NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

တက်တက်ကြွကြွပါဝင်လှုပ်ရှားရသောကစားနည်း

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်များကို ငယ်ရွယ်စဉ်တွင်စတင်ပါ။

ကောင်းမွန်သောလုပ်ဆောင်မှုအလေ့အကျင့်ကောင်း များသည် သင့်ကလေး၏ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝတွင် စတင်ပါသည်။ နို့စို့အရွယ်ကလေးဘဝကတည်းက အသက်ရှည် ကျန်းမာသောကစားနည်းအလေ့အကျင့်များဖြင့် သင့်ကလေးကြီးပြင်းလာအောင် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည်သင့်ဆီမှသင်ယူသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သူ့ကို တက်တက်ကြွကြွရှိရန်ကူညီစဉ် တူညီသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ရန်ကြိုးစားပါ။

ကစားချိန်သည် တက်တက်ကြွကြွပါဝင်လှုပ်ရှားရသော အချိန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင့်နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- သင့်ကလေးငယ်ကို ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်လှုပ်ရှားအောင်ပြုလုပ်စေပြီး ကလေးစီးပုခက် (သို့) ကလေးစီးလှည်းအပြင်တွင် အချိန်ကိုကုန်ဆုံးစေပါ။ ဤအရာသည်ကလေးငယ်အား အကြောဆန့်ရန်၊ လှမ်းမီရန် နှင့် ကန်ရန်အတွက် များစွာသောအခွင့်အရေးများကိုပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုမှသာ သူသည်တွားသွားခြင်းနှင့် ထထိုင်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့သော အရေးပါသောမှတ်ကျောက်တစ်ခုကိုရောက်ရှိနိုင်မည်. ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးငယ်၏အခန်းတွင်တီဗီထားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်ကလေးငယ်နှင့် သင်စကားများများပြောလေလေ၊ ကစားလေလေ၊ ကလေးငယ်ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ သူသည်ပို၍ပို၍ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမည်ဖြစ်သည်။

သင်၏လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- အလွန်ပင်တက်ကြွသောလမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ် ကလေးငယ်ပင်လျှင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုလိုအပ်ပါသည်။ အတူတကွ ကခြင်း၊ ခုန်ခြင်း နှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားစေပါ။
- တီဗီ၊ ဖုန်းကဲ့သို့သောဖန်သားပြင်အားကြည့်သည့်အချိန်ကို တစ်နေ့လျှင် 2 နာရီ သို့ 2 နာရီထက်နည်းအောင်သုံးရန် ကန့်သတ်ပေးပါ။ အိမ်ပြင် နှင့် အိမ်ထဲတွင်တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားချိန်များသောကလေးများသည် သူတို့ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင်လည်း ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် တက်တက်ကြွကြွ ပိုနေချင်စိတ်များရှိပါသည်။

သင့်မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်အတွက်

- အိမ်ပြင်တွင်အချိန်ကုန်ဆုံးသည့်တစ်ချိန်တည်းတွင် တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားရန် နှင့် လေ့လာရန် သင့်ကလေးကို ကူညီပါ။.
- တီဗီကြည့်ချိန်၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းကစားချိန် နှင့် ကွန်ပြူတာသုံးချိန်ကို တစ်နေ့လျှင် (2) နာရီ (သို့) (2) နာရီ ထက်နည်းသော အချိန်သာသုံးရန် ကန့်သတ်ပေးပါ။ တစ်နေ့လျှင်တီဗီကို (2) နာရီထက်ပိုကြည့်သောကလေးများသည်သူတို့အသက်အရွယ်ကြီးလာသောအခါ ပို၍အဝလွန်တတ်ပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် သင့်မိသားစုအတွက်

- တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် သင်အချိန်ကုန်ဆုံးသောအခါ သင့်ကလေးသည် သင့်ဆီမှ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်များကို လေ့လာပါမည်။
- နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အလွယ်တကူ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် ကစားချိန်၊ အစားစားချိန် နှင့် အိပ်ချိန်တို့ကိုသတ်မှတ်ပါ။
- ကစားချိန်၊ တက်တက်ကြွကြွလှုပ်ရှားချိန်စသည်တို့ ပြုလုပ်ခြင်းအတွက် အကြံဉာဏ်များရရှိရန် သင့်ကလေး၏ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်၊ သက်ငယ်ကလေးစောင့်ရှောက်မှု နှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အခြားသောမိဘများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။