai và vẫn tiếp tục khi con bạn đã vào tuổi thiếu niên. Sau năm đầu là những năm quan trọng nhất cho sự phát triển lành mạnh của bộ óc.
- Các kinh nghiệm hằng ngày mà bạn đem đến cho con có ảnh hưởng đến sự phát triển lành mạnh của bộ óc.
- Sự ôm ấp, nói chuyện, mỉm cười và đặt con vào những hoàn cảnh mới lạ đều giúp tạo ra những “móc nối” giữa các tế bào của óc. Các kinh nghiệm đó nếu được lập đi lập lại càng nhiều lần thì các móc nối sẽ trở nên càng mạnh hơn.
- Một khi các móc nối đã được hoàn thành trong đầu óc thì con bạn đã có thể tập đọc, nói, hoạt động, bộc lộ xúc cảm và hòa đồng với những người khác.

Để tạo được những móc nối tốt đẹp nhất trong đầu óc, con bạn cần phải:



Cảm thấy được thương yêu



Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau



Chơi những trò chơi thích hợp với lứa tuổi



Lúc nào cũng được bảo vệ để không bị hại



Đây là một vài lời khuyên giản dị thông dụng có thể giúp cho sự phát triển lành mạnh của bộ óc của con bạn



Thương yêu

- Dỗ dành con khi nó khóc
- Hát một bài hát hay một bài ru em
- Đọc một cuốn sách với con của bạn
- Làm một tập ảnh gồm những gì mà hai mẹ con làm chung



Cho ăn

- Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho con trong sáu tháng đầu
- Khi con bạn đã sẵn sàng thì hãy cho bé ăn những thức ăn lành mạnh khác
- Hãy để cho con tự lượng số lượng đồ ăn để ăn
- Hãy cùng nhau ăn uống tại bàn ăn