

VƯƠNG VŨ

63



THÓI QUEN TỐT
GIÚP TRẺ
TRƯỞNG
THÀNH

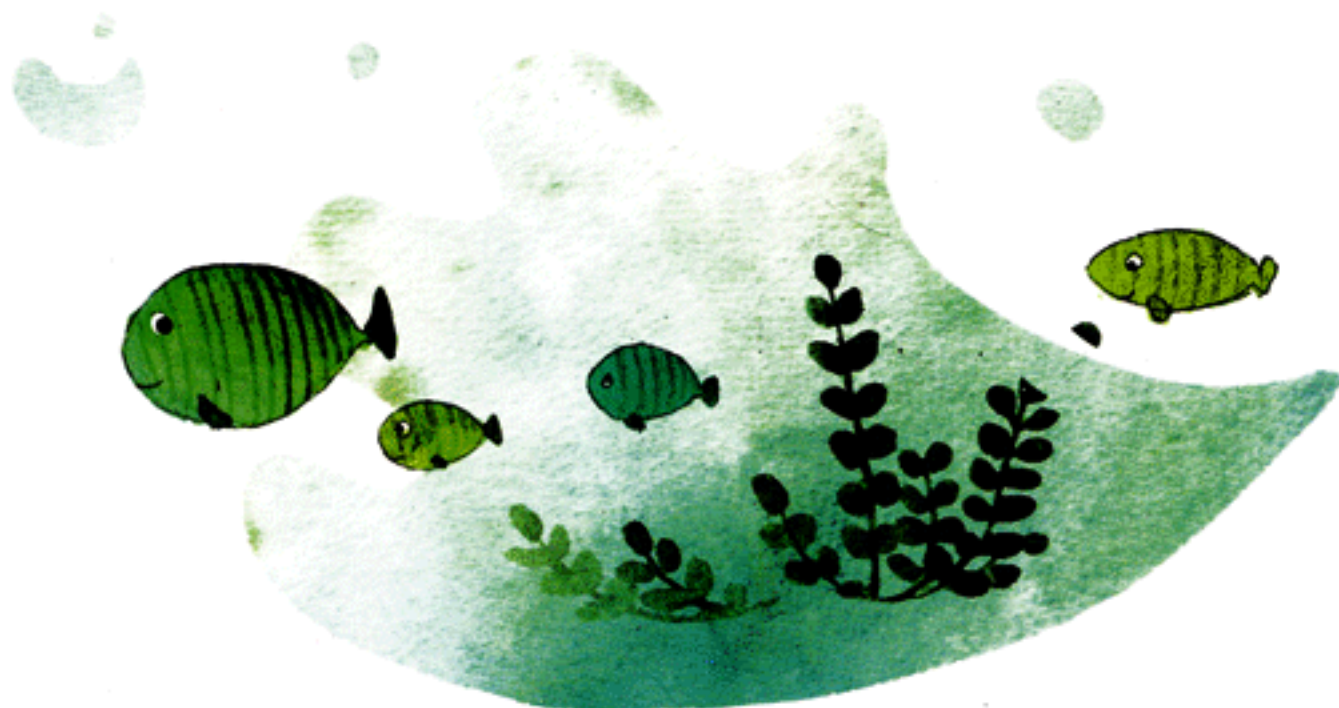
63 THÓI QUEN TỐT CHA MẸ
KHÔNG THỂ KHÔNG DẠY TRẺ



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

63

THÓI QUEN TỐT
GIÚP TRẺ
TRƯỞNG
THÀNH



"Gieo suy nghĩ, gặt hành động
Gieo hành động, gặt thói quen
Gieo thói quen, gặt tính cách
Gieo tính cách, gặt số phận".

(Samuel Smiles)

Thói quen tốt là chìa khóa thay đổi vận mệnh, vươn tới thành công. Giáo dục gia đình còn gì đơn giản và hiệu quả hơn là ngày ngày cùng con rèn thói quen tốt. Cha mẹ thông thái hãy dùng cuốn sách này giúp con yêu "gieo mầm thói quen tốt, gặt cuộc đời thành công"!




MINH LONG book

ISBN: 987-604-50-1737-1



8 936067 593143

GIÁ: 83.000 VNĐ

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG

DINH DƯỠNG LÀ YẾU TỐ CĂN BẢN CỦA SỨC KHỎE,
LÀ CƠ SỞ VẬT CHẤT CỦA SỰ TỒN TẠI.

Vấn đề ăn uống của trẻ là nỗi lo của nhiều bậc cha mẹ. Chỉ khi ăn uống đủ dinh dưỡng, trẻ mới có thể phát triển toàn diện. Tuy nhiên trên thực tế, đa số trẻ nhỏ đều không ý thức được tầm quan trọng của sự cân bằng dinh dưỡng nên thường kén ăn, thích ăn món này, không thích ăn món kia... Làm thế nào để hình thành những thói quen ăn uống tốt ở trẻ, chính là nội dung chủ đạo của chương này.

1. CÂN BẰNG DINH DƯỠNG.....	2
2. KHÔNG KÉN ĂN.....	9
3. ĂN RAU.....	13
4. UỐNG NƯỚC.....	18
5. ĂN SÁNG.....	22
6. DUY TRÌ TÂM TRẠNG VUI VẺ KHI DÙNG BỮA.....	26
7. NHAI KỸ.....	30
8. KHÔNG XEM TIVI KHI ĂN.....	34
9. KHÔNG BỎ THỪA CƠM.....	37
10. KHÔNG ĂN NHIỀU ĐỒ NGỌT.....	40

CHƯƠNG 2 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

DINH DƯỠNG PHÙ HỢP GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH.

Bước vào thế kỉ XXI, điều kiện sống ngày càng được cải thiện, nhưng sức khỏe của trẻ lại khiến nhiều bậc phụ huynh lo lắng. Tại sao lại như vậy? Thực ra đó là ảnh hưởng của thói quen. Chương này cung cấp cho các bạn những kiến thức giúp hình thành những thói quen tốt về chăm sóc sức khỏe trẻ em.

11. RỬA TAY.....	46
12. NGỦ ĐIỀU ĐỘ	49
13. TẬP THỂ DỤC	53
14. GỌN GÀNG, SẠCH SẼ	58
15. THÓI QUEN NHÌN.....	61
16. TỰ BẢO VỆ	65

CHƯƠNG 3 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT KHI LÀM VIỆC

LÀM VIỆC CẦN CÓ KẾ HOẠCH.

CHỈ CẦN CÓ GẮNG KHÔNG NGỪNG, NHẤT ĐỊNH SẼ THÀNH CÔNG.

Hiện nay, đa phần trẻ đều được cha mẹ hết sức chiều chuộng, thậm chí nhiều bậc phụ huynh còn làm thay trẻ tất cả mọi việc trong sinh hoạt hàng ngày, khiến chúng khó có thể hình thành những thói quen tốt, hiệu quả làm việc không cao, mỗi khi gặp khó khăn thì thiếu chí cố gắng vượt qua mà luôn có ý định đầu hàng. Do đó, các bậc cha mẹ phải đặc biệt chú ý, giúp trẻ sớm hình thành thói quen làm việc.

17. LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH	70
18. TỰ LẬP, TỰ CHỦ	75
19. KIÊN NHẪN	81
20. LÀM VIỆC CÓ HIỆU QUẢ	86
21. LÀM VIỆC HOÀN CHỈNH	90
22. TỈ MỈ, NGHIÊM TÚC.....	94
23. ĐỐI MẶT VỚI KHÓ KHĂN.....	98
24. SÁNG TẠO.....	103
25. THÓI QUEN YÊU CẦU SỰ HOÀN HẢO.....	107

CHƯƠNG 4 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG HỌC TẬP

HỨNG THÚ CHỈ LÀ NHẤT THỜI,
TRẺ LUÔN CẦN CÓ SỰ BỒI DƯỠNG VÀ ĐỊNH HƯỚNG CỦA NGƯỜI LỚN.

Nói một cách đơn giản, nhiệm vụ của trẻ là học tập và vui chơi. Cuộc đời của con người là một quá trình học tập không ngừng. Thông qua việc học tập, chúng ta có thể giúp trẻ hình thành những thói quen tốt, hỗ trợ cho quá trình trưởng thành và phát triển sau này.

26. CHUẨN BỊ BÀI MỜI.....	112
27. THÍCH ĐỌC SÁCH.....	116
28. ÔN BÀI CŨ.....	119
29. SUY NGHĨ ĐỘC LẬP.....	124
30. CHĂM CHỈ HỌC TẬP.....	128
31. TẬP TRUNG CHÚ Ý.....	132
32. TẬP TRUNG QUAN SÁT.....	136
33. THÓI QUEN HỎI.....	140
34. THÓI QUEN VIẾT.....	144
35. ĐI HỌC ĐÚNG GIỜ.....	147
36. CHỦ ĐỘNG HỌC TẬP.....	152

CHƯƠNG 5 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG GIAO TIẾP

CON NGƯỜI LÀ CHỦ THỂ CỦA XÃ HỘI,
CHỈ CÓ GIAO TIẾP MỚI GIÚP CON NGƯỜI PHÁT TRIỂN,
CÓ THÊM NHIỀU MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI, CUỘC SỐNG TRỞ NÊN VUI VẺ HƠN.

Ảnh hưởng giữa những người cùng lứa tuổi là rất lớn, cuộc sống của trẻ không thể chỉ có búp bê hay đồ chơi. Mối quan hệ bạn bè khi còn nhỏ ảnh hưởng trực tiếp đến sự hình thành khả năng giao tiếp và lòng tự tôn ở trẻ nhỏ. Thói quen kết giao bạn bè khi còn nhỏ chính là cơ sở hình thành nên khả năng giao tiếp khi trưởng thành.

37. LÒNG BIẾT ƠN	156
38. THÓI QUEN CHIA SẺ.....	161
39. THÓI QUEN HỢP TÁC	165
40. THÓI QUEN XÃ GIAO	172
41. THÀNH THẬT, BIẾT GIỮ LỜI	178
42. KHOAN DUNG.....	186
43. KĨ NĂNG TỪ CHỐI	192
44. GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC.....	196
45. LỄ PHÉP	200
46. TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC	204
47. VUI TÍNH ĐÚNG LÚC	208
48. THÓI QUEN LẮNG NGHE.....	213
49. THÓI QUEN KHEN	219
50. THÓI QUEN GIAO LƯU	222

CHƯƠNG 6 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT VỀ TIỀN BẠC

HIỆN NAY, RẤT NHIỀU TRẺ CÓ NHẬN THỨC LỆCH LẠC VỀ TIỀN BẠC, CHO RẰNG TIỀN LÀ VẠN NĂNG VÀ CÓ THỂ DÙNG MÃI KHÔNG HẾT.

Ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã có thể học được những quan niệm về tiền bạc từ cha mẹ. Người lớn phải giáo dục cho trẻ những kiến thức và quan niệm về tiền bạc, điều này có lợi cho quá trình phát triển và hình thành nhân cách của trẻ sau này.

51. TIÊU PHA HỢP LÍ	226
52. TRÂN TRỌNG TIỀN LẺ	230
53. GỌI ĐIỆN THOẠI NHANH, NÓI DỄ HIỂU	232
54. TIẾT KIỆM ĐIỆN, NƯỚC VÀ GIẤY.....	235

L I NÓI U

L i nói u Các b c cha m luôn hi v ng con mình ngay t khi còn nh có th hình thành nh ng thói quen t t, có thành tích xu t chúng, có n ng l c và kh n ng thích ng cao v i m i hoàn c nh; khi tr ng thành s tr thành ng i thành t, có nhi u c ng hi n cho xã h i. Tuy nhiên, trong xã h i hi n nay, ngày càng có nhi u tr chán h c, nói d i, t ti, nh y c m, ích k , l i bi ng, vô l , kh n ng t l p kém, tiêu ti n b a bãi... .

Làm th nào hình thành cho tr nh ng thói quen t t? Làm th nào i u ch nh nh ng thói quen ho c nh n th c l ch l c c a tr ? ó chính là v n nan gi i c a nhi u b c cha m hi n nay. Nhi u ng i quá chú tr ng n thành tích h c t p c a con mà b qua quá trình phát tri n tâm lí, i u này không có l i cho quá trình tr ng thành c a tr . ng nhiên, c ng có nhi u ng i ý th c c t m quan tr ng c a v n này, nh ng h l i không bi t cách b i d ng cho tr nh ng thói quen t t. e giúp các b c cha m hi u thêm v cách th c b i d ng nh ng thói quen t t cho tr , cu n sách này s cung c p bí quy t hình thành 63 thói quen t t cho tr .

Cu n sách phân tích nh ng thói quen th c t c a tr , mô t t ng t n, n i dung phong phú, là c m nang c n có cho m i b c ph huynh .

ng Tôn Vân Hi u - chuyên gia v giáo d c thanh thi u niên c a Trung Qu c ã t ng nói: “Thói quen t t là y u t quy t nh v n m nh, là qu o c a thành công, là tài s n quý giá su t i, quy t nh s thành công c a m i a tr ”. Thói quen c a m t ng i có th nh h ng tr c ti p n t ng lai. Thói quen t t là y u t quy t nh thành công, thói quen x u là nhân t ch y u t o nên s th t b i. Ng i thành công t c nhi u thành t u là nh có s giúp s c

Chỉ số của thói quen tốt. Người thất bại không đạt được thành công là do những hạn chế của những thói quen xấu. Do đó, vai trò là người thay ưu tiên của trẻ, cha mẹ nên phân tích những nguyên tắc quy tắc hình thành nên những thói quen có lợi cho sự phát triển và trở nên thành công của trẻ sau này.

NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG NUÔI DƯỠNG

Dinh Dưỡng Là yêu Tố Cần Bản Chất Của Trẻ, Là Chất Lượng Của Trẻ Sinh Trưởng.

Vấn đề nuôi dưỡng trẻ là nơi lo ngại của cha mẹ. Khi nuôi dưỡng dinh dưỡng, trẻ mới có thể phát triển toàn diện. Tuy nhiên trên thực tế, các trẻ nhỏ không ý thức các tầm quan trọng của sự cân bằng dinh dưỡng nên thích món này, thích món kia, không thích món kia.... Làm thế nào hình thành nên những thói quen nuôi dưỡng tốt trẻ, chính là nội dung chính của chương này.

I. CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

Tổ chức y tế thế giới WHO khẳng định rằng, cân bằng dinh dưỡng có thể nâng cao khả năng miễn dịch trẻ. Khả năng miễn dịch tuy phụ thuộc nhiều vào yếu tố di truyền, nhưng cũng không thể loại trừ ảnh hưởng của yếu tố thực phẩm. Khả năng miễn dịch có mối quan hệ mật thiết, không thể tách rời với dinh dưỡng cân bằng.

Thói quen ăn uống TTT giúp Trẻ phát Triển Toàn diện Chăm luôn hướng con mình thông minh, lanh lẹ. Nhiều bậc phụ huynh còn bỏ ra rất nhiều công sức rèn luyện trẻ với nhiều bài tập khác nhau, bỏ ra rất nhiều tiền bạc mua các loại thực phẩm bổ dưỡng giúp trẻ phát triển trí tuệ. Các chuyên gia dinh dưỡng phát hiện rằng, thực phẩm có phức tạp cách hấp thụ không những có tác dụng phát triển não mà còn giúp nâng cao trí tuệ.

1.1. NHỮNG CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO TRẺ

Những chất dinh dưỡng cần thiết cho cuộc sống của trẻ thực phẩm, ăn uống hợp lý là cần giúp trẻ phát triển toàn diện.

Những chất dinh dưỡng cần thiết trong cuộc sống hàng ngày gồm:

Protein: Là thành phần cấu tạo bào và chất kháng thể, giúp nâng cao khả năng miễn dịch. Trẻ em, sá, các loại thịt là nhóm thực phẩm có hàm lượng protein cao.

Chất béo: Là dưỡng chất không thể thiếu trong cơ thể con người, là nguyên liệu sản sinh ra năng lượng. Thiểu chất béo trong thời gian dài, cơ thể thường cảm thấy thiếu sức lực. Các loại thịt gia súc, gia cầm và các loại dầu là nhóm thực phẩm giàu chất béo.

Đường: Là nguyên liệu sản sinh ra năng lượng trong cơ thể con người. Đường sau khi vào cơ thể sẽ được tiêu hóa và chuyển hóa thành glucose, có lợi cho tiêu hóa, bổ sung dinh dưỡng và năng lượng cho cơ thể. Do đó, cần cho trẻ ăn nhiều

l ng ng phù h p .

Nucleotide: Là thành ph n c u t o ch y u c a hai đ ng v t ch t di truy n AND và ARN, c ng là ngu n cung c p n ng l ng kh ng th thi u i v i c th con ng i, có tác đ ng nâng cao kh n ng mi n d ch. Các lo i cá, h i s n và u u là nhóm th c ph m giàu nucleotide .

Vitamin A: Có vai trò quan tr ng i v i s c kh e con ng i, óng vai trò ch o hình thành l p niêm m c m i và mi ng, duy trì kh n ng hô h p, t ng c ng kh n ng kháng b nh cho t ch c ph i và các c quan khác trong c th . Thi u vitamin A và vitamin D, da th ng b khô, tóc r ng nhi u, ngoài ra còn là nguyên nhân gây b nh quáng gà. Cà chua, bí ngô, u , nho , anh ào... là các lo i th c ph m có hàm l ng vitamin A phong phú .

carotenoid: Có vai trò quan tr ng trong quá trình chuy n hóa vitamin A. Cà r t, quýt, h ng... là nhóm th c ph m ch a nhi u carotenoid .

Vitamin c: Là m t vi ch t c n thi t cho s c kh e, giúp lo i b các tác nhân phá ho i t ch c t bào, t ng c ng kh n ng mi n d ch, phòng b nh t t xâm nh p. ào, cà chua, cam, dâu tây, chanh... là nh ng lo i th c ph m giàu vitamin C.

Vitamin E: Giúp t ng c ng kháng th trong c th , tiêu di t virus gây b nh, lo i b vi khu n và các t bào ung th , duy trì s l ng b ch c u m c n nh, tránh hi n t ng màng t bào b oxi hóa. D u th c v t, các lo i u, các lo i th t... u là nhóm th c ph m có hàm l ng vitamin E phong phú .

K m: Có tác đ ng h n ch s sinh s n c a vi khu n trong c th , t ng c ng kh n ng mi n d ch c a t bào. Các lo i h i s n, tr ng, các lo i u... là nh ng lo i th c ph m giàu k m .

Selenium: Hàm l ng selenium cao hay th p có nh h ng tr c ti p n quá trình oxi hóa t bào, giúp nâng cao s c kháng. Selenium t n t i trong t t c các t bào kháng th , do ó b sung selenium có tác đ ng nâng cao s c kháng và kh n ng mi n d ch. Các lo i ng c c, th t, s a... u ch a m t hàm l ng selenium nh t nh .

S t: N u c th thi u s t, ch t l ng và s l ng các t bào nhóm T và nhóm

B gi m m nh, kh n ng kêt h p t ê bào yêu i, gây suy gi m kh n ng miên d ch. Ti t c a các loài ng v t, s a, tr ng, th t... u là các lo i th c ph m có hàm l ng s t cao. s t là thành ph n c u t o quan tr ng c a h ng c u. N u trong th c ph m hàng ngày thi u s t, có th gây b nh thi u máu do thi u s t.

Polysaccharide: Có tác d ng t ng c ng kh n ng mi n d ch, nâng cao kh n ng phòng ch ng b nh t t c a c th . N m, g ng,... và m t s thu c u có hàm l ng polysaccharide nh t nh.

1.2. M T NGÀY BA B A

M t ngày ba b a nên s p x p nh th nào, nên l a ch n lo i th c ph m gì, nên k t h p các lo i th c ph m nh th nào m b o dinh d ng cân b ng? D i ây, chúng tôi xin gi i thi u m t s quy t c c b n:

Các chuyên gia dinh d ng u cho r ng, trong ba b a n, b a sáng là quan tr ng nh t. n sáng y có tác d ng kéo dài tu i th . Sau m t êm dài ngh ng i, h u nh t t c ch t dinh d ng trong c th ã c tiêu hóa h t, c th c n c b sung n ng l ng m i. M t b a sáng phù h p có th h tr c l c nâng cao hi u qu làm vi c và h c t p. Vào b a sáng, chúng ta nên n nh ng lo i th c n có hàm l ng dinh d ng cao và d tiêu hóa. Th ch t c a m i ng i là khác nhau, do ó nhu c u n ng l ng c ng khác nhau. M t h c sinh ti u h c, m i b a sáng c n n p kho ng 500kgCal nhi t l ng, trong khi ó h c sinh trung h c c n 600kgCal nhi t l ng. B a sáng nên chi m 30% t ng l ng th c n m i ngày .

Sau m t bu i sáng h c t p c ng th ng, n tr a, a s tr u có c m giác r t ói, do ó b a tr a nh t nh ph i c n no. Th c n chính là c m ho c các lo i n có ch a tinh b t; th c n ph g m th t, tr ng, s a, th t gia c m, các s n ph m t u... Thông th ng, l ng th c n chính kho ng 500- 600g, th c n ph kho ng 200 - 280g là phù h p. i u áng l u ý là b a tr a c n ph i n no, nh ng không nên n quá nhi u, ch no kho ng 80 - 90% là v a .

B a t i là b a n cu i cùng trong ngày, l i g n v i th i gian i ng , do ó

không nên ăn quá nhiều. Nhiều bậc phụ huynh vì muốn con mình có thêm dinh dưỡng nên đã chọn các sản phẩm này vào bữa ăn hàng ngày. Cách làm này cũng có những quy luật của các thành phần con người, vì vậy cần chú ý, nên ưu tiên những loại thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, lượng nên chiếm 25-30% tổng lượng thực phẩm hàng ngày là tốt.

1.3. NUTRIENT

Ăn uống hàng ngày là không kén chọn, không ăn kiêng, không ăn quá nhiều hoặc quá ít, và có thói quen ăn uống lành mạnh.

Nhiều trẻ khi đi ăn vặt ở nhà đã phải tìm kiếm những loại thực phẩm. Với thói quen ăn uống này, các chuyên gia đã đưa ra lời khuyên cho các bậc phụ huynh là: “Không nhìn sắc không mua”, tức là không có những loại thực phẩm không thêm. Các bậc cha mẹ không nên mua những loại thực phẩm không có dinh dưỡng, thay vào đó có thể chọn những loại thực phẩm có hàm lượng protein và chất khoáng phù hợp như bánh lúa mì kèm bơ hoặc bánh kẹo... làm giảm tâm nhút nhát hoặc sau bữa ăn cho trẻ. Đây là một số loại thực phẩm tham khảo:

A. HOA QU

Hoa quả có hàm lượng glucose và fructose phong phú, dễ hấp thụ. Ngoài ra, hoa quả còn chứa nhiều men tiêu hóa tự nhiên, giúp thúc đẩy quá trình tiêu hóa thực phẩm, tăng cảm giác ngon miệng. Một số loại hoa quả còn có lợi cho tim, tiểu tiện. Hoa quả còn là nguồn cung cấp vitamin C tuyệt vời cho cơ thể, do đó cha mẹ hoàn toàn có thể dùng hoa quả thay thế những loại thực phẩm hàng ngày cho trẻ.

B. CÁC LOẠI THỰC PHẨM CHẾ BIẾN

Các loại thực phẩm chế biến đã trở thành loại thực phẩm mới và

tiêu hóa, cung cấp năng lượng cho cơ thể. Bánh mì, bánh ngọt, bánh quy... đều là những thức ăn bổ sung thích hợp cho trẻ.

C. CÁC LOẠI THỨC ĂN

Nhóm thức ăn này gồm các loại thực phẩm, hạt đậu, hạt đậu nành, hạt đậu nành... Đây là nhóm thức ăn có hàm lượng chất béo khá cao, qua quá trình chế biến, không những mùi vị thơm ngon mà còn chứa nhiều chất như axit béo, vitamin nhóm C, các nguyên tố vi lượng... rất cần thiết cho quá trình phát triển của trẻ. Tuy nhiên, loại thức ăn này không dễ tiêu, không thích hợp cho những trẻ quá nhỏ. Ngoài ra, nhóm thức ăn này có hàm lượng chất béo khá cao, do đó cần hạn chế lượng phù hợp, không nên cho trẻ ăn quá nhiều.

D. KÓ

Kó là loại thức ăn 100% chứa năng lượng. Kó chứa hàm lượng protein và chất béo cung cấp năng lượng cho cơ thể, giá trị dinh dưỡng không cao. Ngoài ra, kó còn là nguyên nhân chủ yếu gây ra các bệnh về răng miệng, do đó cần hạn chế và cách ly trẻ với loại thức ăn này.

E. KEM

Vào mùa hè, kem là thức ăn mà thích các bé gái nhất. Kem rất làm cho trẻ vui vẻ, hàm lượng protein, chất béo, đường và canxi khá cao. Loại thức ăn này có nhiều đường, hàm lượng đường cao, nếu trẻ ăn nhiều có thể hình thành thói quen ăn đồ ngọt, kích thích tiêu hóa, do đó không nên cho trẻ ăn quá nhiều hoặc quá thường xuyên để tránh hình thành thói quen ăn đồ ngọt.

Mách mẹ Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, ngoài việc tập cho trẻ thói quen ăn uống lành mạnh, cha mẹ cũng cần chú ý đến việc cung cấp dinh dưỡng cho trẻ có vai trò vô cùng quan trọng trong việc hình thành và phát triển của trẻ. Nếu trẻ ăn uống không đúng cách (protein, đường, chất béo,

vitamin và khoáng chất) quyết định sức khỏe và sự phát triển sinh lý trẻ. Nếu
người thiếu hụt có thể dẫn tới trí tuệ kém phát triển, hậu quả vô cùng nghiêm
trọng.

2.KHÔNG KÉN N

Trong xã hội hiện nay, trẻ em n l ch hay kén n ã tr thành m t hi n t ng r t ph bi n, bi u hi n vô cùng a d ng. Tr th ng nói: “Con không thích n rau c i, n chán l m!”, “T i sao l i có cà r t , con không n âu!”, “Con có th u ng cocacola mà không n c m c không ?”...

Theo k t qu i u tra, 2/3 h c sinh ti u h c và trung h c c bi t thích m t lo i th c n nào ó và luôn t ch i m t s nhóm th c n nh t nh. i u này khi n c th tr thi u i m t s ch t dinh d ng nh t nh, khi n các b c cha m vô cùng lo l ng .

Thói quen nên c hình Thành T khi còn nh Mu n t o m t thói quen cho tr , chúng ta nên b t u giáo d c tr ngay t khi còn nh . Nhi u a tr hi n nay r t kén n ho c kh ng mu n th nh ng lo i th c ph m m i, m t s h c sinh khi n tr ng còn có tri u ch ng s th c n l . Nh ng l i khuy n khích c a ng i l n có th giúp tr yêu thích b t kì lo i th c n nào. Không kén n là thói quen t t nên c hình thành ngay t khi tr còn nh , n khi tr ng thành, chúng có m t thói quen n u ng lành m nh.

2.1. NL CH NH H NG T I s PHÁT TRI N C A TR

n l ch là m t thói quen r t không t t, n u duy trì trong th i gian dài có th d n t i c th thi u dinh d ng, nh h ng tr c ti p t i s c kh e và s phát tri n tâm sinh lí tr .

Thói quen n l ch có th nh h ng tr c ti p n s phát tri n tâm sinh lí c a tr . C th con ng i ho t ng và phát tri n bình th ng u là nh các ch t dinh d ng nh ch t béo, protein, ng, vitamin và khoáng ch t... N u tr n l ch, m t s ch t dinh d ng b thi u s nh h ng tr c ti p t i quá trình phát tri n và phát d c bình th ng, c bi t là i não và trí tu . Thi u vitamin là nguyên nhân gây ra nhi u lo i b nh, c th : thi u vitamin A gây b nh quáng gà,

thiếu vitamin C dễ gây các bệnh về máu, thiếu vitamin D gây loãng xương... Tuy nhiên, chúng ta có thể xác định, thói quen ăn uống kéo dài có thể ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của trẻ.

2.2. MÔ KHUẾ PH C THÓI QUEN ĂN UỐNG

Cha mẹ cần có kiến thức đầy đủ về thói quen ăn uống. Để vậy, chúng tôi xin cung cấp một số thông tin giúp các bậc cha mẹ có thể khắc phục thói quen không tốt này:

A. CHỖ ĂN UỐNG KHÔNG PHÙ HỢP

Thông thường, khi trẻ ăn cơm, yếu tố quan trọng nhất là môi trường, các yếu tố bên ngoài có thể kể tới là ánh sáng, tiếng ồn, nhiệt độ trên bàn ăn. Trẻ em nhỏ thường thích ngồi trên ghế bành, không thích ngồi vào ghế cứng bất kể có hoa văn và thiết kế đẹp, không thích ngồi có thể thu hút sự chú ý mà còn làm trẻ cảm giác thêm chán ăn.

B. ĐỂ TRẺ THAM GIA VÀO QUÁ TRÌNH CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Đa số các bậc cha mẹ không muốn cho con mình phải làm bếp. Để trẻ hiểu rau củ quả tham gia vào quá trình chế biến món ăn, không thích có thể giúp trẻ cảm nhận tình cảm gia đình và con cái, mà còn hình thành thói quen nấu nướng và làm việc nhà. Ví dụ: có thể nhờ trẻ giúp rửa rau, nhặt rau, nhặt các bình chứa gia vị, nêm nếm hoặc bày biện thức ăn... Tham gia vào quá trình chế biến khi trẻ cảm thấy thoải mái, không thích duy trì cảm giác tâm trạng vui vẻ khi trẻ mà còn giúp trẻ cảm giác thêm chán ăn.

C. TRANG TRÍ MÓN ĂN

Cha mẹ có thể trang trí các món ăn thật bắt mắt để thu hút sự chú ý của trẻ.

Ví dụ, khi rang cơm, có thể thêm rau xanh hoặc cà chua để tăng thêm màu sắc cho bữa ăn, sắp xếp thức ăn thành nhiều hình dạng khác nhau (như hình hoa, mặt trời hay những nhân vật hoạt hình mà trẻ yêu thích...) Trẻ cần biết thời gian và công sức, kích thích trí tò mò và cảm giác thèm ăn, cha mẹ hoàn toàn có thể khắc phục thói quen ăn lén hay lười ăn của trẻ.

D. GIÁO DỤC TRẺ VỀ TÂM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG

Vào những thời điểm thích hợp, cha mẹ có thể giáo dục trẻ những kiến thức về tầm quan trọng của chế độ dinh dưỡng, hình thành quan niệm đúng đắn về cân bằng dinh dưỡng. Sau một thời gian, những kiến thức này sẽ giúp trẻ tự ý thức hành vi của mình, dám thử những nhóm thức ăn mới, hình thành nên thói quen ăn uống cân bằng dinh dưỡng.

E. CHĂM LÀM GIÀNG

Thói quen ăn uống của trẻ thường chịu ảnh hưởng từ cha mẹ, do đó người lớn không nên bình luận về sự yêu ghét đối với các món ăn trẻ thích. Cách làm đúng đắn nhất là cung cấp cho trẻ những món ăn giàu dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu phát triển của trẻ.

Mách mẹ thói quen kén ăn hay ăn lén sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình phát triển toàn diện của trẻ, do đó cha mẹ cần chú ý phát hiện và khuyến khích kịp thời. Tuy nhiên, đây là một quá trình lâu dài, người lớn không thể vội nôn nóng mà áp dụng những biện pháp mạnh mẽ như mắng nhiếc hay đánh phạt. Làm như vậy sẽ gây phản tác dụng, tạo nên gánh nặng tâm lý cho trẻ, hoàn toàn không có hiệu quả. Một phương pháp thích hợp cần dựa vào lòng kiên nhẫn chính là những quy tắc khuyến khích trẻ hình thành thói quen không tốt.

3. N RAU

Trong rau, các biệt là những loại rau có màu vàng và xanh, có chứa hàm lượng vitamin C, B2, carotenoid, vi chất và khoáng chất rất cao. Những rau không những có lợi cho quá trình bài tiết mà còn bổ sung nhiều dinh dưỡng. Theo nghiên cứu, 70% các loại bệnh xảy ra trên cơ thể của những người có nồng độ axit cao. Chúng có cùng cơ chế tác động trung hòa nồng độ axit trong cơ thể, chúng ta mới có thể tăng cường sức khỏe, chống lại bệnh tật. Tất cả các loại rau và trái cây nhiều axit, các loại rau có hàm lượng kali cao, do đó, những người không thích ăn rau, chỉ thích ăn thịt thì sẽ có tình trạng sức khỏe không mấy lý tưởng.

Rau xanh có tác dụng thúc đẩy sự phát triển của sức khỏe. Rau xanh có chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất không thể thiếu đối với cơ thể con người, không những có thể thúc đẩy quá trình sinh trưởng của những vi khuẩn có lợi, kích thích phát triển của những vi khuẩn có hại, mà còn kích thích đẩy lùi độc hại và những ruồi cơ bắp, tăng cường sự tiếp xúc giữa các phần và đẩy lùi tiêu hóa, có lợi cho quá trình tiêu hóa, thúc đẩy quá trình bài tiết các chất có hại, giảm tình trạng táo bón. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, hệ sinh thái và trung hệ đang trong giai đoạn phát triển và phát triển nên duy trì lượng rau xanh mỗi ngày là 200 - 400g.

3.1. VAI TRÒ CỦA RAU VÀ VIỆC PHÁT TRIỂN CỦA TR

A. CUNG CẤP VITAMIN C NHẤT CHO QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN

Rau và hoa quả có chứa nhiều vitamin C và carotenoid, ngoài ra còn chứa nhiều vitamin B1, B2 và p. Vitamin C có tác dụng nâng cao sức khỏe, phòng các bệnh về máu, vitamin A giúp tăng cường thể lực, chống khô mắt và quáng gà.

B. CUNG CẤP Y KHOÁNG CHẤT

Rau có chứa nhiều khoáng chất như canxi, sắt, đồng... Canxi là thành phần chủ yếu hỗ trợ phát triển xương và răng, chống loãng xương, sắt và đồng có tác dụng thúc đẩy sự tạo thành các sắc tố máu, kích thích sản sinh hồng cầu, chống chèn máu và thiếu máu. Chất khoáng giúp rau chuyển hóa thành chất kích thích, có tác dụng trung hòa axit (do các loại enzyme, chất... sinh ra), tạo sự cân bằng cần thiết cho cơ thể.

c. CUNG CẤP NHIỆT LƯỢNG VITAMIN

Rau có chứa rất nhiều vitamin cần thiết cho cơ thể, có tác dụng kích thích đẩy nhanh tiêu hóa và ruột co bóp, tăng cường tiếp xúc giữa thức ăn và dịch tiêu hóa, tăng cường khả năng hấp thu chất dinh dưỡng, hỗ trợ quá trình bài tiết, chống táo

D. KÍCH THÍCH TIÊU HÓA

Trong một số loại rau có vị cay giúp tăng cảm giác thèm ăn. Ví dụ: gừng, hành, tỏi... có mùi thơm cay có vị cay giúp kích thích cảm giác thèm ăn, phòng ngừa một số bệnh tiêu hóa.

E. HỖ TRỢ CHUYỂN HÓA VÀ HẤP THỤ PROTEIN

Nếu không ăn rau, trẻ không nhận đủ vitamin và các nguyên tố vi lượng mà còn dễ mắc chứng suy dinh dưỡng, gây suy giảm miễn dịch, giảm khả năng chuyển hóa và hấp thụ protein. Nếu trẻ ăn rau kèm với thịt, lượng protein được chuyển hóa và hấp thụ lên tới 80%, cao hơn rất nhiều so với việc chỉ ăn thịt mà không ăn rau.

F. T NG C NG H P TH CANXI

Hàm l ng canxi trong rau không cao, nh ng t l canxi c h p th cao h n r t nhi so v i các s n p h m t s a. Các lo i rau có ch a canxi nh giá , rau c i... N u tr không thích u ng s a, cha m có th dùng rau thay th , b sung canxi cho quá trình phát tri n c a tr .

G. T NG C NG S C KH E R NG MI NG

Th ng xuyên nhai có l i cho r ng, nhóm th c p h m khi n tr p h i nhai nhi u chính là rau, c bi t là các lo i rau nh c c i, c n tây, b p c i, bí...

Th ng xuyên nhai rau có th nâng cao s c kh e r ng mi ng, giúp r ng l i ch c kh e. Nh ng tr không thích n rau th ng có m t t y r ng th p h n so v i nh ng tr th ng xuyên n rau .

Th ng xuyên n rau còn có th làm gi m t l sâu r ng. Thành p h n c a y u c a rau là n c (90%) và các nguyên t vi l ng, khi nhai có th trung hòa m t l ng l n ng trong mi ng, làm s ch r ng, c ch s phát tri n c a vi khu n gây sâu r ng, giúp phòng ng a sâu r ng m t cách hi u qu .

3.2. HÌNH THÀNH THÓI QUEN N RAU TR

Các chuyên gia nghiên c u cho bi t, trong rau có ch a nhi u vitamin, các nguyên t vi l ng và vi ch t c n thi t cho c th . Không n rau có th gây suy gi m h mi n d ch, s c kh e y u, s c kháng kém .

Trong cu c s ng, nhi u b c cha m cho phép tr c kén ch n th c n, ch n nh ng lo i th c n chúng a thích; ho c p h i h p các nhóm th c p h m không h p lí, k t c u dinh d ng thi u cân b ng mà không bi t r ng, nh ng i u này r t b t l i cho s c kh e và h mi n d ch c a tr . Ngoài ra, nhi u b c ph huynh còn dùng các bi n pháp nh n nh, l a, m ng ho c th m chí ánh ép bu c tr n rau, nh v y càng khi n tr có ác c m v i vi c n rau. Mu n hình thành thói

quen n rau tr , chúng ta có thể sử dụng những cách d i này:

A. ÁP DỤNG BIỆN PHÁP GIÁO DỤC THÍCH HỢP Ê H NG D N TR

Cha mẹ có thể mua ch i hoặc tranh nh các lo i rau có màu s c b t m t, giúp trẻ làm quen v i rau. Ngoài ra, có thể k cho trẻ nghe nh ng câu chuy n liên quan n rau, giúp trẻ ý th c u c t m quan tr ng c a rau và tác h i c a vi c không n rau.

B. CHO TR C H I QUAN SÁT VÀ NÂNG CAO KIẾN TH C

Vào nh ng d p ngh l , cha mẹ có thể ua trẻ n nông tr ng hoặc ch rau quan sát, h c h i, t o c h i trẻ có thể t n m t quan sát các lo i rau. Ngoài ra, cha mẹ có thể h ng d n trẻ nh ng ki n th c c b n v quá trình sinh tr ng c a rau xanh, cách phân bi t các lo i rau, kích thích h ng thú và lòng ham h c c a trẻ .

c. LÀM G NG

hình thành thói quen n rau, trẻ c tiên cha mẹ ph i làm g ng cho trẻ . Ng i l n c ng ph i n rau, không kén ch n th c n, không bàn lu n rau nào ngon và rau nào không ngon tránh nh h ng n kh u v và th hi u c a trẻ .

Ngoài ra, cha mẹ có thể thay i ph ng pháp ch bi n, k t h p màu s c và mùi v m t cách h p lí thu hút và kích thích c m giác thềm n trẻ .

Mách nh Các nghiên c u ã ch ng minh r ng, thói quen n u ng c a trẻ là do cha mẹ hình thành. n gi n là nh ng nhóm th c ph m không n khi còn nh thì s r t khó làm quen và ch p nh n khi tr ng thành. Do ó, ph i hình thành thói quen n rau cho trẻ ngay t khi còn nh tránh tình tr ng kén n khi tr ng thành.

4. U NG N C

Hi n nay, r t nhi u tr thích u ng các lo i n c ng t có ga thay vì u ng n c l c. N c gi i khát c ch bi n b ng cách hòa tan các ch t nguyên li u vào n c, n u s d ng v i l ng thích h p có th b sung ng và n ng l ng cho c th , nh ng n u s d ng thay n c trong th i gian dài s khi n c th thi u n c, hàm l ng ng và ng t ng h p quá cao, nh h ng tr c ti p t i h mi n d ch và s c kh e c a tr .

Vì s c kh e, hãy u ng n c!

N c là ngu n s ng c a m i sinh v t trên trái t. N c là thành ph n không th thi u c u t o nên t bào. Nhi u ho t ng c a c th nh tiêu hóa, bài ti t, i u ch nh nhi t ... u c n có n c. N c là thành ph n quan tr ng nh t trong c u t o c th , thúc y quá trình thay th và tiêu hóa .

So v i ng i tr ng thành, t l n c trong c th tr em cao h n r t nhi u. Tu i càng nh , t l n c trong c th càng cao. H c sinh ti u h c và trung h c thu c giai o n phát tri n nhanh và m nh, nhu c u thay m i t ng nhanh nên c th luôn c n cung c p m t l ng n c l n. N u c th thi u n c, s nh h ng t i quá trình phát tri n, gi m s c kháng, d m c nh ng lo i b nh nh s t, táo bón, l loét...

4.1. ÓNG N C NG T TH NG XUYÊN S NH H NG T I S C KH E C A TR

Nh ng ch t dinh d ng c n thi t cho cu c s ng u n t th c ph m, vì v y n u ng h p lí là c s giúp tr phát tri n toàn di n .

L ng n c trong c th u c cung c p t n c trong môi tr ng s ng. Trong th i i phát tri n hi n nay, th tr ng tràn ng p các lo i n c ng t. N c ng t r t h p kh u v c a tr , do ó r t nhi u tr có thói quen u ng n c ng t thay n c l c. i u này gây nh h ng r t x u t i s c kh e c a tr .

A. C CHẾ C M GIÁC ÓI

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại nước ngọt, tuy có thành phần và mùi vị khác nhau nhưng đa số đều chứa đường. Một lượng đường thích hợp thì sẽ có tác dụng tốt, giúp nâng cao chức năng vận động; nhưng quá nhiều đường có thể khiến lượng đường trong máu tăng cao, các chế độ giảm cân khi nào thì không có cảm giác thèm ăn, dẫn đến tình trạng không hiệu quả, như những trường hợp điển hình.

B. TR D M C NHI U LO I B NH NGUY HI M

Trong nước ngọt có chứa nhiều loại chất tạo màu công nghiệp và chất oxy hóa, có thể trở thành phát triển hoàn thiện, chức năng giảm cân của gan chưa hoàn chỉnh, nếu uống nước ngọt thường xuyên sẽ hình thành những bài tập, chất béo tích lũy quá nhiều và quá lâu gây suy giảm thể lực và trí tuệ. Uống nước ngọt thay nước lọc liên tục trong thời gian dài có thể gây mất cân bằng dinh dưỡng, dẫn đến các loại bệnh nguy hiểm như béo phì, viêm khớp, tăng đường (ADHD)... ngoài ra còn hình thành những sinh sản sau khi trở thành.

c. GÂY THIẾ N C

Uống một số loại nước ngọt không những không có tác dụng giảm cân mà còn gây tình trạng thiếu nước khi nào thì càng cảm thấy khát hơn. Đó là vì những loại thức uống có hàm lượng đường quá cao hoặc những loại nước hoa quả vô cùng tuy có hàm lượng vitamin cao nhưng rất khó để có thể hấp thụ. Để phân giải các loại nước ngọt thì cần tiêu hao một lượng năng lượng nhất định, do đó sau khi uống nước ngọt, càng cảm thấy khát hơn.

4.2. TÁCH TR KH I N C NG T, HÌNH THÀNH THÓI QUEN UỐNG N C L C

u ng n c là thói quen có l i cho s c kh e, nh ng chúng ta nên làm gì khi tr không thích u ng n c?

A. CHO TR TH Y TÁCH I C A VI C U NG N C NG T

Mu n hình thành thói quen u ng n c tr , ng i l n c n có thái ph n i vi c tr u ng n c ng t. Khi t ch i tr , c n gi i thích cho tr hi u tác h i c a vi c u ng n c ng t, ví d : n c ng t ng t quá, con u ng nhi u s b béo, không t t cho s c kh e... N u ch n thu n ph n i mà không gi i thích lí do thì s r t d gây cho tr tâm lí ph n kháng.

B. KHÔNG D NG TÚNG VI C TR NG N C NG T

Trong quá trình d y tr , ý ki n c a cha và m c n th ng nh t, không c x y ra tình tr ng m c m u ng n c ng t nh ng b l i mua cho con u ng. Ngoài ra, n u l p tr ng c a b m không v ng vàng tr c s khóc lóc, n n n , tr có th xin c l n th nh t thì ch c ch n s có l n th hai, có l n th hai r i s có vô s l n sau ó. Khóc lóc, n n n ch là hành ng nh t th i, nh ng thói quen m t khi ã c hình thành thì r t khó s a i.

c. LÀM G NG

Khi d y tr , cha m ph i l y mình làm g ng, không c cho phép mình u ng n c ng t mà l i b t tr u ng n c l c, nh v y tr s c m th y không công b ng, l i d y d khuyên b o c a cha m không có s c thuy t ph c. Do ó, khi khuyên tr u ng n c l c, b n thân các b c ph huynh c ng nên u ng n c l c làm g ng cho tr .

Mách nh T góc dinh d ng, n c tinh khi t là th c u ng t t nh t cho s c kh e. N c có ch c n ng gi i khát, khi i vào c th s c h p thu ngay l p t c, có tác d ng i u ti t nhi t , v n chuy n ch t dinh d ng, trung hòa các

lo i c t tích tr trong c th . Các chuyên gia còn phát hi n ra r ng, n c mát có kh n ng th m qua màng t bào thúc y quá trình thay th , t ng c ng kh n ng mi n d ch. Tr có thói quen u ng n c l c có th t ng c ng chuy n hóa ch t, tránh tích tr axit lactic, gi m c m giác m t m i.

5. N SÁNG

B a sáng là b a n âu tiên, ông th i c ng là b a n quan tr ng nhât trong ngày, c bi t i v i nh ng tr ang trong giai o n phát tri n nhanh và m nh. Nhi u nghiên c u c a các chuyên gia trong và ngoài n c u cho th y, không n b a sáng ho c b a sáng không ch t có th nh h ng tr c ti p t i kh n ng t duy logic, tính sáng t o và quá trình phát tri n bình th ng c a tr .

n sáng giúp Tr pháT Tri n Toàn di n R t nhi u ng i tr ng thành có thói quen không n sáng và i làm luôn, h cho r ng tr không n sáng c ng không v n gì. ó là m t quan ni m h t s c sai l m. B a sáng i v i c ng i l n và tr em u vô cùng quan tr ng .

Các chuyên gia ã ti n hành nghiên c u m i quan h gi a thành ph n dinh d ng c a b a sáng và quá trình phát tri n trí tu c a tr trong tu i 8-13 tu i, k t qu cho th y, nh ng tr n b a sáng v i hàm l ng protein cao có trí tu phát tri n nh t, nh ng tr không n sáng có trí tu phát tri n ch m h n. i u ó ch ng minh, v i nh ng a tr ang tu i l n, không nh ng c n ph i n sáng mà còn c n n sáng y ch t dinh d ng.

5.1. TÁC H I C A THÓI QUEN KHÔNG N SÁNG

B a sáng cách b a n cu i cùng c a ngày hôm tr c t i h n 10 gi , do ó vào bu i sáng, con ng i c n b sung r t nhi u n ng l ng. Không n sáng s d n t i tình tr ng thi u dinh d ng và n ng l ng, n u kéo dài s nh h ng tr c ti p t i s phát tri n c a th ch t và trí tu c a tr .

A. KHÔNG N SÁNG LÀ NGUYÊN NHÂN GÂY B NH D DÀY

Khi ng , l ng m tích tr trong c th r t ít, l ng ng trong máu c ng ã c chuy n hóa, n u không k p th i b sung, ng s nhanh chóng c

chuyển hóa hết gây thi u n ng lu ng cung c p cho não. Do không n sáng nên n b a tr a, chúng ta th ng n v i s l ng l n khi n d dày t ng t b c ng giãn, v lâu dài có th gây au d dày.

B. NH H NG NH C T P

B a sáng là ngu n cung c p ng và n ng l ng c n thi t cho quá trình ho t ng bu i sáng. Thông th ng, b a sáng c n cung c p 30% nhi t l ng cho co th trong m t ngày. Các nghiên c u ch ng minh r ng, n u tr th ng xuyên không n sáng s gây tình tr ng thi u dinh d ng, th ch t y u t, không th t p trung chú ý, thành tích h c t p không cao,

c. GÂY B NH BÉO PHÌ

Không n sáng trong th i gian dài, tr d m c b nh béo phì. Không n sáng khi n ng trong máu gi m, nh h ng t i trung khu th n kinh, gây ra c m giác ói. Nh v y, nh ng th c n c a b a tr a r t d c co th h p th , hình thành nên l p m d i da. Ngoài ra, do n quá nhi u, nên nhi u th c ph m sau khi tiêu hóa s c chuyển hóa thành ng i vào máu, d tích tr t o thành m máu .

Ngoài ra, khi không n sáng thì d dày không có th c ph m tiêu hóa, trong khi ó m t v n ho t ng, vì th r t d gây s i m t. N u kéo dài, c th tr d b m t cân b ng dinh d ng, thi u máu và suy dinh d ng .

i v i tr , không n sáng d n n suy gi m kh n ng ti p thu, không th t p trung chú ý, ph n ng ch m ch p, không có h ng thú i v i ki n th c, tinh th n gi m sút... N u kéo dài tình tr ng m t ngày ch n hai b a thì có th s gây m t cân b ng dinh d ng nh thi u s t, protein..., d gây thi u máu khi n c th c m th y m t m i, tinh th n không n nh, không có h ng thú h c t p, gi m s c kháng, nh h ng tr c ti p t i i s ng và h c hành.

5.2. PHÁT HUY TÁC ĐỘNG C A B A SÁNG TRONG cu c SỐNG

C A T R

Các b c cha m ph i c bi t chú tr ng n b a sáng cho tr , c n quy nh rõ ràng th i gian th c d y, k p th i chu n b b a sáng, b o m n ng lu ng và dinh d ng y cho tr .

A. YÊU C U T R NG S M VÀ D Y S M

Mu n hình thành thói quen n sáng tr , c n yêu c u tr ng s m và d y s m. Sau khi th c d y có th yêu c u tr ho t ng nh , kích thích nhu c u n sáng, ng th i phát huy tác d ng c a b a sáng cho c th .

B. C I THI N CH T L NG B A SÁNG

Khi m i ng d y, tr th ng c m th y không mu n n. B a sáng không ch c n y dinh d ng mà còn c n chú ý l ng th c n v a , màu s c và mùi v h p d n, món n phong phú thu hút tr .

c. B A SÁNG DINH D NG

Tr ang trong giai o n phát tri n nhanh và m nh, nên c n b sung y protein và canxi. Vào b a sáng, chúng ta nên h n ch cho tr n nh ng nhóm th c ph m có hàm l ng ng cao tránh gây sâu r ng và béo phì. B a sáng cho tr th ng có m t c c s a, m t qu tr ng và hai lát bánh mì là v a . B a sáng truy n th ng c a ng i Vi t Nam th ng không có s a, tuy nhiên s a là nhóm th c ph m không th thi u i v i tr em, m t c c s a vào bu i sáng có th giúp tr phát tri n nhanh và toàn di n h n .

Trong cu c s ng hi n nay, i b ph n các gia ình ch chú tr ng b a tr a và b a t i, b a sáng th ng r t qua loa. Nguyên nhân do bu i sáng ng i l n ph i i làm nên th ng cho tr n v i vàng, th m chí ch a n xong ã ph i v i v a n

tr ợng. Nh ữ v y, tr ợng luôn trong tình tr ợng b ối, khó có th ể m b o ả n ợng
l ợng c ả n thi t cho ho t ợng h ệ t p và vui ch ỉ vào bu ổi sáng. N ếu tình tr ợng
này kéo dài, n ợng l ợng tích tr ợng trong c ả th ế tr ợng càng gi ảm sút khi n ợng y
gò m y u, nh ữ ợng tr ợng t i p t i s c kh ẻ và trí tu ệ .

Mách nh ữ C ả n c ả theo tiêu chu ẩ n v ớ b ả n, b ả sáng cung c ả p 30% n ợng
l ợng cho c ả th ế trong c ả ngày. Ch ữ nh ữ ợng c ả nh ữ u y u t nh ữ v ớ n hóa
truy ể n th ợng, hoàn c ả nh gia ỡnh, thành p ả n nh ữ m th ệ c p h m,, b ả sáng
truy ể n th ợng c ả ng ỡ Vi t Nam th ợng không áp ợng nhu c ả u dinh d ợng
và n ợng l ợng c ả n thi t. Vì v ớ y các b ệ c p h ữ huynh c ả n c ả bi t chú ý, m b o
m t b ả sáng ch ả t l ợng và y ợng dinh d ợng cho tr ợng .

duy trì tâm tr ợng vui v ớ Khi dùng b ả Tâm tr ợng vui v ớ là y u t quy t ể nh
n s c kh ẻ c ả tr ợng . Khi ỡn, tâm tr ợng c ả tr ợng có tho ỡ mái hay không c ả ng nh
h ợng t i ch ả t l ợng b ả n. N ếu tâm tr ợng vui v ớ , tr ợng không nh ợng n ngon
m ỡ ng h ỡ n mà còn có l ỡ i cho d ờ d ờ, N ếu tâm tr ợng không t ả t ho c bi quan, tr ợng
th ợng có c ả m gi ả c ả n khó tiêu. Các chuyên gia dinh d ợng nh ữ c ả nh ữ các b ệ c
p h ữ huynh, tr ợng tránh tình tr ợng khó tiêu tr ợng , chúng ta p ả i t o không khí hòa
nh ữ vui v ớ trong b ả n, khi n ợng tr ợng t ợng nguy ỡn và vui v ớ dùng b ả .

6. TRƯỜNG VUI V DÙNG B A S T T CHO S C KH E

Khi tâm trạng vui vẻ, con người sẽ ngon miệng, khả năng tiêu hóa cũng nâng cao. Khi tâm trạng không tốt hoặc buồn rầu, bi quan, chúng ta thường cảm thấy không muốn ăn, ăn không ngon miệng, áp lực hoặc căng thẳng quá mức có thể gây ra những triệu chứng nghiêm trọng như chán ăn hoặc tiêu chảy.

6.1. NGƯỜI KHÔNG VUI V NH H NG TR C TI P T I S C KH E

Các chuyên gia cho biết, các quan tiêu hóa của con người rất mềm dẻo và thay đổi theo tâm trạng. Trong tình trạng tâm lý tích cực và vui vẻ, thành dạ dày sẽ có màu hồng tươi, dạ dày và ruột co bóp nhanh, dịch tiêu hóa tiết ra, hiệu quả tiêu hóa và chuyển hóa chất dinh dưỡng cũng nâng cao. Trong tình trạng tâm lý tiêu cực như buồn bã, thất vọng, áp lực lớn..., thành trong dạ dày trở nên nhợt nhạt, dạ dày và ruột co bóp chậm chạp, dịch dạ dày tiết ra ít, nồng độ axit trong dạ dày giảm, giảm khả năng tiêu hóa và chuyển hóa chất dinh dưỡng của hệ tiêu hóa.

Nhiều bậc phụ huynh có thói quen dằn vặt trẻ ngay trong bữa ăn khi trẻ cảm thấy ăn không ngon miệng, chán ăn, buồn nôn hoặc thức ăn xuyên táo bón. Khi bàn ăn trở thành nơi giáo huấn, trẻ thường phẫn nộ vì người lớn tiêu cực nên không có tâm trạng ăn uống hoặc nếm thức ăn, dễ gây rối loạn tiêu hóa. Lúc đó, cho dù mâm cơm có món ăn trẻ yêu thích thì chắc chắn chúng ta cũng không muốn. Chúng ta nên học hỏi giáo dục hoặc cố gắng ép trẻ khi dùng bữa, thay vào đó nên tạo sự quan tâm, không khí vui vẻ, hòa thuận trong bữa ăn, khi bữa ăn yên tĩnh dinh dưỡng phát huy tác dụng tốt nhất.

6.2. B A N KHÔNG VUI V GÂY NH H NG X U T I TÂM LÍ C A TR

Nếu trẻ không duy trì được tâm trạng tích cực vui vẻ khi ngủ thì sẽ rất dễ gây chán nản, do đó các bậc cha mẹ phải chú ý, không nên ép trẻ ngủ mà chỉ cần tạo môi trường thoải mái để trẻ tự nhiên ngủ. Ngoài tình yêu và sự quan tâm gần gũi của các thành viên trong gia đình, chúng ta còn cần có sự kiên nhẫn và một số quy tắc nhất định.

6.3. LÀM THẾ NÀO TRẺ NGỦ MỘT CÁCH VUI VẺ ?

A. TRẺ KHÔNG KHÍ VUI VẺ

Ngủ ngon cần chú ý, không nên ép trẻ ngủ. Khi trẻ ngủ, chúng ta có thể cảm nhận được nhịp thở đều đặn, đôi khi có tiếng cười khúc khích tích cực, khi trẻ có tâm trạng vui vẻ khi dùng bữa.

B. KHẢ NĂNG CHÉP LẤY NGUYÊN THỰC PHẨM PHÙ HỢP

Chúng ta cần luôn nhớ trẻ không nên ăn quá nhiều vitamin tổng hợp cảm giác đói khi ngủ ban đêm. Nếu ăn quá nhiều thực phẩm, lượng đường trong máu tăng cao sẽ gây cảm giác đói, vì vậy nên tránh những thực phẩm phù hợp. Các bậc phụ huynh có thể dùng hoa quả thay thế cho vitamin, nhiều loại hoa quả có thể bổ sung nhiều loại vitamin, hơn nữa còn có tác dụng khai vị, giúp trẻ cảm thấy ngon miệng hơn khi ngủ ban đêm.

c. MÍT CÀNG VÀ MÓN NHU LÀN

Khi nhìn thấy lượng cảm giác trong bát mình còn quá nhiều, tự nhiên trẻ sẽ có cảm giác lo lắng, sợ hãi thậm chí cảm thấy không thoải mái. Trẻ thích cảm giác thêm cảm, vì thế khi ăn bát đầu tiên, cha mẹ cần chú ý cần ăn theo lượng cần ăn để lượng cảm thích hợp, tốt nhất là cho trẻ cảm thêm cảm như sau.

D. T NG C NG V N NG

V n ng có th nâng cao s c kh e, t ng c ng tiêu hao n ng l ng, thúc y quá trình tiêu hóa. Cha m có th cho tr v n ng 1-2 gi tr c b a n. Sau khi v n ng, tr th ng có c m giác ói, tâm tr ng r t vui v nên s n ngon mi ng h n.

E. TH C PH MH P D N

N u m có th ch bi n nh ng món n h p d n, nh ng món bánh tráng mi ng có hình d ng c áo, nh ng món rau có màu s c b t m t, tr s có c m giác thềm n và n ngon mi ng h n. Các bà m c n nâng cao trình n u n, làm nh ng món n h p d n khi n tr yêu thích và t nguy n n nh ng món n do m ch bi n.

F. S D NG Ò DỪNG NU NG C ÁO

M i a tr u thích ch i trò ch i. D a chu t, cà chua, u c xâu thành chu i, tr s c m th y vô cùng thích thú. Chúng ta có th dùng cách này khi n tr t nguy n n nh ng món n có hàm l ng dinh d ng cao mà chúng v n không thích. Th nh tho ng có th cho phép tr dùng tay n (tr c ó yêu c u tr ph i r a tay s ch s). Tr c khi n có th ch i trò ch i, oán hôm nay n món gì kích thích trí tò mò và t ng h ng thú khi n cho tr .

Mách nh n u ng là v n c a cá nhân tr , cha m không nên quá lo l ng. Cha m càng ít can thi p s càng có l i cho ho t ng n và quá trình tiêu hóa c a tr . Ng i l n không nên ép bu c tr n cái này hay cái kia, lúc c n thi t nên giáo d c tr nh ng ki n th c c b n v dinh d ng tr t quy t nh th c ph m mình mu n n. Không nên bi n b a n thành n i giáo hu n khi n tr n không ngon mi ng, gây ph n tác d ng.

7.NHAI K

Ng i l n th ng hi u l m r ng, tr n nhanh và n nhi u là bi u hi n c a vi c n ngon mi ng. Th c ra, cách n này không nh ng không có l i cho quá trình h p th ch t dinh d ng mà còn có h i cho d dày, gây c m giác khó tiêu, y h i, au d dày... Ng i l n c n c bi t chú ý, khi n ph i h ng d n và nh c nh tr nhai k , giúp tr hình thành thói quen nhai k tr c khi nu t, i u này r t có l i cho s c kh e .

nhai k có Tác d ng nâng cao s c kh e Khi quá ói ho c khi v i, tr th ng n nhi u và nu t r t nhanh, th m chí còn nu t luôn th c n mà không c n nhai, thói quen này r t có h i cho s c kh e. Nhai có th kích thích x ng hàm phát tri n, ng n ng a các b nh r ng mi ng, có vai trò quan tr ng trong quá trình tiêu hóa.

7.1. T NG C NG QUÁ TRÌNH TIÊU HÓA VÀ KH N NG H P TH DINH D NG

Nhai k t ng di n tích ti p xúc gi a th c ph m và khoang mi ng, kích thích niêm m c mi ng và c quan c m giác c a l i, tác ng n ph n x c a dây th n kinh m t, t ng ti t n c b t. Nhai k còn kích thích d dày ti t d ch tiêu hóa, nâng cao hi u qu tiêu hóa và chuy n hóa dinh d ng. Ngoài ra, ng i nhai k có th h p thu nhi u h n 13% protein, 12% ch t béo so v i ng i nhai s sài. T ó có th th y, thói quen nhai k r t t t cho s c kh e. Nhai s sài s t ng gánh n ng cho d dày, d gây b nh au d dày, còn lãng phí r t nhi u ch t dinh d ng không c h p thu.

7.2. CHÓNG BÉO PHÌ

Các chuyên gia ã tiên hành kh o sát t c n trung bình và phát hi n,

nh nh ng i béo phì có th i gian dùng b a ít h n kho ng 5 phút so v i ng i có th tr ng bình th ng. Sau ó, h ã ti n hành m t th c nghi m, cho nh ng ng i béo phì n nh ng lo i th c ph m ph i nhai k m i có th nu t, sau kho ng 5 tháng, th tr ng c a h ã gi m 4-5kg.

7.3. CH NG SÂU R NG

Nhai không nh ng nâng cao c m giác c a r ng mà còn khi n r ng ti p xúc và c làm s ch b i n c b t, nâng cao s c kh e r ng mi ng, gi m t l m c các b nh r ng l i. Hành ng nhai bào mòn b m t r ng là m t hành vi sinh lí bình th ng, c th kích thích má l u thông, t ng s c kháng tr c nhi u lo i b nh, gi m t l m c các b nh r ng mi ng.

7.4. PHÁT TRI N TRÍ TU

Nh ng kích thích c t o ra nh quá trình nhai có th giúp não b phát tri n. N u con ng i không th nhai thì thông tin t mi ng truy n n não s suy gi m, i não d n b thoái hóa. Ho t ng nhai giúp luy n t p c m t, v a v n ng v a phát tín hi u n não giúp các n -ron th n kinh ho t ng th ng xuyên, quá trình truy n thông tin di n ra v i t n su t cao, trung khu não d i phát ra nhi u tín hi u kích thích, kh n ng t duy và hi u qu làm vi c c ng c c i thi n. Theo các chuyên gia y h c M , nh ng a tr có thói quen nhai k khi n có trí tu phát tri n h n so v i nh ng a tr ít nhai.

Ng i l n c n k p th i i u ch nh thói quen n nhanh nu t v i, giúp tr hình thành thói quen nhai k . Chúng ta có th tham kh o nh ng ph ng pháp d i ây:

A. TH NG XUYÊN NH C NH

H ng ngày, chúng ta có th giáo d c tr nh ng ích l i c a vi c nhai k ôi v i

s c kh e, ví d nh có l i cho tiêu hóa, nâng cao hi u qu h p thu dinh d ùng. N u nhai không k mà n nhi u s d d n t i béo phì, gây au d dày ho c ch ng khó tiêu. Ngoài ra, chúng ta có th cùng tr khám phá mùi v c a nh ng món n khác nhau, c bi t là nh ng món n ban u có v m n, n u nhai k s c m th y ng t ho c t ng t , tr ph i nhai k m i c m nh n c h t mùi v c a món n, lâu d n s hình thành nên thói quen nhai k tr .

B. T NG C NG LUY N T P c HÀM

M t s tr không có kh n ng nhai k , có th do c quan ph trách ho t ùng nhai không phát tri n, nh h ng tr c ti p t i ho t ùng nhai và kh n ng bi u t b ng ngôn ng . Nguyên nhân là do khi còn nh , tr ã n quá nhi u th c n d ng l ng và m m nên không có k n ng nhai. Luy n t p c hàm có th hình thành thói quen nhai k . Ng i l n nên cho tr t p nhai nh ng lo i th c ph m c ng nh l c, h t b ào, h nh nhân, h t d ho c nh ng lo i bánh quy, b ng... Nh ng lo i th c ph m này ph i nhai k m i có th nu t, n th ng xuyên có th giúp tr d n hình thành thói quen nhai.

c. BÔI D NG TÍNH KIÊN NH N

T c ùn quá nhanh th ng xu t phát t tính cách c a m i a tr . Ng i l n c n chú ý b i d ùng tính kiên nh n cho tr , có th áp d ng nh ng trò ch i c n s kiên nh n nh g vòng s t, l p rubik..., t ó gi m t c ùn, hình thành thói quen nhai k .

Mách nh N u n quá nhanh hay nu t th c n ch a c nghi n nát, d dày c n m t kho ng th i gian dài m i có th nghi n nát và tiêu hóa th c ph m, do ó n quá nhanh d khi n th c ph m tiêu hóa không hoàn toàn, gây c m giác khó tiêu và các b nh v ng tiêu hóa. Nhai k khi n trung khu i não ph trách c m giác no - ói có th i gian truy n thông tin, tránh vi c tr n quá nhi u d n t i béo phì.

8.KHÔNG XEM TIVI KHI N

Nhiều gia đình vì muốn để con n c m nên ã m tivi, c nhà v a n c m v a xem. i v i tr ang trong tu i phát tri n, n c m c n ph i chuyên tâm, không nh ng ch là hành ng nhai - nu t mà còn là ho t ng h p thu ch t dinh d ng c a c th . N u s t p trung b phân tán thì s nh h ng x u t i ho t ng co bóp và tiêu hóa c a d dày, d ch tiêu hóa ti t ra không nh h ng tr c ti p t i hi u qu tiêu hóa, gi m kh n ng h p thu dinh d ng, nh h ng x u t i s c kh e và quá trình phát tri n trí tu c a tr .

8.1. XEM TIVI KHI N C M NH H NG T I s c KH E

Xem ti vi khi n c m không nh h ng nhi u t i ng i tr ng thành. Ng i l n có kh n ng phân b và i u ch nh s chú ý, phân tích và x lí thông tin, do ó có th v a xem ti vi v a n mà không nh h ng t i tiêu hóa. Nh ng tr em ang trong giai o n phát tri n n u xem tivi khi n c m s có h i vô cùng .

V a n v a xem tivi đ gây b nh béo phì. Th i gian tr xem tvi càng nhi u thì càng đ béo phì. Khi xem ch ng trình yêu thích, tr m chìm trong câu chuy n và nh ng tình ti t h p d n, hoàn toàn không ý th c c mình ã n và u ng nh ng gì. V a n c m v a xem tivi là m t thói quen không có l i cho quá trình phát tri n c a tr . Quá trình v n chuy n ch t dinh d ng c a máu theo quy lu t “làm càng nhi u t c càng nhanh”. Khi xem tivi, não b trong tr ng thái làm vi c, a s máu c v n chuy n lên não b o m não có th ho t ng bình th ng. Khi n c m, m b o h tiêu hóa có th h p th hoàn toàn các ch t dinh d ng, máu c n c t p trung và duy trì h tiêu hóa kho ng 30 phút sau khi n, ó là nguyên nhân gi i thích hi n t ng “c ng da b ng trùng da m t”. Th ng xuyên xem tivi khi n c m s nh h ng t i vi c cung ng máu h tiêu hóa, nh h ng t i ho t ng tiêu hóa và đ gây các b nh v ng tiêu hóa. Do ó, ng i l n c n yêu c u tr t p trung chú ý khi n.

8.2. LÀM THẾ NÀO TR B THÓI QUEN XEM TIVI KHI N C M?

A. QU N LÍ CH T CH TH I GIAN XEM TIVI C A TR

Ng i l n có th quan sát m i ngày tr dành bao nhiêu th i gian xem tivi, d a theo ó qu n lí, i u ch nh và phân b th i gian cho phù h p. c m hoàn toàn tr xem tivi là m t bi n pháp không th c t . Lên k ho ch và quy nh rõ ràng th i gian tr có th xem tivi là ph ng pháp lí t ng nh t.

B. QU N LÍ N I DUNG CH NG TRÌNH TR XEM

N u i u ki n cho phép, ng i l n nên l a ch n nh ng ti t m c phù h p và có ý ngh a giáo d c cho tr xem. Không nên cho tr xem nh ng ti t m c không phù h p v i l a tu i, c n k t h p hài hòa gi a các ti t m c v giáo d c và các ch ng trình gi i trí.

c. LÀM G NG

Trong gia ình, thói quen và hành vi c a ng i l n có nh h ng r t l n n s hình thành thói quen tr . N u cha m b thói quen th ng xuyên ng i tr c tivi, tr c ng s b t ch c thói quen này. Vì v y, cha m ph i làm g ng, th ng xuyên c sách, t p th d c, nói chuy n, ho c làm vi c nhà thay th th i gian xem ti vi. Ng i l n nên bàn n trong nhà b p thay vì phòng khách, cách li tr kh i tivi trong quá trình n, k t h p giáo d c nh ng ki n th c v tác h i c a vi c xem tivi quá nhi u, ch c ch n s giúp tr hình thành thói quen chuyên tâm và không xem tivi khi n .

Mách nh n tuy là m t hành ng thu c v b n n ng, nh ng n và tiêu hóa nh th nào l i là m t v n c n ph i nghiên c u và chú ý. n c m không n thu n ch là quá trình n p ch t dinh d ng, mà còn là s ph i h p c a hàng lo t các ho t ng nh nhai, s d ng d ng c n, c m nh n và h ng th mùi v ,

những nguyên tắc khi dùng b a... Do đó, nhất là hình thành cho trẻ thói quen chuyên tâm khi n. Cha mẹ có thể quản lý thời gian và nội dung chương trình tivi mà trẻ xem, không cho phép trẻ v a n v a xem, nhằm tránh những x u t i s c k h e c a t r .

9.KHÔNG B TH A C M

Th i kì tr ng thành là giai o n tr hình thành nhi u thói quen. N u hình thành c thói quen t t s có l i cho c cu c i sau này. Ng i Nh t B n r t chú tr ng vì c giáo d c tr ti t ki m l ng th c, tr n bao nhiêu n u b y nhiêu, cha m n u bao nhiêu thì tr s n b y nhiêu, n u cha m n u nhi u thì c ng không c phép b th a, b t bu c ph i n h t. Tuy cách giáo d c này có ph n h i hà kh c, nh ng i u ó cho th y c t m quan tr ng c a vì c không b th a c m.

b Th a c m, Thói quen x u không Th Tha Th

9.1. T ISA O TR B TH A C M?

Không b th a c m là m t thói quen t t nên c hình thành t nh . Thông th ng, lí do tr b th a c m th ng là:

A. N U NG KHÔNG IÈ .

Tr c khi n, tr ã n quá nhi u n v t, khi n b a n chính th ng n ít ho c th m chí không n. Thói quen này r t d gây r i lo n tiêu hóa, nh h ng t i quá trình h p thu dinh d ng và c m giác thèm n. Khi n, không nh ng c n ph i chú ý th i gian mà còn c n chú ý l ng th c n n p vào, tránh tình tr ng n quá nhi u món mình thích, không n nh ng món mình ghét. Tình tr ng quá ói ho c quá no di n ra th ng xuyên c ng nh h ng tr c ti p t i ho t ng bình th ng c a d dày và c m giác thèm n, ng th i c ng là nguyên nhân d n t i tình tr ng b th a c m.

B. DÙNG TH C PH M D D .

Ng i l n th ng thích dùng nh ng n h p d n thuy t ph c tr làm

theo những gì mình muốn. Đó cũng là một trong những nguyên nhân khiến trẻ
uống không hiệu quả.

9.2. GIÚP TRẺ HÌNH THÀNH THÓI QUEN KHÔNG BỔ THÁC M

Ngay lập tức hình thành cho trẻ thói quen không bổ thác ngay từ khi
còn nhỏ. Chúng ta có thể tham khảo những phương pháp dưới đây:

A. “GIÁO DỤC”

Khi trẻ bổ thác, ngay lập tức có thể làm như không có chuyện gì xảy ra và
giả lập phần cơm trẻ ăn. Bên cạnh đó, chúng ta lý phần cơm thừa ra và cho
trẻ thấy bổ thác là một thói quen vô cùng lãng phí, bị phần cơm thừa lại
đã không thể ăn nữa. Nếu mọi bữa ăn bổ thác làm phần này, thì từ
ngày hôm nay chúng ta tích lại thành một thùng rác để vứt bỏ. Chúng ta
nên nói cho trẻ biết rằng, việc ăn thừa là một việc rất có ích. Chúng ta
hãy dọn dẹp và khen ngợi các thành viên trong gia đình về thói quen bổ thác
cơm.

B. “THU HÚT”

Ngay lập tức nếu không khí vui vẻ và hòa nhã khi ăn, có thể sử dụng những
loại bát, đĩa, thìa... có hình những nhân vật trẻ yêu thích. Những món ăn
nên chú ý làm bằng sữa, hoa quả, ngũ cốc, rau củ, thịt để thêm dinh dưỡng.

C. “LÀM”

Ngay lập tức nên tạo điều kiện cho trẻ quan sát quá trình lao động thực tế,
thậm chí có thể trực tiếp tham gia lao động, chúng ta ý thức rằng là phải biết
trân trọng thành quả lao động, không lãng phí thực phẩm.

D. L Y N T P

N u có th i gian, ng i l n có th dùng ph ng pháp nói chuy n ho c ch i trò ch i tr quên i vi c n quà v t. Ngoài ra, c ng v n ng t ng lên c ng góp ph n làm t ng l ng th c ph m khi n.

E. N U N G I U

n u ng không i u là m t thói quen x u nh h ng t i s c kh e. Cha m nên quan tâm xây d ng cho tr thói quen n u ng i u ngay t khi còn nh . n u ng i u thì c th m i có th phát tri n kh e m nh. Nhi u tr t c m c tiêu “phát tri n kh e m nh” nên ã c g ng n u ng i u .

Mách nh Khi n c m, không nên tr b th a quá nhi u c m và th c n. Chúng ta có th m c m ít và m nhi u l n tránh vi c tr b th a c m, ng th i ph i giáo d c tr bi t quý tr ng l ng th c. Hình thành thói quen n u ng t t không ph i là chuy n n gi n mà c n th i gian lâu dài. Các chuyên gia cho r ng, nh t nh ph i hình thành thói quen ti t ki m cho tr ngay t khi còn nh , h ng d n tr ngay trong nh ng hành ng th ng ngày, hình thành thói quen ti t ki m, khi n tr không b th a c m khi n.

10.KHÔNG N NHIÊU NG T

An ô ng t là thói quen th ng có c a nhiều tr . Nhiều b c ph huynh phát hi n, tr có xu h ng thích n nh ng i m tâm ng t, u ng n c ng t ho c n c hoa qu ... Các chuyên gia dinh d ng cho r ng, a s nh ng lo i th c ph m có hàm l ng ng cao khi i vào c th s cung c p quá nhi u nhi t l ng, khi n tr c m th y no và không mu n n nh ng lo i th c ph m khác. N u kéo dài, nh ng a tr thích n ng t s d m c b nh béo phì, th tr ng v t quá m c tiêu chu n cho phép, s c kh e gi m sút.

ng T không có l i cho s c kh e c a Tr Nh ng lo i i m tâm và n v t không nh ng h p kh u v mà còn có bao bì vô cùng b t m t, ó qu là m t s h p d n khó có th t ch i v i m i a tr . n ng t trong th i gian dài không có l i cho s c kh e và s phát tri n c a tr .

10.1. N QUÁ NHI U NG T S NH H NG T I s c KH E

A. D M C CÁC B NH VÈ R NG MI NG

n quá nhi u ng t, tr d m c các b nh v r ng mi ng, không nh ng nh h ng t i r ng s a mà còn nh h ng t i s phát tri n c a r ng v nh vi n. Vòm mi ng là môi tr ng ch a nhi u vi khu n, m t s có l i cho quá trình chuy n hóa polysaccharide. Polysaccharide hình thành nên m t l p màng vi khu n bám dính vào b m t r ng. Vi khu n sinh tr ng r t nhanh t o nên môi tr ng giàu axit, m t s lo i axit khi n r ng m t canxi, phá h y protein c a t ch c l i khi n r ng tr nên m m y u h n. D i nh h ng c a axit, c ng và s liên k t c a r ng b nh h ng, lâu d n s gây sâu r ng.

B. C CH C M GIÁC THÈM N

Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết, cân nặng tăng nhanh trong thực phẩm hàng ngày của trẻ. Nhưng nếu thừa năng lượng quá nhiều thì có thể gây các chứng giác thặng dư, cân nặng là thói quen không tốt ngay từ bé và chính sự gây chứng giác thặng dư, không muốn ăn. Nếu kéo dài, lượng năng lượng trong cơ thể quá nhiều, các thành phần dinh dưỡng còn lại quá ít gây mất cân bằng dinh dưỡng, ảnh hưởng tới sức khỏe và quá trình phát triển.

C. GÂY BỆNH BÉO PHÌ

Lượng năng lượng trong cơ thể quá nhiều rất dễ gây bệnh béo phì. Nhưng ăn uống béo phì sau khi trẻ thành ruột dễ mắc các bệnh mãn tính nguy hiểm như cao huyết áp, mỡ máu, tiểu đường... ảnh hưởng tới sức khỏe và làm giảm tuổi thọ.

D. GÂY CẢN TH

Nguyên nhân gây nên chứng giảm yếu tố di truyền, không chú ý vệ sinh môi trường... nhưng những trẻ thừa năng lượng cũng rất dễ mắc chứng cản trở. Sự hình thành các bệnh cản trở có mối quan hệ mật thiết tới hàm lượng các nguyên tố vi lượng trong cơ thể. Nhu cầu thích hợp, nhưng nếu thừa năng lượng thì có thể gây suy giảm dần dần của các tổ chức cơ thể. Hàm lượng các nguyên tố vi lượng trong cơ thể giảm, nên những mầm mống kéo dài. Lượng năng lượng trong máu quá cao dễ gây suy giảm nhãn áp, thay đổi thể tích bình thường gây chứng cản trở.

E. NHỮNG TÍNH CÁCH

Nhìn từ góc độ chuyên gia dinh dưỡng, nếu lượng năng lượng trong máu quá cao, lượng chất thích hợp ào thì tăng lên nên cần một lượng lớn vitamin B1 thúc đẩy quá trình bài tiết. Cơ thể người không thể sản sinh vitamin B1 mà phụ thuộc vào thực phẩm, trong khi đó, sau khi nhận được nhiều năng lượng, trẻ thì không thể sản xuất lượng vitamin B1 cần thiết. Cơ thể thì u

vitamin B1, nhưng không có bài tiết ra ngoài mà tích tụ ở não, nếu kéo dài dễ gây bệnh tính cách. Những biểu hiện thường thấy là dễ bị kích động, hay khóc hay cười, nhìn người vô cảm, dễ bị quan...

F. SUY GIẢM HORMON D

Trong giai đoạn bình thường, nồng độ hormone trong máu có tác dụng phòng bệnh, nếu quá nhiều người có thể khi nào hormone các thể suy giảm, như những triệu chứng tiếp theo.

G. SUY GIẢM BÀI TIẾT

Nếu trẻ quá nhiều người sẽ trở thành các bệnh về hệ bài tiết. Trẻ quá nhiều nước, người nạp vào chế độ quá nhiều, nồng độ hormone trong máu tăng cao, dễ mắc bệnh sỏi thận.

Chúng ta cần chú ý phối hợp thức ăn phù hợp cho trẻ trong quá trình phát triển, nên cho trẻ ăn những loại thực phẩm có hàm lượng vitamin phong phú như hoa quả, sữa, mì... hạn chế những loại thực phẩm có hàm lượng hormone quá cao.

10.2. LÀM CÁCH NÀO HẠN CHẾ TRẺ NỒNG T?

A. BẠN ĐANG KHUYU CHO TR

Hàng ngày, không nên cho trẻ ăn những loại thực phẩm quá nhiều muối, thay vào đó nên cho trẻ ăn những loại thực phẩm có hương vị tự nhiên. Không nên cho trẻ ăn những món ăn quá ngọt, quá tanh hoặc có mùi vị mạnh, tránh gây kích thích vị giác. Nếu trẻ đã quen ăn những món có muối vị quá mạnh, chúng sẽ không thích những món ăn thanh mát giàu chất dinh dưỡng có nguồn gốc tự nhiên.

B. CÂN BẰNG THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG C A B A N

Khi s p x p b a n, không nên vì tr m u n n n g t mà chỉ u theo ý chúng, c n g không th h oàn toàn cách li không cho tr n n g t, ó u là nh n g cách quá c c oan. Trong th c n, nên cho tr nhi u s l a ch n m b o cân b n g dinh d u n g.

c. GI M D N S L THU C VÀO N G T

N u tr ã quen n n g t, s r t khó có th khi n chúng b h n thói quen này trong th i gian n g n. Chúng ta có th s d n g nh n g lo i n v t v a ngon v a t t cho s c kh e nh n c hoa qu nguyên ch t, nho khô,... thay th socola ho c k o. Không nên cho tr n n g t tr c, sau b a n hay tr c khi i n g . n k o tr c b a n ho c tr c khi i n g r t d g ây sâu r n g, béo phì và c ch c m giác thềm n. Sau khi tr ã n no mà n k o s r t d b béo phì, n g tích l y quá nhi u là nguyên nhân gây á i th áo n g. Sau khi n n g t, c n yêu c u tr súc m i n g ho c á n h r n g .

Mách nh n g t là lo i th c ph m không th thi u trong quá trình phát tri n và tr n g thành c a tr , có vai trò quan tr n g trong ho t n g c a não b . B sung n g t m t cách h p lí trong th c n hàng ngày c a tr có tác d n g kích thích s phát tri n c a não. n n g t m t cách thích h p có tác d n g nâng cao trí nh và kh n n g ho t n g, nh n g tuy t i không c n quá nhi u.

2.NH N G THÓI QUEN T T

VỀ CH M SÓC S C KH E Dinh D n g phù h p giúp Tr kh e m nh b c vào th k XXI, i u ki n s n g ngày càng c c i thi n, nh n g s c kh e c a tr l i khi n nhi u b c ph huynh lo l n g. T i sao l i nh v y? Th c ra ó là nh h n g c a thói quen. Ch n g này cung c p cho các b n nh n g ki n th c giúp hình thành nh n g thói quen t t v ch m sóc s c kh e tr em.

II.R A TAY

Chúng ta v n th ng nói “B nh t mi ng mà ra”. Th c t , trong quá trình m m b nh i vào c th , ôi bàn tay có vai trò vô cùng quan tr ng. Dùg ôi tay s ch s b c th c n kém v sinh hay dùng ôi tay b n b c th c n s ch s , vì khu n u t tay qua mi ng i vào c th . Do ó, có th nói, ôi tay là c u n i quan tr ng a m m b nh vào c th .

ch m r a Tay, n ng phòng b nh ôi tay c a chúng ta m i ngày u làm r t nhi u vi c, do ó tay là b ph n d nhi m b n nh t trên c th con ng i. Theo nh ng i u tra có liên quan, m t bàn tay có th ch a h n 400.000 vi khu n. Vì th , r a tay tr c khi n, tránh s xâm nh p c a m m b nh là m t thói quen r t quan tr ng i v i s c kh e con ng i.

N u tr không r a tay tr c khi n, vi khu n t tay i vào c quan tiêu hóa cùng v i th c ph m. N u s c kháng m nh, c th tr không có bi u hi n gì b t th ng. Tuy nhiên, n u tr ang b m ho c vui ch i quá , s c kháng nh t th i không m nh, nh ng vi khu n tích t trong c th t tr c và nh ng vi khu n v a xâm nh p ho t ng m nh, gây ra nhi u lo i b nh nguy hi m. Do ó, cha m nh t nh ph i hình thành cho tr thói quen r a tay tr c khi n.

11.1. LÀM THẾ NÀO H ÌNH THÀNH CHO TR THÓI QUEN R A TAY TR C KHI N?

R a tay tr c khi n là m t thói quen có l i cho s c kh e, có tác d ng làm gi m vi khu n xâm nh p vào c th , tránh lây nhi m các b nh v ng tiêu hóa.

A. NG IL N CÀN TH NG XUYÊN GIÁM SÁT NH C NH TR R A TAY

Mu n tr hình thành thói quan r a tay, ng i l n c n th ng xuyên giám sát

nh c nh . Khi tr i ch i v , tr c khi tr ch m vào n, chúng ta u ph i nh c tr r a tay. Sau m t th i gian giám sát, nh c nh liên t c, t tr s hình thành c thói quen r a tay tr c khi n ho c khi th y tay b n.

B. NG IL NR A TAY CÙNG TR

Trong cu c s ng hàng ngày, ng i l n c n th ng xuyên giúp tr r a tay, v a r a tay v a ti n hành giáo d c, k t h p v i làm g ng, nh v y tr s hình thành c thói quen r a tay.

11.2. D Y TR R A TAY ÚNG CÁCH

Khi r a tay, ph i c tay, bàn tay và ngón tay d i vôi n c, làm t, sau ó dùng m t l ng v a xà phòng ho c n c r a tay tiêu di t vi khu n. Chúng ta c n r a s ch mu bàn tay, lòng bàn tay và các k ngón tay. Quá trình c r a b ng xà phòng không quá 30 giây, sau ó h ng d i vôi n c ch y và r a s ch b t.

Khi r a tay, c n nh c nh tr hai i u quan tr ng: 1. Khi r a c n chú ý r a s ch nh ng n i vi khu n đ t n t i nh k ngón tay, k móng tay ho c khớp ngón tay. 2. Th ng xuyên c r a vôi n c. Khi tay b n ch m vào vôi n c, vi khu n c ng bám vào ó, vì v y chúng ta có th dùng xà phòng c r a vôi n c.

Mách nh Ch m r a tay, n ng phòng b nh, ó là thói quen r t có l i cho s c kh e. Cha m c n chú ý hình thành cho tr thói quen r a tay ngay t khi còn nh , ng th i chú ý h ng d n tr r a tay úng cách vi c r a tay t hi u qu t t nh t.

B. CHỈ DẪN

Khi trẻ chưa biết nói, cha mẹ có thể nói với trẻ 5 phút mỗi ngày. 5 phút sau, cha mẹ im lặng và nói với trẻ 10 phút mỗi ngày. Khi trẻ bắt đầu nói, khoảng cách giữa các lần nói mỗi ngày càng dài, như vậy trẻ sẽ cảm thấy thoải mái vì cha mẹ không nói quá lâu.

c. CÁCH LUYỆN

Phương pháp này nhằm rèn luyện trẻ. Cha mẹ có thể ngồi trong phòng của trẻ, nhưng chú ý không nhìn trẻ, không nói chuyện với trẻ. Ngày thứ nhất, ngồi bên giường trẻ. Ngày thứ hai, ngồi xa hơn một chút. Ngày sau đó, vị trí ngồi càng cách xa trẻ, cho đến khi ngồi bên ngoài cửa, chúng ta có thể nhìn thấy trẻ trong chốc lát, lâu dần trẻ sẽ có thể nói chuyện.

12.2. CÁCH RÈN LUYỆN THÓI QUEN NGỒI VÀ ĐI CÙNG SẴN MỖI NGÀY

Các bậc phụ huynh cần nắm bắt được thói quen ngồi đúng cho trẻ: bú ti đúng cách, bú sữa đúng cách, nhưng cần có sự kiên trì để hình thành thói quen này cho thích hợp.

Nhiệm vụ của trẻ thích ngồi xuống, đứng dậy, mặc dù bú ti đúng cách nhưng bú sữa vẫn có thể đúng cách. Tuy nhiên trẻ mới bắt đầu ngồi chỉ vài phút. Vì vậy trẻ nên ngồi xuống, ngồi lên cần tìm hiểu nguyên nhân khi trẻ thích ngồi xuống, sau đó có thể áp dụng các phương pháp thích hợp khi trẻ lên giường ngủ, không thể thay đổi quy luật ngồi xuống.

Một số trẻ có thói quen ngồi xuống, thức dậy, mỗi khi ngồi xuống đều cảm thấy vô cùng phiền phức, không muốn lên giường, dần dần tình trạng sáng hôm sau dù ngồi xuống cũng không thể đứng dậy. Vì vậy trẻ thuộc nhóm này, ngồi xuống không nên chỉ ngồi, bú ti không nên áp dụng.

yêu cầu vui chơi, cần tìm mọi cách kích thích sự hưng phấn và yêu cầu trẻ lên giường đi ngủ đúng giờ. Chỉ có nhu cầu, trẻ mới có thể hình thành các thói quen ngủ nghỉ tốt và đúng giờ.

Có nhiều trẻ cảm thấy lo lắng, căng thẳng trước khi đi ngủ do chúng bị thất vọng khi rời xa cha mẹ. Vì vậy trong ngày, cha mẹ có thể cùng trẻ chơi lúc trước khi ngủ, tận hưởng niềm vui giác căng thẳng.

Để bắt đầu cho trẻ thói quen ngủ tốt, trước khi ngủ chúng ta không nên khiêu khích quá mức hoặc vận động quá mạnh, cũng không nên giáo dục hoặc mắng nhiếc trẻ. Mẹ bú trẻ, người lớn có thể tận hưởng quy định, cùng trẻ chơi hoặc ngủ ở phòng khác để tránh làm việc tốt cho trẻ mà không gian yên tĩnh. Những hành vi trước khi ngủ cần có quy định, không nên có những hành vi bất thường ngoài dự kiến. Nếu trẻ khóc lóc không muốn đi ngủ, người lớn không nên dỗ dành, vài ngày sau trẻ sẽ dần hình thành thói quen.

Khi trẻ đã hình thành các thói quen ngủ nghỉ đúng giờ, người lớn không nên vì những chuyện nhỏ nhặt mà phá vỡ quy định đó.

12.3. MÔI TRƯỜNG VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

Người lớn nên tạo cho trẻ môi trường ngủ yên tĩnh và thoải mái, nhiệt độ phòng thích hợp, không khí trong lành, thoáng mát và sáng tối phù hợp. Khi trẻ chưa bú sữa mẹ, người lớn nên thu dọn sạch sẽ, coi sóc những tín hiệu báo cho trẻ biết cần đi ngủ, ngày mai tiếp tục chơi.

Nếu trẻ ngủ riêng ngay từ nhỏ, cần trang trí phòng ngủ thật mát mẻ, các thiết bị dạy dỗ giáo dục trước khi ngủ, tránh việc trẻ cảm thấy thân mật hoặc buồn bã. Chỉ khi vui vẻ đi ngủ, chất lượng giấc ngủ mới cao.

Mách nhỏ Các bậc phụ huynh luôn mong muốn con mình mạnh mẽ, ngoan ngoãn đi ngủ đúng giờ. Trẻ đi ngủ đúng giờ sẽ duy trì được tâm trạng vui vẻ, sức khỏe dồi dào, rất có lợi cho quá trình phát triển.

13.T P THE D C

“Cu c sông là s chuyên ng không ng ng”, câu nói này thể hi n tâm quan tr ng c a vi c v n ng i v i cu c s ng và s c kh e con ng i. Trên th c t , t p th d c có l i cho s phát tri n s c kh e và trí tu , t ng c ng ch c n ng c a các c quan trong c th , giúp c th c ng tráng, nâng cao hi u qu h c t p, giúp tr rèn luy n ý chí và hình thành nh ng c tính, ph m ch t t t.

b i d ng T ng lai, b T u T V n ng Cu c s ng luôn v n ng. M t ng i l i v n ng nh ng v n mu n có m t c th kh e m nh c ng tráng là i u không th . Giai o n ti u h c và trung h c là th i kì vàng t p luy n. Giai o n thi u niên mà t o c n n t ng t t, thì khi tr ng thành tr m i có th gánh vác c nh ng công vi c n ng nh c. Không b c ph huynh nào mong mu n con mình b ào th i kh i quá trình c nh tranh, do ó c n chú ý vi c b i d ng thói quen ch m v n ng cho tr .

13.1. TÁC D. NG C A V N NG

A. V N NG GIÚP NÂNG CAO S C BÈN VÀ S C KHÁNG

Khi v n ng, quá trình v n chuy n máu và lympho t ng s làm gi m gánh n ng cho gan, ph i và da. T c v n chuy n ch t dinh d ng, protein và oxi t ng s t ng c ng ch c n ng c a t bào b ch c u, góp ph n nâng cao s c kháng c a c th i v i nh h ng t các tác nhân bên ngoài. Ngoài ra, v n ng th ng xuyên có th kích thích ho t ng c a c ng c và c hoành, ph i ho t ng nhi u h n góp ph n nâng cao s c b n c a c th .

B. C I THI N CH C N NG IÈ TI T NHI T c THÊ

Da có tác d ng i u ti t nhi t c th . Khi tr i l nh, m ch máu l p bi u bì

co l i làm gi m thoát nhi t. Khi tr i nóng, m ch máu giãn ra t ng c ng thoát nhi t.

T p luy n th ng xuyên có tác đ ng nâng cao hi u qu i u ti t nhi t c a da, c i thi n n ng l c thích ng v i s thay i c a môi tr ng. N u tr iên tr i rên luy n s c kh e trong kho ng th i gian dài thì s ít b c m khi th i ti t thay i t ng t.

C. GIÚP ÍCH CHO QUÁ TRÌNH HÔI PH C NH NG TR S C KH E YẾ HO C B B NH LIÊN QUAN T I H V N NG

nh ng tr có s c kh e y u ho c m c các b nh liên quan n h v n ng, ch c n ng h i ph c c a i não b t n th ng, n u ti n hành t p luy n h p lí có th c i thi n kh n ng truy n thông tin và kích thích c quan c m nh n ho t ng, t ng c ng s liên k t gi a não, m ch máu và các c quan trong c th , duy trì s cân b ng c n thi t. M i t ch c, c quan trong c th u tham gia vào nh ng đ ng v n ng nh t nh, n u tích c c v n ng có th c i thi n các c và h th ng x ng. Do ó, nh ng tr b b i li t, suy dinh d ng... u c n chú ý b trí nh ng bài t p luy n phù h p nâng cao s c kh e ,

V n ng có th nâng cao s c kh e, giúp tr phát tri n cân b ng và toàn di n, nâng cao kh n ng thích ng v i môi tr ng bên ngoài, t ng s c kháng ch ng l i vi khu n gây b nh thông th ng, phát huy n ng l c ti m n c a m i con ng i.

13.2. LÀM TH NÀO HÌNH THÀNH THÓI QUEN V N NG CHO TR ?

Giai o n ti u h c và trung h c là th i kì tr c n phát tri n m t cách toàn di n v nhi u m t, là th i kì vàng hình thành thói quen v n ng t gi ác.

A. B ID NG S THÍCH RÈN LUY N S C KH E NGAY T KHI

CÒN NH

N u tr có am mê, chúng s t giác tham gia các lo i hình v n ng khác nhau. B i d ng s thích nên b t u t nh ng trò ch i th ch t, c ng có th hình thành b ng cách a tr i xem nh ng tr n thi u th thao kích thích trí tò mò c a tr .

B. D Y TR M T S HÌNH TH C V N NG

Do tr còn nh tu i, th ch t còn y u, không có kinh nghi m luy n t p nên cha m c n h ng d n tr m t s hình th c v n ng n gi n. Khi cùng tr v n ng, c n h ng d n tr nh ng i u c n chú ý, làm ng tác m t cách chu n xác, ngoài ra còn c n m b o s an toàn cho tr .

c. HÌNH TH C T P LUY N A D NG

Do đam mê, m t s tr ch thích tham gia ch i m t trò ch i ho c m t lo i hình v n ng nh t nh, c bi t là khi v a c h ng d n, tr có c m giác m i m nên c m th y vô cùng h ng thú, ch c ch n s tích c c t p luy n. Tuy nhiên, ch duy trì m t lo i hình v n ng s d gây c m giác nhàm chán, không t c hi u qu t p luy n lí t ng là khi n m i b ph n trên c th u c rèn luy n m t cách cân b ng .

Giai o n ti u h c và trung h c là th i kì tr phát tri n nhanh và m nh, các c quan trong c th phát tri n nh ng ch a hoàn ch nh và nh hình. N u ch duy trì m t lo i hình v n ng trong th i gian dài, r t d d n t i tình tr ng m t b ph n nh t nh c luy n t p nên phát tri n nhanh h n các b ph n khác trong c th , gây m t cân b ng. Ng i l n c n b trí cho tr nh ng hình th c t p luy n a d ng: Hai chân có th ch y, nh y, i b ho c g p g i; hai tay có th co du i ho c nâng v t n ng; ngoài ra c n k t h p t p luy n toàn thân, có nh v y c th m i có th phát tri n toàn di n.

D. .NG VIÊN TR CH M CH LUY N T P

T p luy n c n ch m ch duy trì trong th i gian dài m i có hi u qu , c ng ch có kiên trì m i có th hình thành c thói quen v n ng. Mu n hình thành cho tr thói quen này, tr c tiên cha m ph i làm g ng, ch m ch luy n t p, không ng ng c v và ng viên tr v n ng m i ngày t c hi u qu t t nh t.

Mách nh Th ng xuyên tham gia các ho t ng th d c th thao không nh ng có th giúp hình thành m t thói quen t t cho s c kh e, giúp c th phát tri n toàn di n mà còn khi n con ng i c m th y vui v và tho i mái. e giúp tr hình thành thói quen v n ng ngay t khi còn nh , ng i l n c n lên k ho ch t p luy n c th . c n l u ý là v n ng ph i th ng xuyên và v i l ng phù h p. Ngoài ra, c n linh ng v a i m t p luy n: Khi th i ti t cho phép thì th c hi n các ho t ng th ch t ngoài tr i, g p th i ti t x u có th s p x p các hình th c v n ng trong nhà, tránh tr ng h p n i dung t p luy n thi u sáng t o khi n tr c m th y nhàm chán. Chúng ta có th áp d ng hình th c v n ng k t h p v i các b n cùng l p ho c các thành viên trong gia ình, nh v y c th t ch c nhi u ho t ng t p th , t ng c ng s h p tác và giám sát l n nhau.

14.G NGÀNG, S CH S

G n gàng, s ch s không nh ng th hi n tính cách mà còn khi n con ng i t tin h n. N u tr không có thói quen gi v sinh, không chú ý v b ngoài thì ó là m t v n vô cùng nghiêm tr ng. Mu n hình thành thói quen gi v sinh cho tr , cha m c n a ra nh ng quy nh và h ng d n rõ ràng .

g n gàng, s ch s giúp Tr kh e m nh T Tin Tr bi t gi gìn v sinh và g n gàng là mong c c a nhi u b c ph huynh. Nhi u b c cha m c m th y b n kho n, không hi u vì sao con mình l i hay m. Theo th ng kê, trung bình m i n m m t a tr b c m kho ng 5-9 l n, nh ng a tr tr c tu i n tr ng có t l b lây nhi m cao, nguyên nhân ch y u do chúng th ng xuyên ng m các v t l , l i ch a có thói quen r a tay, ch a hình thành c ý th c v vi c gi v sinh c th .

14.1. GI V SINH LÀ M T THÓI QUEN TÓT

Thói quen gi v sinh không nh ng t t cho s c kh e mà còn th hi n trình tu d ng c a m i con ng i, h tr c l c cho quá trình giao ti p th c t . Do ó, càng s m hình thành cho tr thói quen gi v sinh s càng có l i.

Mu n hình thành cho tr thói quen gi v sinh và g n gàng, ng i l n c n h ng d n và làm g ng.

14.2. B I D NG THÓI QUEN N S CH S

Tr r t hi u ng, th ng xuyên o l n ng qu n áo ã c g p g n gàng, xáo tr n sách ã c s p x p ng n n p trên giá, làm b n qu n áo ang m c trên ng i... ó là “ c tính” c a tr , ng i l n không nên than phi n hay cáu g t.

e b i d ng nên thói quen s ch s , ng n n p, g n gàng cho tr , ng i l n có th tham kh o m t trong nh ng cách sau:

A. GI Ỗ V SINH TRONG M ỈM T C A ỈS NG.

Ví d ̣, chúng ta có th ̣ giáo d ̣ c tr ̣ không ̣ c ngoáy m ỉ ho c l ̣ tại nh ̣ ng n ỉ công c ng; không dùng chung các v t d ng cá nhân nh ̣ c c u ng n ̣, kh n m t, bàn ch ỉ ánh r ng... v ỉ ng ỉ khác; r a tay s ch s tr ̣ c và sau khi n; súc m ỉ ng sau khi n; dùng kh n tay che m ỉ ng khi ho ho c h t h ỉ, khi nói chuy n v ỉ ng ỉ khác c n cách ít nh t 50cm; khi ỉ ch ỉ bên ngoài v nh ̣ c n thay qu n áo s ch s ; khi ỉ h c c n n m c ch nh t , soi g ng ỉ u ch nh khi c n thi t,

B. NẾU TR ̣ LÀM XÁO TR ̣ NTR T T C A Ồ V T, CHAM NÊN CÙNG TR ̣ D N D P.

Ng ỉ l n nên giáo d ̣ c tr ̣ , v t v n ̣ c s p x p r t g n g ̣ng, sau khi s d ng nh t nh ph ỉ s p x p ng n n p, th m ỉ là tr ngoan. N u cha m nh nh ̣ng khuy ̣n b o, tr ch c ch n s vui v làm theo. N u cha m có th cùng tr tham gia vào quá trình d n d p, hi u qu giáo d ̣ c s t ng lên g p nhi u l n.

c. CHAM LÀ T M G NG CHO TR ̣ NOI THEO.

Ch c n chú ý quan sát, chúng ta có th d ̣ d ̣ng nh n ra r ng, n u cha m là ng ỉ không gi ỗ v sinh ho c không ng n n p thì a con c ng s “th a k ” t t x u này. Do ó, n u mu n giáo d ̣ c tr ̣ gi ỗ v sinh và ng n n p, cha m nên là t m g ng m u m c tr noi theo.

D. HÀNG NGÀY, NÊN BÓ TRÍ CHO TR ̣ LÀM NH ̣NG VI C V T PHÙ H P PH ̣ GI P CHAM .

Mu n giáo d ̣ c tr ̣ gi ỗ v sinh và ng n n p, tr c tiên ph ỉ khi n tr “ ng tay ng chân”. Nhi u b c ph huynh “không n ” tr làm vi c nh ̣, ó là ỉ u

không nên. Chúng ta có thể phân công cho trẻ làm những công việc phù hợp với
thực lực. Chỉ có tay làm, trẻ mới nhận thức được việc gì là sinh và gì là
cần nên nhàn công sức, như vậy thói quen này mới có thể duy trì.

Mách nhỏ Hình thành thói quen gì là sinh và gì là cần giúp trẻ phát triển
mặt cách toàn diện. Các bậc phụ huynh, đặc biệt là những ông bố bà mẹ trẻ cần
đặc biệt chú ý, không nên bỏ qua quy trình về sinh cá nhân trẻ và sau khi
nhặt rửa tay, ăn uống hay súc miệng; cũng không nên chỉ mình sắp xếp quần
áo, thu dọn phòng trẻ hay sắp xếp sách vở, đồ chơi mà nên hướng dẫn trẻ cùng
tham gia. Mục đích hình thành thói quen, trẻ cần tiên công giáo dục trẻ cách lao
động, đó là yếu tố quan trọng nhất.

15. THÓI QUEN NHÌN

Mắt là mắt trong nh ng c quan quan tr ng nhât trên c thể con ng i. Nếu s d ng không úng cách, mắt đ m c nhi u lo i b nh khác nhau, b th ng, c n th ho c th m chí là mù lòa, nh h ng t i quá trình h c t p và lao ng. Do ó, s d ng ôi m t úng cách là i u vô cùng quan tr ng .

b o V c a s Tâm h n, b T u T Vi c s d ng úng cách ôi m t c coi là c a s tâm h n, là b ph n quan tr ng nh t trong ng quan, c ng là m t trong nh ng c quan quan tr ng nh t trên c thể, có vai trò quan tr ng trong quá trình h c t p, lao ng c ng nh trong cu c s ng hàng ngày. M i b c ph huynh u mong mu n con mình có m t ôi m t sáng và kh e m nh. Mu n b o v ôi m t kh e m nh, ng i l n c n k p th i i u ch nh nh ng hành vi s d ng m t không úng cách, hình thành thói quen s d ng m t phù h p và v sinh m t th ng xuyên.

15.1. NH NG HÀNH VI S D NG M T KHÔNG ÚNG CÁCH

A. NHÌN QUÁ G N

Khi quan sát nh ng v t c li g n, hình nh hi n th trên võng m c c rõ ràng, th y tinh th ph i cong lên. Th y tinh th càng cong, t quang càng m nh, nh v y ánh sáng ph n chi u t v t th c n quan sát m i t rõ trên võng m c, chúng ta m i có th quan sát rõ ràng hình d ng c a v t th . N u nhìn kho ng cách g n trong th i gian dài, h th ng i u ti t c a m t không c ngh ng i, m t đ b m i, th l c ngày càng gi m sút gây b nh c n th , th m chí c n th n ng. Th ng xuyên quan sát v t c li g n là nguyên nhân ch y u gây c n th h c ng trong xã h i ngày nay.

B. NHÌN QUÁ LÂU

Trong tuổi ấu học, trẻ hoàn thành một lần ngồi bài tập, trăn trở cân nhắc và làm bài liên tục trong vài giờ không nghỉ ngơi. Một phần là vì các trong thời gian dài khi nấc lên một tầng cao, nhận áp lực tâm lý, cảm xúc trong và ngoài cơ thể không ngừng... cuối cùng sẽ dẫn tới bệnh.

C. CÁCH KHI ĐI BÊN TRONG TÀU XE

Khi đi bên trong tàu xe, do không ngừng nghỉ nên không cách gì giảm tải và sách không ngừng thay đổi, hình ảnh thị giác rất mờ nhạt. Nhìn rõ ràng, chúng ta không còn cách nào khác ngoài việc đọc sách liên tục, như vậy cảm giác liên tục phải ngừng lại nên dễ gây mệt mỏi và giảm hiệu suất.

D. CÁCH HỌC VIẾT CHỮ ĐẸNG NÁNH SÁNG QUÁ MẠNH

Ngủ quá nhiều hoặc quá yếu như hình thức học đòi một cách dè dặt ánh sáng mặt trời, cũng như ánh sáng quá mạnh, sau khi cảm thấy thời gian ngắn ngủi cảm thấy hoa mắt. Đó là những vùng mắt trở thành khi võng mạc kích thích bởi ánh sáng cũng như trong thời gian dài. Thời gian xuyên thấu sách dè dặt ngủ quá cũng như gây tổn thương võng mạc và mí mắt, thậm chí gây suy giảm thị lực. Ngoài ra, tia tử ngoại cũng như có thể gây tổn thương giác mạc và thị giác.

E. XEM TIVI QUÁ LÂU

Xem tivi quá lâu cũng như hình thức nhìn thị lực. Tia bức xạ do hình ảnh phát ra từ tivi phát ra có thể như hình ảnh thị giác gây suy giảm thị lực.

F. THỜI GIAN XUYÊN QUÁ TRÒ CHƠI ĐIỆN

Nhưng hình dạng nhập nháy, không ngừng biến hóa thay đổi trên màn hình trò chơi internet kích thích thị giác. Nhìn rõ nội dung trên màn hình, mắt cần không ngừng nghỉ ngơi nên dễ gây mỏi mắt, hoa mắt, thị lực giảm sút... như những triệu chứng của mỏi mắt.

Có một số thói quen xấu và kém lành, chẳng hạn như tư thế ngồi không đúng cách, bố trí bàn làm việc không hợp lý.

15.2. BỐN THÓI QUEN NÀO?

Mục tiêu của chúng ta cần giáo dục trẻ sử dụng máy tính đúng cách và vệ sinh thân thể.

A. CẦN NGỒI CHỖ ĐÚNG THỜI GIAN.

Góc nhìn camera phải vuông góc với màn hình máy tính, khoảng cách duy trì từ 30cm, cách đặt bàn làm việc thoải mái. Hạn chế nhìn máy tính, đặc biệt khi lái ô tô.

B. KHÔNG NÊN CHƠI MÁY TÍNH LIÊN TỤC TRONG THỜI GIAN DÀI.

Sau mỗi giờ chơi, cần cho mắt nghỉ ngơi bằng cách nhắm mắt hoặc nhìn xa.

C. KHÔNG XEM TIVI, LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH HOẶC CHƠI INTERNET LIÊN TỤC TRONG THỜI GIAN DÀI.

D. KHÔNG CHƠI MÁY TÍNH, VIỆC DÙNG MẮT QUÁ MẠNH HOẶC QUÁ YẾU. KHÔNG NHÌN THẬT LÊN MẮT TRƯỚC HOẶC NGUỒN SÁNG MẠNH, TRÁNH GÂY BỎNG MẮT.

E. KHÔNG DÙNG TAY DẪM T, TRÁNH VI KHUẨN TRÊN TAY DÍNH VÀO M T.

Khi có d v t r i vào m t, chúng ta nên dùng n c (n c s ch, n c mu i sinh lí) làm cho d v t tr i ra ngoài, sau ó m i nh các lo i thu c nh m t kháng viêm, n u tình hình b nh nghiêm tr ng c n nhanh chóng a tr n b nh vi n. Không dùng chung kh n m t, ch u hay các đ ng c v sinh m t v i ng i khác .

M t là c a s tâm h n, thói quen b o v ôi m t nên c hình thành ngay t nh . phòng tránh c n th h c ng, ng i l n c n chú ý h ng đ n tr ngay t khi m i c p sách n tr ng .

Mách nh e b o v ôi m t, không ch c n có thói quen nhìn úng cách mà còn c n b sung y vitamin A, th ng xuyên massage cho m t, m b o th i gian ng y và i u . Khi có th i gian, ng i l n nên a tr tham gia ho t ng ngoài tr i, tham quan dã ngo i, quan sát cây c , b u tr i, i núi, sông h ... v a giáo d c tr v tình yêu thiên nhiên, v a giúp m t c th giãn, t ng c ng th l c.

16.T B O V

Trong xã hội hiện đại, trẻ em được coi là trung tâm của gia đình, cha mẹ bao bọc, bảo vệ và giúp trẻ làm mọi việc mà không hề ý thức được rằng chính họ cũng đang làm hại trẻ. Do đó, trong cuộc sống hàng ngày, người lớn cần học dần dần cách tự bảo vệ bản thân. Trẻ vẫn là bản năng của con người, là một thành phần quan trọng của quá trình phát triển tự nhiên của trẻ thành người trưởng thành.

Tự bảo vệ, Tự hoàn thiện bản thân

16.1. GIÁO DỤC Ý THỨC TỰ BẢO VỆ

Một kết quả nghiên cứu cho thấy, 60% tai nạn trẻ em xảy ra ngay trong nhà hoặc xung quanh nhà. Theo lý thuyết, nhà là nơi an toàn nhất về vị trí, nhưng thực tế không hẳn như vậy. Cầu thang, nắp, dây điện, rãnh nước, bậc chấu... đều là những tiềm ẩn nguy cơ tai nạn cao. Nếu cha mẹ sớm giáo dục cho trẻ kiến thức tự bảo vệ, thì có thể tránh được những sự cố đáng tiếc.

Trong cuộc sống hiện nay, các trẻ bước vào vị trí thành niên đều thiếu các kiến thức tự bảo vệ. Chúng ta cảm thấy mình đã lớn, không cần cha mẹ bảo vệ, hoàn toàn có thể tự mình làm mọi việc. Tuy nhiên, đã phát triển gần như người trưởng thành nhưng trẻ vẫn thiếu những kiến thức về tự bảo vệ an toàn hoặc ý thức về nó. Nguyên nhân chính dẫn tới hiện tượng này là do sự giáo dục sai lầm của cha mẹ. Cha mẹ không nên chỉ bảo vệ trẻ mà nên hướng dẫn trẻ cách tự bảo vệ bản thân.

Vậy người lớn nên làm gì để giúp trẻ biết những nguy cơ, nâng cao khả năng thoát nguy cơ gặp? Trước tiên, cần hình thành cho trẻ ý thức về sự an toàn, giáo dục trẻ phải làm gì để tự bảo vệ bản thân, thì nào là an toàn...

a. Dự đoán những kiến thức cần biết về an toàn Khi trẻ bước vào tuổi, người lớn đã có thể giáo dục cho những kiến thức cần biết về an toàn, ví dụ, những người cần chú ý khi dùng dây điện; cách sử dụng bếp gas; cách tuân thủ luật giao

thông; khi đi học cần đi chung với các bạn, tuy nhiên không được đi theo học sinh khác ngoài lớp; chú ý tránh các thói quen xấu, cần thận trọng khi sử dụng những vật sắc nhọn có khả năng sát thương...

Đi đây, chúng tôi xin gửi thi u như quy tắc an toàn trước như sau:

- Khi đi học 3 tuần, cần yêu cầu trưởng nhóm thông tin liên lạc các bạn như tên cha, mẹ, địa chỉ nhà, số điện thoại của cha mẹ, số điện thoại nhà....

- Trước khi ra ngoài cần xin phép người lớn, nói rõ mục đích đi đâu, đi với ai, đi làm gì... Khi người lớn đồng ý, trưởng nhóm được phép ra ngoài.

- Đi chơi vui vẻ, nói chuyện vui vẻ đi là hành vi vô cùng nguy hiểm. Nếu người lớn không đồng ý, tuy nhiên không được nói chuyện vui vẻ đi, không tùy tiện đi theo người lớn.

- Khi đi chơi nhà mình, cần đóng cửa khóa cửa, tuy nhiên không mở cửa cho người lạ.

- Tuy nhiên không được chơi các trò chơi nguy hiểm, bao gồm các trò chơi và trò chơi.

- Không vui chơi nghịch nhỡ nhỡ. Khi đi chơi, không nên chơi trò chơi mạo hiểm.

- Đi chơi vui vẻ, chỉ có các thành viên trong gia đình, bác sĩ và y tá mới được phép chơi vào các trò chơi, nếu người lớn làm nhỡ nhỡ cần tránh và tìm mọi cách né tránh.

- Nên nhớ cho trưởng nhóm tên, địa chỉ, số điện thoại của mình để hàng thân thích, hàng xóm học bạn bè, phòng khi có chuyện xảy ra, trưởng nhóm có thể tìm kiếm giúp đỡ.

b. Đi chơi cách xa khi xảy ra tai nạn Trong cuộc sống, tai nạn là điều không thể tránh khỏi. Khi tai nạn xảy ra, hàng đầu không được hoảng loạn, trưởng nhóm nhanh chóng áp dụng các biện pháp cấp cứu cần thiết như gọi các số điện thoại khẩn cấp 113, 114, 115... Khi phát hiện khí gas rò rỉ, cần nhanh chóng khóa cửa, mở cửa thông gió, tuy nhiên không bật đèn hoặc sử dụng các vật dụng điện, tránh gây nổ. Người lớn cần trang bị mặt nạ khi cần thiết để tránh hít phải khí độc, cần hướng dẫn tìm kiếm lối thoát hiểm và gọi cứu, tìm kiếm sự giúp đỡ của công an hoặc các cơ quan

chính ph , nh ng n i công c ng ông ng i xin c tr giúp .

c. d y tr cách t ki m ch a s tr u n m c ki n th c v an toàn, nh ng do b n tính ngh ch ng m, ham ch i, ham n... nên ã quên m t các nguyên t c c b n, gây t n th ng cho b n thân và c ng i khác. Nhi u tr do không ki m ch c mình nên ã n th c n c a ng i l , d n t i h u qu nghiêm tr ng. Vì v y, cha m c n th ng xuyên chú ý giáo d c tr các k n ng t ki m ch , h ng d n tr cách t b o v b n thân kh i nh ng nguy c bên ngoài,

Mách nh T v là m t hình th c có trách nhi m v i nh ng hành vi c a b n thân. K n ng t v xu t phát t ý th c an toàn, i u này c n c xây d ng và b i d ng ngay t khi còn nh , Ng i l n c n giáo d c tr nh ng ki n th c v an toàn tr d n hình thành k n ng t v , có nh v y chúng m i c an toàn trong su t quãng i sau này.

3 NH NG THÓI QUEN T T KHI LÀM VI C

Làm Vi C C n Có k ho Ch, Ch c n c g ng kh ng ng ng Thì nh T nh s Thành Công.

hi n nay, a ph n tr u là con m t nên c cha m h t s c chi u chu ng, th m chí nhi u b c ph huynh còn giúp tr làm t t c m i vi c trong sinh ho t h ng ngày, khi n chúng khó có th hình thành c nh ng thói quen t t, hi u qu làm vi c không cao, m i khi g p khó kh n thì thi u ý chí c g ng v t qua mà luôn có ý nh u hàng. Do ó, các b c cha m ph i c bi t chú ý, giúp tr s m hình thành thói quen làm vi c.

17. LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH

Trong cuộc sống hàng ngày, sắp xếp mọi thứ một cách ngăn nắp giúp chúng ta có thể nhanh chóng tìm thấy mọi thứ mình cần trong thời gian ngắn nhất. Hiện nay, rất nhiều học sinh sau khi nghỉ ngơi không thể tìm thấy tài liệu, dụng cụ học tập, sách vở... Đó là biểu hiện của việc thiếu ngăn nắp trong sinh hoạt. Làm việc có kế hoạch có thể vô cùng quan trọng ở vị trí này, giúp chúng ta hình thành thói quen xử lý công việc một cách có trật tự, tránh tình trạng qua loa ẩu nhai hoặc sai lầm, bỏ sót... Làm việc tùy tiện không có kế hoạch là “cố tính” của trẻ, nếu cha mẹ không chú ý hướng dẫn và uốn nắn, trẻ sẽ hình thành nên thói quen không tốt. Trên con đường đi thành công, làm việc không có trật tự, không theo kế hoạch sẽ là một trở ngại lớn, khi trẻ không thể sắp xếp cuộc sống cá nhân, gây ra nhiều rắc rối không đáng có. Do đó, cha mẹ cần hướng dẫn cho trẻ cách làm việc có kế hoạch ngay từ khi còn nhỏ.

Làm việc không theo trật tự, không có kế hoạch, bất kể việc gì cũng không thể thành công. Buổi sáng, khi chuẩn bị đi học, Minh không tìm thấy quần áo, mũ, túi... mẹ ngồi trong nhà chờ đợi tìm cho cậu. Nhờ vậy, không chỉ mình Minh buồn nhẽ mà cả bố mẹ, ông bà cũng buồn nhẽ không yên. Sau khi trẻ nghỉ, cô giáo kiểm tra bài tập, Minh mới nhận ra mình không mang vở bài tập. Lúc này, cậu cảm thấy vô cùng bối rối và lo lắng. Khi mẹ xách túi đi học, Minh tra cứu và tìm kiếm rất cẩn thận, nhưng sau khi xong lại xách một cách tùy tiện, hành vi này không những ảnh hưởng tới việc học sinh tìm sách sau đó, mà còn thể hiện sự thiếu tôn trọng thành quả lao động của nhân viên thư viện.

Làm việc có kế hoạch là một thói quen không thể thiếu. Làm việc có kế hoạch có thể không những giúp phát huy tư duy logic, nâng cao tinh thần trách nhiệm, tiết kiệm thời gian công sức, mà còn nâng cao hiệu quả học tập cho trẻ, tạo nên hiệu quả làm việc cho người lớn.

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng, bây giờ con vẫn còn nhỏ nên chưa cần vội,

17.2. LÀM G NG

Khi phát hi n tr làm vi c tùy ti n, n u ch n thu n gi ng o lí, tr s khó có th ch p nh n. Thay vào ó, chúng ta có th cho tr ti p xúc v i nh ng câu chuy n th c t tr d lí gi i và ti p thu, nh v y hi u qu giáo d c s c nâng cao.

17.3. D Y TR CÁCH L P K HO CH

e tr làm vi c có k ho ch, tr c h t cha m c n l y mình làm g ng, ng th i cho tr th y k ho ch mình ã t ra và quá trình th c hi n k ho ch. Ví d , vào m t bu i sáng cu i tu n, m có th nói v i tr : "K ho ch ngày hôm nay c a chúng ta nh sau: Bây gi , hai m con mình s n sáng, sau ó n công viên ng m hoa. Ng m hoa xong, chúng ta s v nhà n tr a, sau khi ng tr a, con n Cung Thi u nhi h c v tranh. n kho ng ba gi m s t i ón con r i chúng ta i ch i công viên. Sau ó, chúng ta v nhà n t i. Bu i t i, con vi t l i nh ng gì mình ã tr i qua vào cu n nh t kí m mua cho con m y hôm tr c, con th y c không?"

Hành ng này không nh ng giúp tr ý th c c t m quan tr ng c a vi c l p k ho ch, mà còn d y tr cách t lên k ho ch cho ho t ng c a mình. Khi tr a ra yêu c u c a mình, ng i l n nên h i: "Con có k ho ch gì không?" Khi tr ã d n quen v i vi c l p k ho ch tru c khi hành ng, chúng m i có th s p x p và th c hi n hành ng m t cách h p lí nh t. N u tr a ra câu h i v k ho ch ho c t l p k ho ch cho ho t ng c a mình, ng i l n có th m nh d n tr t th c hi n k ho ch ã t ra, mình ch ng ngoài h ng d n, h tr ho c giúp khi c n thi t.

17.4. H NG D N TR CÁCH LÀM VI C THEO KÉ HO CH ã NH

Trong cuộc sống, người lớn nên nhắc nhở trẻ về tầm quan trọng của việc lập kế hoạch, nghĩ lên kế hoạch cho mọi hoạt động cá nhân. Thông thường, quá trình lập kế hoạch cần có sự tham gia cá nhân. Sau khi kế hoạch được xác định, người lớn nên yêu cầu trẻ làm việc theo kế hoạch đã định, không cần bắt đầu ngay. Thông thường giáo dục trẻ tác hại của việc nói mà không làm. Trẻ vị trí trong tu sĩ mục vụ, cha mẹ nên yêu cầu trẻ tự thu dọn đồ chơi của mình. Trẻ vị trí học sinh tiểu học, người lớn cần yêu cầu trẻ làm bài và đọc sách một cách nghiêm túc, sau khi hoàn thành tất cả bài tập mới được vui chơi. Trẻ vị trí học sinh trung học, cha mẹ có thể yêu cầu con có trách nhiệm với những hành động, việc làm cá nhân thân, nắm bắt các tín hiệu công việc mình đang tiến hành.

Mách nhắc nhở Hình thành thói quen làm việc có kế hoạch, con người mới có thái độ nghiêm túc quan, mới có thể thu nhận kết quả thành công. Trẻ làm việc theo kế hoạch là nguyên nhân của mọi bất cập huynh, những thói quen này nó là làm việc không hề dè dặt, Ngay từ những trẻ thành công khó có thể làm mọi việc theo đúng kế hoạch, huống hồ là những trẻ vị trí khi những trẻ còn chưa thể hoàn thiện. Do đó, có thể nói, bắt đầu những trẻ làm việc theo kế hoạch cần là một thử thách khó khăn cho mọi bất cập huynh.

18.T L P, T CH

Trong cu c s ng hi n nay, nhi u b c ph huynh s con mình ph i ch u thi t thòi nên ã qu n lí toàn b cu c s ng c a tr , bao g m c vi c n, ng , h c t p, vui ch i và k t giao b n bè, hi m khi ng viên và t o cho tr c h i c t suy ngh , t quy t nh và t hành ng. i u này d n t i hi n t ng tr b l thu c vào cha m , nh ng i b th ng chân ph i ph thu c vào n ng g v y. N u kéo dài, tr d hình thành tính cách y u t, không có kh n ng ch ng tr c nh h ng c a môi tr ng. Càng b o v , chi u chu ng thì tr càng không th t l p, do ó kh n ng thích ng v i nh ng thay i c a cu c s ng càng ngày càng th p i.

T l p T ch , T ch u Trách nhi m V i cu c s ng c a chính mình Hi n nay, nhi u a tr ang m t d n k n ng t l a ch n. M t chuyên gia nghiên c u tâm lí thanh thi u niên n kh o sát t i m t tr ng trung h c ã thu c k t qu : Trong 200 h c sinh c h i “S làm th nào khi g p khó kh n trong h c t p và i s ng“, h u nh toàn b u có câu tr l i “c u c u b m ”, không h c sinh nào tr l i t mình tìm cách gi i quy t, khi không th gi i quy t c m i tìm n cha m xin tr giúp. Khi c h i sau này s làm ngh gì, 70% tr tr l i là c n v nhà h i cha m r i m i có th tr l i c. Khi t ng k t và phân tích các s li u thu c, chuyên gia ã k t lu n: H c sinh hi n nay ang r t thi u k n ng t ch , không dám ch u trách nhi m l a ch n, hi n t ng này có nguyên nhân xu t phát t chính ph ng pháp giáo d c trong gia ình. V y sau khi c k t qu nghiên c u này, các b c ph huynh có suy ngh gì?

Cu c s ng là hàng lo t nh ng l a ch n liên ti p, nh ng l a ch n ó quy t nh ch t l ng cu c s ng. Hình thành cho tr thói quen t l a ch n s giúp chúng s m thích nghi v i cu c s ng xã h i, th ng th n i m t v i khó kh n .

Th c ra, ngay t khi còn nh , tr ã có nguy n v ng mu n c t mình quy t nh. Khi tr ng thành, vi c mong mu n c th hi n b n thân càng tr nên m nh m . Do ó, ng i l n c n tôn tr ng nhu c u, s thích và quy t nh

c a tr ; ng viên tr th hi n chính ki n và c m xúc; khi có chuy n x y ra nên cùng tr th ng l ng, l ng nghe ý ki n c a tr , cho tr quy n l a ch n và quy t nh, cho phép tr có ý ki n i l p. Ng i l n nên t o cho tr c h i c ti p xúc nhi u h n v i cu c s ng c rèn luy n, có nh v y tr m i có th tr ng thành và có k n ng giao ti p xã h i hoàn ch nh .

N u tr thi u k n ng t quy t thì trách nhi m chính thu c v cha m . Nhi u b c ph huynh quá nu ng chi u, cho r ng i u mình làm cho con là t t nh t, thêm vào ó không yên tâm tr t quy t nên th ng xuyên a ra quy t nh thay tr . Th i gian qua i, tr s hình thành tâm lí r ng, quy t nh c a mình mãi mãi không t t b ng quy t nh c a cha m , m i chuy n u do ng i l n quy t nh, b n thân không c n suy ngh nhi u, c ng không c n có ch ki n. Nhi u ng i còn l m t ng r ng, khi tr tr ng thành s t bi t suy ngh và quy t nh c l p mà không bi t r ng, ó là thói quen c n c hình thành và rèn luy n ngay t khi còn nh .

làm th nào hình thành cho tr k n ng t quy t?

B i d ng, h ng d n tr không th quá c ng ép, c ng không th quá thu n theo t nhiên. Tôn tr ng các quy lu t khách quan, t o i u ki n và môi tr ng thích h p tr t rèn luy n, ó là ph ng pháp úng n và hi u qu nh t.

18.1. GIÚP TR NH N TH C ÚNG N VÊ B N THÂN

T nh n th c b n thân là y u t c b n khi hình thành cho tr k n ng t quy t. Ch khi t ý th c c b n thân, i di n v i nh ng l a ch n khác nhau, tr m i có th a ra nh ng quy t nh úng n.

18.2 TRAO QUY N T QUY T CHO TR

M a Hoa n Cung Thi u nhi ng kí l p h c piano. Ban u, Hoa r t ch m ch t p luy n, n Cung Thi u nhi h c t p r t u n. M t hôm, khi i ngang qua l p h c múa, nhìn th y các b n nh ang t p múa ba lê, Hoa c m th y

trở thành thú nên nói về niềm đam mê nghệ thuật piano, chuyển sang học múa. Mẹ tôi Hoa có chức chèn về quy tắc như không, Hoa kiên nhẫn giữ. Thế là, mẹ tôn trọng quy tắc của em, xin cho Hoa chuyển sang học ba lê và yêu cầu em phải cố gắng luyện tập kỹ thuật cao nhất.

Nhiều bậc phụ huynh thường không ý thức về quy tắc và nguyên tắc của trẻ, nguyên nhân do không tin tưởng trẻ, cho trẻ còn nhỏ, vẫn chưa đến lúc có thể tập, sợ trẻ làm sai... họ thường là dẫn dắt trẻ đi sai, Ngồi trên ghế quan tâm trẻ, trẻ khi trẻ thất bại, không sáng, trẻ không, tan học, làm bài tập... thậm chí còn thay trẻ làm tập để mình yên tâm.

Nếu nhìn qua thì có thể cho rằng đó là hành vi thể hiện tình yêu và sự quan tâm của người lớn dành cho trẻ, nhưng khi thực tế đó chính là nguyên nhân gây ra hình thành nên tính lười.

Người lớn có thể liệt kê các lý do, nhưng khi nào có thể xảy ra trẻ tự nhiên, người lớn không thể không quan tâm. Trẻ có thể tìm hiểu sự vật và nguyên nhân thúc đẩy trẻ tự nhiên như vậy, không cho trẻ nghe kinh nghiệm mình đã trải qua, bày tỏ ý kiến của mình, nếu quy tắc của trẻ có vấn đề, người lớn và trẻ cùng nhau thảo luận, cùng giải quyết. Khi giao cho trẻ quy định quy tắc, người lớn nên trang bị cho trẻ ý thức người lớn thực có liên quan, cùng trẻ phân tích nhưng khi nào có thể xảy ra, người lớn yêu cầu trẻ tự chịu trách nhiệm. Nếu lý do đó là sai lầm, người lớn cần người lớn tự dưng cảm thấy trách nhiệm về quy tắc của bản thân. Trẻ khi trẻ hiểu rõ, khi đã quy tắc, chúng ta cần phải cố gắng làm bằng được, nếu làm không tốt thì không nên trách, có thể tập thể cố gắng phấn đấu cho những mục tiêu, tránh lặp lại những sai lầm trong tương lai.

18.3. T O MÔI TR NG GIA ÌNH HÒA THU N VÀ DÂN CH

Trong suốt quá trình trưởng thành, gia đình là chi tiết nổi bật, cũng là môi trường hoạt động chủ yếu của trẻ. Gia đình hòa thuận có những ảnh hưởng nhất định tới tính cách, tính cách, nhu cầu và nguyên tắc của trẻ. Quá trình hình

thành kiến quy tắc nghiêm ngặt trong gia đình hòa thuận và dân chủ. Cha mẹ coi trọng mặt tích cực bình đẳng khi thất bại, cho phép trẻ đưa ra chính kiến, hạn chế sử dụng câu mang tính chế nhạo như “Con nhát nhát phải nghe lời bố mẹ”, “Nếu con không nghe lời, bố mẹ không chăm sóc con nữa”... Những cách nói trên thì hiện cha mẹ không tin tưởng và không tâm lý, kết hợp với những khuôn mặt nghiêm khắc, khiến cho không khí trong gia đình trở nên căng thẳng, trở nên căng thẳng áp lực. Khi đó, cha mẹ khó có thể trở thành người bạn thân thiết của trẻ, những ý kiến chung và sự nghiêm túc càng ít đi.

18.4. HƯỚNG DẪN TRẺ CÁCH TÍCH GIỚI IQ YẾU VÀ NẾM

Người lớn cần hướng dẫn trẻ cách tích cực quy tắc và nề nếp, trong quá trình giới thiệu quy tắc cần xác định rõ từng chi tiết. Ví dụ, người lớn có thể đưa ra quy tắc các vấn đề hàng ngày như ăn, mặc, sắp xếp sách vở, chơi... Khi trẻ làm sai, cha mẹ phải kiên nhẫn chỉ dạy. Khi trẻ gặp phải những vấn đề khúc mắc nhất thì cha mẹ giới thiệu quy tắc, người lớn không nên vì vàng can thiệp, mà nên để trẻ trở thành chủ thể quy tắc. Khi trang trí phòng, nên gợi ý cho trẻ lựa chọn những họa tiết mình yêu thích, những màu sắc mà mình yêu quý, người lớn trẻ đưa ra những ý kiến sáng tạo và kiên nhẫn với quy tắc của mình.

Trẻ luôn hiểu rằng người lớn có thể tin tưởng và giao quyền tự quyết cho mình. Nếu cha mẹ thường xuyên với người lớn “Con nhát nhát làm sao?”, “Bố mẹ cho con quyền quyết định?”, “Bố mẹ tin rằng con sẽ có sự lựa chọn đúng không?”... trẻ càng tin tưởng và quyết định của mình.

Một câu chuyện người bóng rổ Michael Jordan đã có trải nghiệm rất sâu sắc rằng: “Khi buông tay, bản thân cảm thấy không yên tâm nhất chính là giao quyền quyết định lại cho con trẻ. Con nên đưa ra quyết định quan trọng liên quan đến cuộc sống, đó là lựa chọn những người bạn đồng hành thành công khác với những người khác”. Tóm lại, người lớn nên tôn trọng mọi quyết định của trẻ, đừng những điều tốt giáo dục trẻ.

Mách nh M t triết gia ã t ng nói: “Cha m kí thác niềm hi v ng c a b n thân lên ôi vai tr , ó là vi c làm vô cùng tàn nh n, chi b ng hãy trao cho chúng quy n quy t nh t ng lai c a chính mình”. Cu c s ng là t h p c a vô s nh ng l a ch n, n u không có k n ng t quy t thì s không th ng v ng trong xã h i. T p cho tr k n ng t quy t ngay t khi còn nh là i u vô cùng quan tr ng.

19.KIÊN NH N

Th ng ngày, chúng ta th ng xuyên nghe th y nh ng câu than phi n d ng nh “Con tôi r t thông minh, m i t i làm vi c không n n i n ch n, lúc nào c ng u voi uôi chu t, b d gi a ch ng”. Th c t , tính kiên nh n ch mang tính t ng i. Tr càng nh tu i, s kiên nh n và tính n nh khi làm vi c càng th p. Nguyên nhân có th xu t phát t phía cha m (n u cha m th ng xuyên phàn nàn, tr s c m th y b i r i, không bi t nên làm th nào), c ng có th xu t phát t b n thân tr (m t s tr th ch t y u t, khó có th t p trung làm vi c). Th m chí, có ng i còn không hi u c mong mu n th c s c a tr , hoàn toàn chi u theo ý mu n c a con, i u này c ng khi n tr c m th y khó có th chuyên tâm làm m t vi c gì ó .

lòng kiên nh n không ph i là b m sinh mà c n ph i b i d ng con c a b n có nh ng bi u hi n d i ây hay không?

- Th c n trong bát v n ch a n h t ã v i òi n nh ng món n khác .
- Khi n công viên, v a nhìn th y trò ch i yêu thích ã l p t c ch y n òi ch i tr c, b t ch p các b n khác ang x p hàng r t tr t t .
- Tham gia sinh ho t trong câu l c b , khi nh n ra mình không th làm c, tr l p t c t b , không tỉ p t c c g ng ph n u .
- Khi yêu c u kh ng c áp ng, tr l p t c câu g t, th m chí m t ki m soát.
- Không tuân theo các quy nh nh x p hàng...
- Làm vi c thi u k ho ch c th , mu n làm thì làm, không mu n làm thì s n sàng t b .
- Không hi u kiên nh n là gì, không kiên nh n làm b t kì chuy n gì.

T t c nh ng hành vi trên u là bi u hi n c a s thi u kiên nh n, do ó ng i l n th ng nói, a tr nào c ng h p t p, v i vàng. Nh ng tr thi u kiên nh n th ng d b nh h ng tâm lí, ch c n m t l n không thành công s không ch u ng c c m giác th t b i, không bình t nh suy ngh ánh giá v n

, không thể vượt qua khó khăn, nh h ng nh c t p và c cu c s ng. Tr thi u kiên nh n là c tr ng c a l a tu i. Tr ang trong giai o n phát tri n và t hoàn thi n, các ch c n ng c a c th v n ch a ki n toàn, s c t p trung và ý chí ch a v ng ch c, do ó th ng không kiên nh n. Tu i càng nh , hi n t ng trên càng n i b t. Vi c tr làm vi c có u có cu i là m t v n liên quan n ý chí. Ý chí có kiên nh hay không nh h ng r t l n n s thành b i c a quá trình h c t p và lao ng c a tr sau này. Các chuyên gia nh n m nh, cha m nên n m v ng kh n ng và tính cách c a con mình. N u con mình thi u kiên nh n, cha m nên giáo d c ngay t khi còn nh ; tr càng l n, hi u qu giáo d c càng gi m.

19.1. H NG D N TR KIÊN NH N

Nhi u tr không có tính kiên nh n, nguyên nhân ch y u là do yêu c u c a cha m không ch t ch . Ng i l n c n k p th i h ng d n tr s a ch a thói quen làm vi c thi u kiên nh n. Khi b t u làm quen v i m t ho t ng m i, c n yêu c u tr làm vi c ph i hoàn ch nh. Ví d , ng i l n yêu c u tr sau khi v xong thì i t m. Khi tr i t m, chúng ta c n yêu c u tr xác nh xem mình ã hoàn thành công vi c c giao hay ch a...

19.2. NÊU G NG TÓT

Cha m là ng i th y u tiên c a tr . M i ngày, tr u quan sát m i hành ng, c ch , l i nói c a cha m và h c theo. T c ng nói: “Cha nào con n y”. N u mu n tr hình thành c nh ng thói quen t t ngay t khi còn nh , cha m c n là khuôn m u cho tr noi theo. Làm b t c vi c gì, ng i l n u c n ph i kiên nh n, nghiêm túc và làm hoàn ch nh, làm t m g ng t t cho tr noi theo.

19.3. T O NH NG TR NG INH T NH RÈN LUY N TÍNH KIÊN NH N

Khi yêu cầu trở hoàn thành một việc, cần tạo nên một sự căng thẳng, căng thẳng tạo ra động lực cho trẻ tập thể dục thể thao. Như vậy, chúng ta mới có thể kích thích các tình huống thú vị, giúp trẻ có thêm động lực hoàn thành nhiệm vụ. Thông thường, vượt qua khó khăn, trẻ cần phải cố gắng, đó chính là kết quả của quá trình rèn luyện ý chí, hoàn thành càng khó khăn thì càng rèn luyện tính kiên nhẫn. Người làm công nhân viên trẻ không nên bỏ đi ngay, cần gợi ý thích cho trẻ hiểu muốn làm tốt việc gì cần phải cố gắng, Khi trẻ nỗ lực quyết tâm hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ cần khen ngợi kịp thời trẻ nhận được, vì chính mình đang nỗ lực là điều đáng tự hào.

Lúc còn nhỏ, khi cảm thấy mệt mỏi, trẻ thường lập tức đòi nghỉ, khi khát lập tức đòi uống, muốn chơi lập tức đòi chơi. Lúc đó, người lớn không nên ngay lập tức đáp ứng ngay nhu cầu trẻ mà nên kéo dài một khoảng thời gian nhất định, như vậy có thể rèn luyện tính kiên nhẫn cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ.

19.4. M O V T R È N L U Y N T Í N H K I Ê N N H Ì N

a. Trò chơi Muộn hình thành tính kiên nhẫn, trẻ cần chúng ta cần bắt đầu ngay từ những trò chơi trung chú ý, chính là những trò chơi về tính kiên nhẫn. Trẻ có những trò chơi trung chú ý, tính kiên nhẫn sẽ dần dần hình thành. Người lớn có thể cho trẻ chơi những trò chơi đòi hỏi tập trung chú ý như tìm hình khác biệt, tìm lỗi sai, ghép tranh... Trẻ tập trung chú ý chơi, người lớn cần có thể tập trung làm việc khác.

b. Phần thưởng Một trẻ em có mục tiêu riêng thì làm việc mới có động lực. Khi trẻ muốn có một thứ gì đó, người lớn có thể đưa ra mục tiêu, trẻ tập trung cố gắng. Trẻ càng lớn, yêu cầu phải càng cao, điều quan trọng nhất là những mục tiêu đó cần cụ thể, rõ ràng và hợp lý. Người lớn có thể sử dụng những hình thức gì đó trẻ có thể kiểm soát các tiêu chuẩn bản thân.

c. Bắt đầu đam mê Trẻ càng có nhiều đam mê thì càng dễ hình thành tính kiên nhẫn. Thực ra, một yếu tố quan trọng của tính kiên nhẫn chính là nỗ lực trì hoãn sự hấp thụ. Trong quá trình này, nếu sự rèn luyện của thời gian, trẻ

vấn giải quyết tâm trạng này, như vậy tính kiên nhẫn tự nhiên sẽ hình thành.

Trên rèn luyện tính kiên nhẫn và bất chấp thì mình có kết quả tốt khi mình chấp nhận thân, sau này mình có thể làm việc một cách vững vàng.

Mách nhà Haim có cha mẹ nào có thể chú ý làm một việc trong thời gian dài, thêm vào đó, người lớn thường không chú ý bị động tính kiên nhẫn nên trẻ thường thiếu tính nhẫn nại, không thích chờ đợi. Bị động tính kiên nhẫn và nghịch lý nên bắt đầu ngay từ khi trẻ còn nhỏ. Quá trình này chắc chắn sẽ gặp ít nhiều khó khăn, nhưng người lớn phải cố gắng nhẫn nại, giúp trẻ có những lúc vượt qua khó khăn và dần dần trở nên thành.

20. LÀM VIỆC CÓ HIỆU QUẢ

Con bạn có thể đang xuyên lãng phí thời gian, không đúng gì, thì đang xuyên lười biếng hoặc kéo dài thời gian, làm việc chậm chạp, lúc nào cũng chậm hơn người khác? Nếu bạn gặp huynh đệ mà thấy vô cùng lo lắng, sợ rằng sau khi trở thành trưởng không làm được việc lớn, vì vậy muốn giúp đỡ ích nhân quan niệm và thói quen về thời gian, nâng cao hiệu quả làm việc, nhưng không biết phải làm như thế nào.

Thay đổi quan niệm về Thời gian, nâng cao hiệu quả làm Việc Sau khi thức dậy, trở nên sáng, mạch lạc, chú ý sách vở một cách chậm chạp khi nhìn giấy tờ đang viết làm việc rất thất bại. Khi làm bài tập, trở lại làm bài tập một lúc lại nghĩ ngây ra hoặc quay sang nghĩ chuyện khác... thì mất vài giây chậm chạp cả đời, nhìn lại thì thấy rất thất bại nhưng không làm gì được. Nếu gặp phải tình huống trễ ý kéo dài thời gian, nhìn lại cần gì bình tĩnh. Nếu ngay lúc đó, cha mẹ nhìn thấy mình giáo huấn, sợ việc càng xấu đi.

Nếu chậm chạp không đúng nhìn thấy ích nhân kịp thời, lâu dần sẽ trở thành thói quen, lúc đó muốn sửa lại là vô cùng khó. Chậm chạp, lo lắng trong học tập và công việc sẽ gây ra nhiều hậu quả tiêu cực, do đó nhìn lại cần sắp xếp cuộc sống cả đời một cách hợp lý, kể cả những việc nhỏ nhặt, hãy dần dần cách nâng cao hiệu quả công việc, giúp đỡ khắc phục thói quen lười biếng, trễ ý kéo dài thời gian.

20.1. VAI TRÒ CỦA ÔNG HỒ

Cha mẹ cần giúp đỡ nâng cao quan niệm về thời gian, đúng thì hãy dần dần chúng cách sống đúng thời gian một cách hiệu quả. Hiện tại đang trở lại làm việc chậm chạp là do chúng ta không có khái niệm về thời gian. Nên cho trẻ biết rằng, việc lười biếng sẽ gây ra nhiều hậu quả tiêu cực cho cha mẹ và cả cho bản thân trẻ, đó là

s t nh n th c và iêu ch nh. Ng i l n có th cùng tr a ra m t kê ho ch c th và cùng giám sát th c hi n, tr có th giám sát cha m có ch m ch p hay không, sau ó trao i k t qu quan sát c. Ngoài ra, chúng ta có th giúp tr xây d ng th i gian bi u c th , ghi l i th i gian làm m i vi c trong ngày nh th c d y, n u ng, thay qu n áo, i h c, vui ch i... sau m t kho ng th i gian nh t nh s nh n xét s ti n b c a tr . Nh ó, tr có th nh n th c c s ti n b khi tuân th th i gian, sau s ch ng nâng cao hi u qu làm vi c và h c t p, d n hình thành nên quan ni m úng n v th i gian.

20.2. H NG D N ÚNG CÁCH

Mu n tr có quan ni m úng n, tích c c v th i gian, ng i l n c ng c n ti t ki m và tr n tr ng th i gian, làm vi c có hi u qu làm g ng cho tr noi theo .

Ng i l n có th giúp tr l p m t th i gian bi u h p lí, quy nh rõ th i gian làm m i vi c, không ng ng ng viên và yêu c u tr tuân th . Ví d : yêu c u tr th c d y úng gi , n u làm úng s c th ng m t bông hoa, n u n m bông hoa s c áp ng m t yêu c u nh t nh nh i ch i công viên ho c mua ...

N u qua m t kho ng th i gian rèn luy n mà tr v n ch m ch p, cha m c ng ng quá lo l ng. Ng i l n có th tìm hi u nguyên nhân khi n tr ti n b ch m ho c không ti n b , t ó a ra nh ng ph ng pháp x lí thích h p.

20.3. CHO TR QUY N T QUY T

Quá bao b c và b o v tr c ng là m t trong nh ng nguyên nhân gây nên hi n t ng tr làm vi c ch m ch p, l i bi ng ho c l i vào ng i l n. Tr bi t r ng b m s giúp mình n c m, m c qu n áo, thu d n nhà c a... nên b n thân không c n ng tay. Vì v y, chúng ta nên cho tr quy n t quy t nh chuy n c a mình, có nh v y tr m i rèn luy n c k n ng gi i quy t công vi c và c m

thầy t^r tin h n.

20.4. H NG D NTR K N NG

Ng i l n c n chú ý quan sát tìm hi u s thích c a tr nh b i l i, võ thu t, múa, m thu t, piano... sau ó khuy n khích tr b i d ng m t k n ng nh t nh. Hành ng c a con ng i có tính t ng th , qua quá trình h c t p và rèn luy n, tr s d n tr nên thành th c, i u này có nh ng nh h ng nh t nh t i nh ng công vi c khác, nâng cao hi u qu h c t p c a tr .

20.5. CHO TR TH NGHI M C M GIÁC THÀNH CÔNG

Khi c m nh n c thành qu c a s thành công, tr m i tích c c phát huy, t ó hình thành nên thói quen t t. Nh ng cha m c n chú ý, khi t c và hi u qu ho t ng c a tr t ng lên, th i gian s th a ra, chúng ta nên tr kho ng th i gian ó l i cho tr , không nên c n c l n t i. Khi tr hoàn thành nhi m v tr c th i h n, cha m có th cho tr th i gian ho t ng t do tr làm nh ng vi c mình thích. N u chúng ta t ý s p x p kho ng th i gian dôi ra ó yêu c u tr làm thêm nh ng vi c khác thì s làm gi m tính tích c c và t giác c a tr .

20.6. T O C H I CHO TR N MTR I s TH TB I

Khi n m tr i s cay ng c a th t b i, tr m i t giác i u ch nh t c và hi u qu làm vi c c a b n thân. Ng i l n cho tr t ch u trách nhi m v i h u qu do vi c ch m ch p gây ra c ng là m t ph ng pháp h u hi u giúp tr s a thói quen kh ng t n tr ng th i gian. Ví d : N u tr d y mu n, ng i l n không c n giúp, ch c n nh c nh “N u con không nhanh lên, ch c ch n s mu n h c!” N u tr v n ti p t c l ng ch ng, cha m nên cho tr tr i nghi m m t l n h u qu c a vi c i h c mu n. Th y cô giáo s h i lí do i h c mu n, sau khi b phê bình, tr s c m nh n c tác h i c a vi c ch m ch p, sau ó s t mình s a i.

Nhiệm vụ của trẻ làm việc nhóm chủ yếu do quen, sau khi luyện tập vài lần, các em sẽ tự nhiên và hiệu quả hơn.

Mách nhỏ Khi học, trẻ chủ yếu là nghe, nhìn khi chỉ dẫn trực tiếp. Muốn nâng cao hiệu quả học tập, người lớn cần chú ý quan sát và tìm hiểu tính cách của trẻ, giáo dục trẻ cần biết tôn trọng thời gian, dần hình thành thói quen đúng giờ. Một khi trẻ đã hình thành các thói quen này, bắt đầu là học dễ dàng, chú ý hay thu hút, tất cả đều sẽ hoàn thành một cách nhanh gọn và hiệu quả.

21. LÀM VIỆC HOÀN CHỈNH

Hiện nay, nhiều nhà trẻ làm việc không tận tâm, hay bỏ đi giữa chừng. Bất kể làm việc lâu hay việc nhỏ, chúng ta hành động theo sự thích và tâm trạng, không ý thức trách nhiệm. Vì quá nuông chiều, nên nhiều trẻ không kịp thời uốn chỉnh, trẻ hình thành nên thói quen xấu, lúc đó có muốn sửa thì cũng đã quá muộn.

Làm Việc có mục đích có thể Thành công Muốn trẻ làm việc có mục đích, các bậc phụ huynh có thể tham khảo những biện pháp dưới đây:

21.1. YÊU CẦU NGHIÊM KHAI

Đối với những thói quen xấu, nếu không áp dụng những biện pháp nghiêm khắc thì khó có thể sửa chữa. Đối với những hành vi tốt, cần có những yêu cầu cụ thể để duy trì và củng cố. Một số bậc phụ huynh do nhận thức sai lầm nên đã giao cho trẻ một nhiệm vụ nào đó, khi mặt trước thì chăm chỉ giám sát, sau đó lại không yêu cầu chúng hoàn thành. Đó là một trong những nguyên nhân khiến trẻ làm việc không tận tâm.

21.2. CẢM THÔNG VIÊN

Nếu trẻ thấy khó, muốn rút lui, không muốn tiếp tục hoàn thành công việc, nên khuyến khích nên khuyến khích hay khuyến khích, càng không nên chê trách, bực tức làm nảy sinh khi trẻ hình thành tâm lý phản kháng, ngược lại làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ. Trong những trường hợp này, cha mẹ nên quan sát theo dõi kỹ lưỡng, đưa ra những ý kiến đóng góp kịp thời, và đúng mực, khuyến khích trẻ tin tưởng, tích cực biểu dương, giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn, từ đó hình thành nên quy tắc hoàn thành nhiệm vụ.

21.3. BỒI DỖNG KHẢ NĂNG TỰ KIỂM CHẾ

Tự kiểm chế là khả năng tự kiểm soát và không chế hành vi của bản thân, bị uốn nắn chỉ vì là trẻ có thể hoàn thành nhiệm vụ đã đặt ra, tự kiểm soát hành vi của bản thân. Do tuổi còn nhỏ, khả năng tập trung chưa nhiều, khả năng kháng cự chưa hình thành, nên khi làm việc trẻ thường có bột vụn mà không có kết thúc. Cha mẹ nên bắt đầu hướng dẫn trẻ tự kiểm chế hành vi ngay từ trong cuộc sống. Trước tiên, chúng ta có thể đưa ra những yêu cầu nhỏ và hướng trẻ hoàn thành, Sau đó, nhiệm vụ dần tăng lên về chất và lượng, trẻ sẽ dần hình thành cách tự kiềm chế và kiểm soát hành vi của mình, cố gắng nỗ lực và làm việc một cách nghiêm túc.

21.4. BỒI DỖNG TÍNH THẬN TRÁCH NHIỆM

Trẻ làm việc thường theo cảm hứng, vì những việc không thích, trẻ thường bỏ dở giữa chừng. Lúc này, người lớn nên coi đó như một nhiệm vụ giao cho trẻ. Ví dụ: Trong nhà có nuôi một chú chó nhỏ, người lớn giao cho trẻ trách nhiệm cho chó ăn và uống. Khi trẻ cảm nhận được tính thận trọng trách nhiệm, chúng sẽ có dũng khí vượt qua mọi khó khăn, nỗ lực của mình hoàn thành nhiệm vụ, dần hình thành nên một thói quen tốt.

21.5. VẤN ĐỀ TÂM LÝ “TỰ HOÀN THÀNH”

Một chuyên gia Tâm lý học người Mỹ đã tiến hành thực nghiệm với 138 học sinh. Ông sắp xếp hàng loạt bài tập, yêu cầu học sinh hoàn thành hai phần bài tập, phần thứ nhất làm liên tục cho đến khi hoàn thành, phần thứ hai gián đoạn trong quá trình làm. Một giờ sau, chuyên gia tiến hành khảo sát và thu thập kết quả: Khả năng ghi nhớ của học sinh khi làm phần bài tập thứ hai cao hơn nhiều so với phần bài tập thứ nhất. Chuyên gia rút ra kết luận: Con người thường dễ quên những nhiệm vụ đã hoàn thành bởi “như cũ hoàn thành” đã được đáp ứng.

y . Ng c l i, chúng ta l i r t nh nh ng nhi m v ch a hoàn thành b i “nhu c u hoàn thành” v n ch a c áp ng. Các chuyên gia g i hi n t ng ó là tâm lí “t hoàn thành” .

Khi hoàn thành m t nhi m v , con ng i th ng c m th y r t vui v . Khi ch a hoàn thành, trong lòng th ng c m th y không yên tâm. Khi m t ng i lo l ng không th hoàn thành ho c ph i t n r t nhi u công s c m i có th hoàn thành nhi m v , tránh nh h ng c a tâm tr ng không v i, chúng ta th ng l a ch n cách kéo dài th i gian. Tâm lí “t hoàn thành” nhi u lúc c ng gây ra nh ng ph n ng trái ng c: Kéo dài th i gian, có b t u nh ng không có k t thúc .

Tâm lí “t hoàn thành” c ng gi ng nh m t vòng tròn, n u v c vòng tròn hoàn ch nh ng nhiên là i u t t nh t, nh ng không v c hình tròn thì c ng không có gì nghiêm tr ng. Chúng ta nên v t qua m i khó kh n hoàn thành nhi m v , cho dù k t qu không c nh ý mu n c ng không có gì áng bu n. Chúng ta nên c n c theo t m quan tr ng và c p bách chia m i công vi c hàng ngày thành 3 lo i: lo i th nh t b t bu c ph i có b t u và k t thúc hoàn ch nh, lo i th hai c g ng hoàn thành, lo i th ba có th tùy c ng bi n.

i v i tr , ng i l n có th l i d ng nguyên lí v n toàn hình thành thói quen t t cho tr , yêu c u tr hoàn thành nh ng công vi c b t bu c ph i hoàn thành .

Mách nh Do m i a tr có hoàn c nh s ng và tính cách khác nhau, mu n s a ch a nh ng thói quen không t t, chúng ta c n s d ng nh ng ph ng pháp khác nhau. Trong quá trình b i d ng thói quen làm vi c có u có cu i, lòng kiên trì và s h ng d n t n tình, úng lúc c a cha m là y u t quy t nh.

22. T M , NGHIÊM TÚC

Làm vi c thi u nghiêm túc là c n b nh th ng th y c a nhi u tr . Làm vi c không t m d d n t i nhi u h u qu nghiêm tr ng, V lâu dài, thói quen này s nh h ng t i thành công trong t ng lai c a tr . T góc cu c s ng, thi u nghiêm túc khi n tr làm tr c quên sau, nh h ng t i h c t p. T m là m t k n ng, m t ph m ch t t t, hoàn toàn có th b i d ng c .

làm Vi c T m , nghiêm Túc m i không ph m sai l m i v i sai l m c a tr , ng i l n kh ng nên l n ti ng ch trích ho c giáo hu n, b i thói quen làm vi c b a bãi không th c i u ch nh b ng cách m ng m . Trách m ng quá nhi u s khi n tr có c m giác s hãi. Nh ng l n làm nhi m v sau ó, tr nh t nh s nh c nh mình: “Nh t nh ph i c n th n, không c làm sai, n u không s b cha m m ng”. Tr ng thái tâm lí này không có l i cho tr , nh h ng t i s chú ý và n ng l c c a tr , nói m t cách n gi n, tr càng không mu n ph m l i thì càng d ph m l i. Vì v y ng i l n nên quan sát m i bi u hi n c a tr , sau ó a ra nh ng k ho ch và ph ng pháp c th giúp tr s a i thói quen làm tr c quên sau.

22.1. B T ÀU T NH NG VI C NH NH T

B t u t nh ng vi c nh chính là con ng quy t nh hình thành nên thói quen làm vi c t m .

Làm t t nh ng vi c nh , chúng ta m i có th hoàn thành nh ng vi c l n..

e tr hình thành thói quen, cha m có th b t u t vi c yêu c u tr t d n d p phòng c a mình. Sau khi ng d y, yêu c u tr g p ch n, d n gi ng, s p x p sách v , sau khi làm xong bài t p nên s p x p c p sách ngày mai i h c, sau ó ng i l n c n ki m tra t m xem tr ã hoàn thành ch a. Khi tr làm vi c, ng i l n c n th ng xuyên nh c nh , h ng d n và ng viên k p th i. Tr còn nh , thành th c và tính chính xác ch a cao, do ó cha m không th dùng tiêu

chủ nhân của ngôi nhà áp dụng cho trẻ. Nếu trẻ làm chưa tốt hoặc không làm được, người lớn không nên quá lo lắng, tuy nhiên cũng không quát mắng, chê cười hay chỉ trích. Sau một khoảng thời gian, trẻ sẽ hình thành nên thói quen làm việc một cách nghiêm túc.

22.2. NÂNG CAO HƯỚNG THÚ LÀM VIỆC

Một người tốt, thậm chí cha mẹ cũng cần quy định về hình thức làm việc của mình có hướng. Do đó, muốn hình thành thói quen tốt, người lớn cần chú ý bồi dưỡng niềm đam mê và hướng thú cho trẻ.

Người lớn có thể thường xuyên khuyến khích, giúp trẻ cảm thấy tự tin và duy trì tính cẩn thận của nghề nghiệp ngay cả khi làm một việc. Ai cũng thích được khen, nhưng nếu được khen quá nhiều sẽ phản tác dụng. Ban đầu, khi trẻ có chút tiến bộ, người lớn có thể biểu dương kịp thời, nhưng về lâu về dài cần cảm thấy rằng hướng thú. Tuy nhiên, những lời khen sau đó thì không có tác dụng nữa. Khi thói quen làm việc không tốt xuất hiện trở lại, người lớn cần thay đổi hình thức khen thưởng. Ví dụ, có thể nói: “Khi này mẹ có nói chuyện về cô giáo chủ nhiệm của con, cô nói con đã cẩn thận hơn trước rồi”, hoặc khi bên bên của con ở nhà, bố mẹ hãy cùng nhau xem hành vi tốt của con mình rồi thì, gợi ý con mình nhận thưởng xứng đáng tình và người khen từ phía bên bên.

Người lớn có thể thường xuyên hỏi ý kiến trẻ, nhưng về lâu về dài cần cảm giác thành công. Nếu thấy mình dù làm những việc nào cũng vẫn không thể cảm thấy thích mong muốn, chúng sẽ cảm thấy rất vô nghĩa. Giúp trẻ nhận thức được việc mình đang làm là có ý nghĩa, người lớn nên thường xuyên “nhắc nhở”, ví dụ: “Mẹ muốn các sách hướng dẫn cách sống của lò vi sóng nhưng tìm mãi không thấy, con tìm hộ mẹ được không?” Khi trẻ tìm được sách hướng dẫn, người lớn nên khen: “Mắt mẹ là làm tốt, đúng là con ngoan, tinh ý hơn mẹ rồi!” Nhưng về lâu về dài, trẻ cần có những việc để rèn luyện, sắp xếp lại môi trường trong nhà là rất có ý nghĩa, lần sau sẽ có những phát huy. Một ví dụ khác: “Con của mẹ rất nghiêm túc và mẹ nghĩ bố mẹ cần có hai đứa con, nhưng bố quên mất

ph i làm nh th nào r i. Con có th h ng d n cho b c không?” Khi tr gi i áp c câu h i, chúng s c m th y vô cùng thích thú. Cách nh tr làm vi c nh v y có th duy trì h ng thú trong th i gian dài, t ng tinh th n trách nhi m. Khi ã h ng thú và có tinh th n trách nhi m, tr s h c t p, làm vi c m t cách vô cùng c n th n và nghiêm túc.

22.3. LO I B CÁC YẾ T NH H NG

Lo i b các nhân t nh h ng là b c vô cùng quan tr ng b i d ng thói quen t m tr . Khi tr chuyên tâm, n u b nh h ng b i quá nhi u y u t t môi tr ng bên ngoài, chúng s d c m th y phi n ph c, b c mình, tâm tr ng không n nh, s t p trung b phân tán, khó có th chuyên tâm ti p t c làm vi c. Khi tr làm bài t p, ng i l n không nên xem tivi, nói chuy n mà nên ng i c sách ho c cùng làm bài t p v i tr . Cách làm này có th t o cho tr m t không khí h c t p nghiêm túc c n thi t, giúp tr d dàng t p trung chú ý h n .

Khi phát hi n tr b c b i, tinh th n không n nh, ng i l n c n k p th i nói chuy n v i tr , giúp tr lo i b tâm lí lo l ng d n toàn b s c l c t p trung gi i quy t v n ,

Mách nh B i d ng cho tr thói quen h c t p và làm vi c t m kh ng ph i là chuy n nh . Có nh ng a tr t khi sinh ra ã có tính c n th n, nh ng bên c nh ó c ng có r t nhi u a tr có thói quen làm vi c không chuyên tâm và t m . Ng i l n c n tin t ng r ng, thói quen ó c a tr hoàn toàn có th s a i c, tuy nhiên ó không ph i là chuy n m t s m m t chi u, mà c n m t kho ng th i gian dài k t h p v i nh ng ph ng pháp giáo d c thích h p, có nh v y thói quen t t c hình thành m i có th duy trì trong t ng lai.

thách. Thiêu s chuân b vê tâm lí, tr s không biết ph i làm thê nào khi ôi di n v i khó kh n, i u này gây nên áp l c tâm lí r t l n.

23.1. GIÁO D C TR CÁCH I M T V I KHÓ KH N TH THÁCH

Nhi u b c cha m cho r ng, tr s không th ch u ng c khi ph i i m t v i khó kh n th thách. ó là m t quan ni m h t s c sai l m. Cách giáo d c úng n nh t là c n c theo c i m phát tri n tâm sinh lí c a tr , l i d ng hoàn c nh t nhiên ho c t mình a ra nh ng khó kh n th thách yêu c u tr ph i suy ngh và t gi i quy t, d n nâng cao s c ch u ng khó kh n và kh n ng thích ng v i m i hoàn c nh s ng, hình thành ý chí v ng vàng khi i m t v i thách th c. Ng i l n c n áp d ng ph ng pháp giáo d c phù h p, cho tr t i m t v i khó kh n rên luy n.

23.2. GIÚP TR C M TH Y T TIN KHI I M T V I KHÓ KH N

N u cha m quan tâm và b o v quá m c, tr s không có c h i ti p xúc v i nh ng khó kh n th thách, không th i m t v i thành công và th t b i, r t d cúi u tr c khó kh n, gi m s t tin khi gi i quy t m i v n . T tin là m t trong nh ng y u t quan tr ng d n t i thành công, là ti n và ng l c thúc y con ng i ti n lên, kh c ph c khó kh n. t ng s t tin, chúng ta nh t nh ph i b i d ng s c ch u ng c a tr tr c nh ng th thách c a cu c s ng.

23.3. KHEN TH NG KHÍCH L

Cu c i m i ng i u s g p ph i nh ng khó kh n, th thách. Khi tr g p ph i khó kh n, ng i l n nên ng viên tr d ng c m i m t, ng th i tr giúp tr khi c n thi t. Trong quá trình gi i quy t khó kh n, chúng ta c n giúp tr ý th c c r ng, khó kh n là y u t t n t i khách quan trong cu c s ng, ó là chuy n h t s c bình th ng, i u quan tr ng là chúng ta có d ng khí kh c

ph c và v t qua nó hay không. Khi v t qua khó kh n, chúng ta s tích l y c kinh nghiệm, rèn luy n ý chí v ng vàng. Cha m c ng có th ng viên, khích l , ng th i kh ng nh vi c tr ang làm là úng chúng c m th y t tin h n.

23.4. CÂU CHUY N VÊ NH NG NG I v I

Ng i l n có th s d ng nh ng câu chuy n v nh ng con ng i v i trong l ch s nhân lo i giáo d c tr . Ví d , Edison ã phát minh ra bóng èn. ông ã ph i làm r t nhi u th c nghiêm, v t qua bi t bao khó kh n m i có th thành công, T câu chuy n c a Edison, chúng ta có th nói v i tr : B t k làm gì, trên con ng i n thành c ng u s có nh ng th thách. N u chúng ta đ ng c m i m t, tìm cách v t qua thì quãng ng n v i thành công s càng ng n l i, và n m t lúc nào ó, chúng ta s n ích m t cách thu n l i, an toàn.

23.5. T O CHO TR MÔI TR NG T DO PHÁT TRI N

Khi ng i l n không dám “buông tay”, lâu d n tr s tr thành ng i y u u i và l i bi ng. Chúng ta nên m nh d n tr t do phát tri n, cho phép tr phát huy tính sáng t o và s c t ng t ng, phát huy ti m l c c a b n thân. Ng i l n không nên quá c m oán tr mà nên b i đ ng cho chúng k n ng i m t v i khó kh n thách th c, giúp tr t tin v i n ng l c c a b n thân.

23.6. KHÔNG NÊN M NG M

M i tr có m t tính cách khác nhau, kh n ng ch u ng khó kh n c ng khác nhau, ng i l n nên c n c theo tính cách và kh n ng c a t ng tr có s i u ch nh ph ng pháp giáo d c cho phù h p. Ví d , v i nh ng tr có lòng t tr ng cao, thích gi th di n, khi g p khó kh n th ng c m th y r t th t v ng và nh t chí. Lúc ó, n u cha m trách m ng, tr d hình thành nên tâm lí ph n kháng.

Cha mẹ nên phê bình, nhưng phải đúng lúc, đúng chỗ và đúng mức; họ nên chỉ trích những sai lầm của con; con phải phát hiện ra những sai lầm của mình, cố gắng sửa chữa và tìm cách vượt qua những khó khăn để hoàn thành công việc.

Cuộc sống có nhiều phức tạp và khó khăn, sự sống và cái chết, thành công và thất bại, an lạc và khổ đau, vì vậy chúng ta nên giáo dục trẻ có những đức tính và thái độ đúng đắn khi gặp những khó khăn thử thách, tôn trọng tâm lý và nhu cầu của trẻ để trẻ trưởng thành,

Mách nhà Nhà toán học Trần Cảnh Nhu cho rằng: “Đỉnh núi cao của khoa học cũng giống như các nhà leo núi phải vượt qua nhiều khó khăn thử thách mới leo lên được như Himalaya. Những người không có ý chí và lòng kiên trì sẽ không có thể đạt được những đỉnh cao và niềm vui của chinh phục”. Một chuyên gia Giáo dục học đã từng nói: “Nếu ví cuộc sống của trẻ như một thanh kim cừu thì khó khăn thử thách chính là hòn đá mài và những chiếc giúp trẻ trở nên ‘sắc bén’ hơn. Trẻ em không nên bảo vệ và che chở quá mức, mà nên tạo cho chúng môi trường phát triển và rèn luyện”. Cha mẹ nên khuyến khích trẻ dũng cảm vượt qua những khó khăn, không sợ hãi trước những thử thách, biến trở ngại thành cơ hội để trưởng thành, dám đương đầu với những thử thách trong cuộc sống.

24.SÁNG T O

Xã h i t ng lai cân n ng l c ch không cân iêm sô, th giá tr nhât là kh n ng sáng t o ch không ph i b ng c p. Xã h i ang có nhi u thay i, ki n th c không ng ng c c p nh t, th i i m i c n nh ng ng i có t duy nhanh nh y, phán oán chính xác và có kh n ng sáng t o. Tr c n áp ng c nh ng yêu c u trên m i có th thích ng c v i s thay i c a xã h i, tr thành m t nhân tài óng góp cho s t i n b c a t n c .

sáng T o làm nên s T i n b xã h i Xã h i ngày càng phát tri n, y u t quan tr ng nh t chính là kh n ng sáng t o. Ngày nay, máy móc ã d n thay th lao ng chân tay, máy tính d n thay th ho t ng trí óc, và u th c a con ng i chính là kh n ng sáng t o. Sáng t o là kh n ng quan tr ng và quý giá nh t c a m i con ng i. M t a tr khi tr ng thành s thành c ng n âu, u ph thu c vào kh n ng sáng t o. Là ng i th y u tiên, có c h i ti p xúc nhi u nh t và hi u tr nh t, cha m chính là ng i ch u trách nhi m l n nh t trong quá trình phát tri n trí tu và kh n ng sáng t o c a tr .

24.1.CHO TR TI P xúc V I s V T M I

N ng l c c n s h tr c a ki n th c. N u tr không có nh ng ki n th c nh t nh, không hi u bi t v th gi i bên ngoài thì dù IQ có cao n âu c ng không có kh n ng sáng t o. Ng i l n có th c n c theo tu i và hoàn c nh s ng th ng xuyên a tr ra ngoài ti p xúc v i nh ng s v t m i. N u nông thôn, có th a tr lên thành ph tham quan tr hi u bi t thêm v ki n trúc thành ph . N u thành ph , có th a tr v nông thôn, d y tr nh n bi t nh ng nông c ph bi n, phân bi t các lo i gia súc gia c m, tham quan phong c nh ng ru ng, tìm hi u cu c s ng t nhiên. Tr càng bi t nhi u, s c t ng t ng càng phong phú thì càng d n y sinh c m h ng, càng d ngh ra nh ng ý t ng m i. N u m i ngày tr u trong nhà, ch bi t h c và h c thì chúng ch có th tr

thành mặt “con mặt sách” mà thôi.

24.2. NG VIÊN TR M NH D N KHÁM PHÁ

Chìa là “b n n ng” c a m i a tr , chìa th ng giúp tr thông minh h n. phát tri n trí t ng t ng, ng i l n nên khuy n khích tr chìa các trò chìa khám phá, t o i u ki n cho tr ho c tr c ti p tham gia khám phá v i tr . Nên c v tr a ra nh ng cách ngh m i, t ó nâng cao h ng thú v i ho t ng vui chìa khám phá, ng th i nâng cao k n ng ho t ng th c t .

24.3. TR L INH NG CÂU H I C A TR M T CÁCH CHÍNH XÁC

Thích h i là bi u hi n c a tr hay suy ngh và ham h c h i, ng i l n không nên b qua thái tích c c này. T khi bi t nói, tr ã b t u t câu h i. Do tu i còn nh , nên nh ng câu h i c a tr nhi u lúc r t hoang ng, có nhi u tr ng h p v t quá kh n ng gi i áp c a cha m , nh ng b t lu n nh th nào, ng i l n c ng nên tr l i m t cách tr c ti p ho c có th áp d ng cách h ng d n, g i ý tr t tìm n áp án chính xác. i v i nh ng v n không th gi i áp, ng i l n c ng nên nói th t và h a s cùng tr tìm hi u và tr l i trong th i gian s m nh t.

24.4. YÊU CẦU TR SUY NGH

Trong cu c s ng hàng ngày, chúng ta nên chú ý không ng ng h ng d n và b i d ng cho tr k n ng quan sát, phân tích nh ng s v t, s vi c xung quanh. Nh ng vi c nh nh t trong cu c s ng hàng ngày u có th là công c kh i g i óc sáng t o c a tr . Suy ngh v n t nhi u góc khác nhau là m t cách rèn luy n giúp phát tri n t duy. B i d ng kh n ng t duy là y u t quan tr ng hình thành nên kh n ng sáng t o.

24.5. PHÁT TRIỂN TRÍ TƯỞNG TƯỢNG

Tưởng tượng là nguồn gốc của sáng tạo. Nếu không có trí tưởng tượng, sẽ không có khả năng sáng tạo. Trong cuộc sống hàng ngày, người lớn cần chú ý phát triển trí tưởng tượng của trẻ, ví dụ: cung cấp cho trẻ những sách báo có nội dung hấp dẫn, khuyến khích trẻ tiến hành tưởng tượng, khái quát và liên kết các khái niệm, thường xuyên đưa ra hai khái niệm hoàn toàn khác nhau và yêu cầu trẻ tìm cách liên kết hai khái niệm đó... Ví dụ như trong sách, chúng ta có thể yêu cầu trẻ tưởng tượng và viết một câu chuyện hoàn chỉnh,

Tóm lại, có rất nhiều cách khác nhau để bồi dưỡng khả năng sáng tạo, người lớn nên chú ý tìm hiểu, quan sát, kết hợp với tình hình thực tế của con mình mà áp dụng cho phù hợp để hiệu quả tốt nhất.

Mách nhỏ Khi bồi dưỡng những thói quen tốt cho trẻ, cha mẹ không nên quá nghiêm khắc, cần nghiêm viên trẻ thường xuyên tưởng tượng sáng tạo trên cơ sở những quy tắc thông thường. Người lớn không nên dùng thói quen hay tưởng tượng của bản thân hành động và phát ngôn của trẻ. Giấc không gian hoạt động do chính là hành động hay nói khác là tưởng tượng sáng tạo của trẻ.

thói quen yêu cầu sự hoàn hảo Hoàn thành mọi việc một cách hoàn hảo là điều không hề dễ dàng, nên những học sinh ít tuổi và giàu kinh nghiệm cũng khó có thể thực hiện. Thói quen yêu cầu cao có ý nghĩa vô cùng quan trọng vì quá trình trưởng thành của trẻ. Ngay từ nhỏ, người lớn nên hình thành cho trẻ thói quen yêu cầu cao, tôn trọng kết quả cho quá trình trưởng thành và phát triển sau này.

25. THÓI QUEN YÊU C U S HOÀN H O GIÚP TR THÀNH C NG

Trong lịch sử có một ví dụ điển hình về việc làm sai lầm mà dân tộc chúng ta đã từng trải nghiệm: Ngày 23 tháng 4 năm 1967, sau khi hoàn thành nhiệm vụ trong không gian, nhà du hành vũ trụ Vladimir Komarov của Liên Xô đã tử nạn khi nàu vũ trụ Soyuz-1 trở về Trái Đất. Khi bay trên tầng khí quyển, ông phát hiện không thể đảm bảo an toàn. Dù an toàn có tác động gì đi nữa, sự cố này đã khiến cho nhà du hành vũ trụ kỳ vọng tử nạn, tàu vũ trụ bị phá hủy hoàn toàn. Sau khi sự cố xảy ra, các chuyên gia đã tiến hành khảo sát và phát hiện ra nguyên nhân gây nên thảm kịch trên là do các nhân viên đã bỏ qua một số bước trong quá trình kiểm tra an toàn mà thực tế khi tàu cất cánh.

Từ câu chuyện trên, chúng ta có thể rút ra kết luận, mục tiêu đúng cho thói quen yêu cầu hoàn hảo, cần bắt đầu từ việc giáo dục trẻ em nghiêm túc hoàn thành nhiệm vụ của mình, dù là nhỏ nhất.

25.1. DANH NGÔN CỦA NHỮNG NGƯỜI IN I TI NG

Karl Witte (Đức) nói: “Làm việc luôn yêu cầu hoàn hảo là một đức tính tốt. Học tập nghiêm túc, chúng ta cần rèn luyện yêu cầu nghiêm khắc, bằng không sẽ không thể đạt được kết quả như mong muốn”.

Một học giả người Nhật nói: “Mình chỉ cần rèn luyện kỹ năng, làm thế nào phát hiện và phát huy kỹ năng tiềm ẩn, biến nó thành một nhân tài, yếu tố quyết định chính là cách bắt đầu và phát triển”.

Karl Witte nói: “Giáo dục trẻ ngay từ nhỏ, bắt đầu trong cuộc sống hay trong học tập đều cần “hoàn hảo”, yêu cầu trẻ hoàn thành mọi việc một cách chính xác và hoàn hảo nhất có thể. Bởi vì, chỉ cần hoàn thành một cách hoàn hảo thì nó có giá trị”.

Cha mẹ cần bắt đầu thói quen yêu cầu hoàn hảo từ trẻ, trước tiên,

chúng ta nên bắt đầu từ những việc nhỏ nhất trong cuộc sống, giáo dục trẻ em về việc dù lớn hay nhỏ đều phải làm hết mình, hoàn thành nó một cách chính xác và hoàn hảo nhất, đó là một tính tốt của con người.

25.2. LÀM THẾ NÀO BỒI DƯỠNG THÓI QUEN YÊU CẦU S HOÀN HẢO TR ?

Để bồi dưỡng thói quen yêu cầu sự hoàn hảo trẻ, người lớn có thể tham gia một trong những cách dưới đây:

- Nên lấy mình làm gương, tự rèn luyện yêu cầu cao hơn đối với bản thân, trở thành một hình mẫu tốt cho trẻ noi theo, Khuyến khích tập và bắt chước trẻ những thói quen tốt, vì trẻ có thể học hỏi và làm theo rất nhanh.

- Cha mẹ nên biết cách tham gia vào hoạt động học tập hàng ngày của trẻ, khuyến khích trẻ khám phá kiến thức mới. Ví dụ, bố trí một khoảng thời gian mà mình thành viên trong gia đình đều có mặt cùng trẻ thảo luận một vấn đề tìm ra áp án hoặc cách giải quyết, vấn đề của trẻ thảo luận và áp án chính xác nên chú ý bắt trẻ, như vậy trẻ mới tâm phục khẩu phục, đó cũng khuyến khích trẻ khám phá thêm nhiều kiến thức mới,

- Yêu cầu nghiêm túc ngay từ khi trẻ còn nhỏ. Trong cuộc sống, không nên chỉ làm như “gỡ nút” hoặc “túng tưng”, mà nên yêu cầu trẻ hoàn thành nhiệm vụ một cách chính xác và hoàn hảo.

- Khi cùng trẻ tham gia hoạt động học tập, người lớn cần đưa ra một số câu hỏi, giám sát và khuyến khích trẻ tham gia tìm hiểu khám phá, đào sâu thêm những kiến thức đã học, giúp trẻ nắm vững và ghi nhớ lâu hơn, biến hành vi đó thành hành vi mang tính tự giác và hình thành nên những thói quen tốt.

25.3. HỌC TẬP CẦN NGHIÊM TÚC

Thói quen học tập nghiêm túc phản ánh thói quen giải quyết mọi việc trong cuộc sống. Cha mẹ nên dạy trẻ phải cần trng và nghiêm túc trong học tập.

Không nên có suy nghĩ r ng, do tr còn nh nên không cần yêu cầu quá cao, b ng không khi tr tr ng thành mà ã có thói quen x u thì vì c s a i ch c ch n s t n r t nhi u th i gian và công s c, th m chí là không th s a c .

Mách nh Nên hình thành thói quen yêu c u s hoàn h o và chính xác ngay t khi còn nh , b ng không thói quen làm vì c l n x n thi u nghiêm túc s nh h ng t i quá trình h c t p và cu c s ng c a tr sau này. Ng i l n nên giáo d c tr ph i hoàn thành m i vì c m t cách hoàn m nh t, ng nhiên không ph i là chuy n m t s m m t chi u, n u chúng ta b t u càng s m thì t l thành công càng cao.

4.NH NG THÓI QUEN T T TRONG H C T P

h ng Thú Ch Là nh T Th i, Tr Luôn c n Có s b i D ng Và nh h ng C a ng i L n.

nói m t cách n gi n, nhi m v c a tr là h c t p và vui ch i. Cu c i c a con ng i là quá trình h c t p không ng ng. Thông qua vì c h c t p, chúng ta có th giúp tr hình thành nên nh ng thói quen t t, h tr cho quá trình, tr ng thành và phát tri n sau này.

26. CHU N B BÀI M I

Chu n b bài m i là m t ph ng pháp h u hi u giúp nâng cao hi u qu h c t p, giúp tr n m c n i dung chính c a bài m i, nâng cao hi u qu nghe gi ng. Khi chu n b bài m i, tr nên t gi i quy t nh ng v n trong kh n ng cho phép. Nh ng v n ngoài t m hi u bi t, tr có th h i, i u này không nh ng có tác d ng nâng cao k n ng t gi i quy t v n mà còn giúp tr n m v ng n i dung tr ng i m, nh ng i m khó và d c a bài h c, hi u qu h c t p nh ó mà c nâng lên áng k . N u không chu n b bài m i, tr s c m th y khó kh n khi nghe gi ng, không n m c n i dung chính, không theo k p t c gi ng c a giáo viên, t n nhi u th i gian hoàn thành bài t p v nhà .

chu n b bài m i giúp nâng cao hi u qu h c T p Chu n b bài m i là m t thói quen t t. Cu c i c a con ng i là quá trình h c t p không ng ng. Do tr còn nh nên ng i l n c n k p th i nh c nh giám sát tr chu n b bài m i tr c khi n l p .

Chu n b bài m i có tác d ng tích c c, giúp nâng cao hi u qu h c t p. Trong quá trình chu n b bài m i, tr có th nh n nh tr c ph n ki n th c khó và c bi t l u tâm, i u này có tác d ng t ng c ng n t ng i v i ph n ki n th c khó, nâng cao hi u qu h c t p. Tuy nhiên, chu n b bài m i không n thu n ch là c qua m t l n n i dung bài m i, mà c n tuân theo m t trình t nh t nh.

26.1. CH N TH I I M PHÙ H P

Thông th ng, công vi c chu n b bài m i c s p x p ngay sau khi tr hoàn thành bài t p v nhà, và c n c theo th i gian còn l i th c hi n. N u có nhi u th i gian, chúng ta có th yêu c u tr chu n b vài bài ho c chu n b k l ng. Chúng ta nên dành th i gian chu n b k nh ng môn tr còn y u kém.

26.2. C QUAN I D NG BÀI M I

Trên nên các qua m t l t n m c n i dung t ng quát c a bài m i, xác nh ph n n i dung mình có th t hi u c và nh ng n i dung mình c m th y khó.

26.3. C K L N TH HAI

i v i nh ng v n th y khó khi c l n th nh t, khi c k l i l n th hai, tr nên c có tr ng i m gi i áp th c m c, nghiên c u tài li u m t cách k l ng. L n th hai, t c c có th ch m h n, khi g p khó kh n có th d ng l i, k t h p v i nh ng n i dung ã h c, tra c u tài li u h tr liên quan, c g ng dùng ki n th c c a mình gi i áp v n . N u ã c g ng n l c mà v n ch a th gi i áp, tr c ng không c n dùng quá nhi u th i gian nghiên c u mà có th l a ch n ph ng án vi t l i nh ng th c m c n l p nghe gi ng và gi i quy t.

26.4. V A CHU N B BÀI M I V A GHI CHÉP

Ph n ghi chép khi chu n b bài m i chia làm hai lo i, m t là ghi trong sách giáo khoa, hai là ghi trong v bài t p. Ph n ghi chú trong sách c ti n hành trong quá trình c, chú y u là s d ng nh ng d u khoanh tròn, móc... ánh d u n i dung c n chú ý. Tr nên chú ý ánh d u nh ng ki n th c tr ng i m c a t ng o n ho c nh ng câu ch khó c n gi i áp, ng th i có th t n d ng nh ng vùng tr ng trong sách ghi l i nh ng ý ki n th c m c hay c m nh n c a b n thân. Ph n ghi chép trong v c th c hi n ngay trong quá trình c ho c sau khi c ti n hành t ng k t r i m i ghi chép. Nh ng n i dung c n t ng k t g m: N i dung tr ng i m, n i dung khó và nh ng c m nh n, ý ki n riêng, nh ng v n quan tr ng c n l u tâm và n m v ng, nh ng nghi v n c n h i giáo viên khi lên l p, ã tra c u nh ng tài li u gì gi i áp th c m c, trong nh ng tài li u ã c, cu n nào có hi u qu nh t...

26.5. NH NH MÔN H C KHÁC NHAU CÓ CÁCH CHU N B BÀI M I KHÁC NHAU

Chu n b bài m i không th ng nh t gi a t t c các môn h c. i v i nh ng môn h c khác nhau, chúng ta nên c n c vào c tr ng môn h c mà xác nh nh ng khó kh n trong quá trình chu n b bài m i, t ó l a ch n ph ng pháp cho phù h p. Ví d , môn ng v n c n gi i quy t ý ngh a c a t m i, sau ó m i ti n t i phân tích t t ng tr ng tâm, t t ng c a t ng o n, phong cách vi t v n, bút pháp,.. Môn toán c n t p trung gi i quy t nh ngh a, khái ni m, các nguyên lí và nguyên t c tr c khi luy n t p gi i bài.

Khi chu n b bài m i, không nên áp d ng cách h c dàn tr i mà nên c n c vào th i gian ti n hành, nên chú ý dành th i gian chu n b nh ng môn mình còn y u kém, gi m th i gian chu n b nh ng môn mình ã h c t t.

Mách nh Chu n b bài m i có tác d ng nâng cao hi u qu nghe gi ng. Chu n b bài m i không ch thu h p kho ng cách trong h c t p mà còn giúp tr c m th y t tin h n khi lên l p, ng th i h ng d n cho tr ph ng pháp nghiên c u m t cách khoa h c, giúp tr tìm c ph ng pháp h c có hi u qu và phù h p nh t cho mình.

27. THÍCH C SÁCH

ng l m t ng r ng khi tr ng thành, tr t nhiên s thích c sách. c sách là m t thói quen c n c b i d ng ngay t khi còn nh . N u ng i l n không kh i g i c ni m am mê và h ng thú, tr s không thích c sách. Nhi u nghiên c u ã ch ng minh, c sách giúp phát tri n trí l c, có l i cho quá trình h c t p và tr ng thành. N u tr có h ng thú và am mê c sách, chúng s c m t cách t giác, m chìm trong bi n ki n th c r ng l n vô b .

c sách giúp Vi c h c T p Tr nên Thú V h n Khi còn nh , tr r t thích òi ng i l n k chuy n c tích nh ng l i không mu n t mình c sách. Lúc này, ng i l n không nên v i vàng “v t” sách cho tr c mà nên ngh cách tr c m t cách t giác và vui v . N u tr hình thành c thói quen c t t thì kh n ng quan sát, s c t ng t ng, kh n ng chuy n hóa ki n th c và kh n ng bi u t c ng c nâng cao, góp ph n phát tri n t ch t và n ng l c c a tr .

i v i tr , nh ng s vi c và s v t xung quanh u vô cùng kì di u. Mu n hình thành thói quen c, ng i l n c n thu n theo nhu c u tìm hi u khám phá c a tr t o c h i và môi tr ng c lí t ng. Ng i l n c ng c n s p x p th i gian và th i i m c sách thích h p v i c i m l a tu i và tâm lí, giúp tr c và h p th ki n th c m t cách t giác và vui v .

27.1. L A CH N LO I SÁCH TR YÊU THÍCH

Nhi u b c ph huynh không bi t nên ch n lo i sách gì cho tr . Ban u, chúng ta nên ch n cho tr nh ng lo i sách có tình ti t n gi n d hi u, tranh v h p d n rõ ràng, n i dung có tr ng i m. Th nh tho ng, chúng ta có th k nh ng câu chuy n tr thích, ng th i a ra câu h i yêu c u tr gi i áp. Nh v y, không nh ng có th nâng cao tinh th n ham h c h i mà còn giúp tr c m th y t tin h n khi tr l i, kích thích tính tích c c và t giác trong quá trình c.

27.2. C T O

Cha mẹ có thói quen đọc sách cho con. Trẻ em này không có nghĩa là phát ra những âm thanh ngẫu nhiên mà chỉ cần các sao cho trẻ có thể nghe và hiểu là được. Trẻ em có thói quen trong cách giáo dục của người phương Tây, chúng ta có thể bắt gặp phần này trong rất nhiều tác phẩm nghiên cứu tâm lý. Năm 1979, xuất phát từ thực trạng trẻ em Mỹ đang giảm sút thói quen đọc sách, một nhà tâm lý học lên tiếng cảnh báo rằng “trẻ em có thói quen đọc sách, vì thế nên gọi là “trẻ em có thói quen đọc sách” là một phương pháp rất hiệu quả. Ngoài ra, phương thức giáo dục học thuộc lòng truyền thống của chúng ta cũng có những tác động tiêu cực. Tuy nhiên, do nhu cầu sống ngày càng tăng, cha mẹ sau khi đi làm không thể dành nhiều thời gian quan tâm tới việc đọc sách của trẻ, do đó “trẻ em có thói quen đọc sách” là phương pháp kinh tế, đơn giản và có hiệu quả. Thói quen này ít nhất nên duy trì ít nhất khi trẻ học tập ở trường.

27.3. GIÁO DỤC KẾT HỢP

Hiện có rất nhiều trẻ sinh ra đã thích đọc sách, những trẻ có môi trường sống thích thú. Những người lớn coi việc đọc sách và những hoạt động học tập khác là một chuyên môn nghiêm túc, ví dụ: Nói với trẻ rằng hãy đọc, hãy đọc... Trong suy nghĩ, người lớn phân tách rõ ràng hai hoạt động học và chơi. Những người lớn, hoạt động của trẻ như một trò chơi, em chơi với tranh vẽ, âm thanh, cảm xúc kết hợp thành những câu chuyện thú vị, còn bản thân chính là những nhân vật trong chuyện, và cả chơi và học. Vì vậy, trẻ mà chỉ cần là một phương pháp học hiểu.

Mách nhỏ Khi đi học, trẻ hiểu khi đi chơi. Khi nhận ra nhu cầu của trẻ, người lớn nên lập kế hoạch học tập, cung cấp cho trẻ sách và tài liệu phù hợp với lứa tuổi, có nội dung hấp dẫn, là các tác phẩm dành cho thiếu nhi

nội tiêng trong và ngoài n c nh dân ca, ông dao, chuy n cô tích, tho ng
ngôn... Ban u, chúng ta nên ch n cho tr nh ng tác ph m ng n, n i dung n
gi n, c áo và đ nh , nh v y ho t ng c s tr thành m t ho t ng gi i
trí, lâu đ n tr s hình thành c thói quen t giác.

28. ÔN BÀI C

Diesterweg từng nói: “Phải thường xuyên ôn tập những kiến thức đã học. Nếu không ôn tập kiến thức đã học thì học sinh sẽ quên”, ôn tập bài cũ là sự tập nới các kiến thức trên lớp và chuyển bài mới, là một trong những biện pháp quản lý không thể thiếu trong quá trình học tập. Ôn tập bài cũ không chỉ có tác dụng củng cố kiến thức đã học mà trong quá trình luyện tập, trẻ cũng có thể học được nhiều kiến thức mới. Ôn tập bài cũ là biện pháp quản lý liên kết kiến thức cũ và kiến thức mới, nâng cao hiệu quả học tập của học sinh, giúp tin tưởng vào trẻ trong khu vực “trình tự mới” của trẻ và nộp vào khu vực “trình độ cũ”.

Ôn tập bài cũ biến “Trình độ cũ” Thành “Trình độ mới”

Nghe giảng trên lớp là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng, nhưng việc ôn tập bài cũ cũng không thể bỏ qua. Nhà tâm lý học nổi tiếng Ebbinghaus đã tiến hành nghiên cứu hiện tượng lãng quên và phát hiện: nếu chỉ học kiến thức mới một lần, sau một ngày chỉ còn nhớ 28%, sáu ngày sau còn lại 25%. Nhưng con số này cho thấy con người rất nhanh quên những kiến thức mới học. Quy luật của sự lãng quên là giảm nhanh sau khi học, giảm dần sau đó. Do đó, khi vừa học xong kiến thức mới, nên lập tức ôn tập và củng cố, như vậy chúng ta sẽ nắm vững kiến thức và ghi nhớ lâu hơn. Vậy, cha mẹ nên giúp trẻ ôn tập bài cũ như thế nào?

28.1. ÔN TẬP TRÊN CÁC HÌNH THỨC

Hàng loạt các ví dụ trong thực tiễn đã chứng minh, sau khi hiểu và nắm vững kiến thức, con người sẽ ghi nhớ rất lâu, tức là việc hiểu là tiến bộ của quá trình ghi nhớ. Mục đích của ôn tập là củng cố kiến thức, trẻ cần “tiêu hóa” hết toàn bộ kiến thức, mục đích của việc ôn tập là khi nghe giảng cần tập trung chú ý, cố gắng hiểu toàn bộ nội dung bài, nâng cao hiểu biết học tập trên lớp, tích cực tham gia

suy nghĩ và thảo luận, nếu có thể mỗi cá nhân lập thành ra câu hỏi, câu hỏi của ngày nào cần ghi lại ngay ngày đó, không nên đợi đến ngày hôm sau.

28.2. THƯỜNG XUYÊN ÔN TẬP, TẬP DÀY ĐẾN THẢ

Nếu rất dễ quên những kiến thức và nhiệm vụ, do đó tốt nhất nên ôn tập thường xuyên, nói một cách ngắn gọn là cần thường xuyên luyện tập. Sau này, kiến thức sẽ càng vững và ghi nhớ, kho tàng cách giải quyết những ôn tập có thể dài hạn. Nên mỗi lúc nào đó, kiến thức sẽ trở nên vững chắc, không bị lãng quên.

28.3. ÔN TẬP BÀI C

a. Nhớ lại Nhớ lại là hình thức lặp lại những nội dung đã học trên lớp, có tác dụng kiểm tra hiểu quả nghe giảng. Nếu có thể nhớ lại toàn bộ nội dung đã học, chứng tỏ việc nghe giảng đạt hiểu quả rất cao. Ngược lại, nếu trẻ không thể nhớ lại nội dung kiến thức đã học, chứng tỏ hiểu quả nghe giảng chưa cao, lúc đó nên kiên nhẫn tìm hiểu nguyên nhân và tìm cách khắc phục, nâng cao hiểu quả học trên lớp. “Nhớ lại” là một hành động mang tính tích cực và chủ động, cần phải tập trung chú ý, tái hiện lại những kiến thức đã học trên lớp, có tác dụng củng cố kiến thức. Nhớ lại có thể thực hiện theo cá nhân, cũng có thể thực hiện cùng với người khác, có thể thực hiện theo từng giờ giảng dạy, cũng có thể theo mỗi lần... Quá trình ôn tập bắt đầu từ mỗi lần, sau đó nên các môn học, rồi đến từng nội dung cụ thể. Quá trình này có thể kiểm chứng hiểu quả nghe giảng trên lớp, nâng cao khả năng ghi nhớ.

b. Các tài liệu và hình ảnh phân kiến thức không thể hình thành cho con trẻ không rõ, trẻ có thể các tài liệu. Nếu ví dụ về quá trình học tập của những học sinh xuất sắc cho thấy: các tài liệu càng kỹ, học sinh sẽ càng hiểu rõ kiến thức, hiểu quả ôn tập càng cao, lòng kiên trì tỉ mỉ càng nhiều. Khi các tài liệu, cần chú ý phải toàn diện và có trọng tâm, ngoài ra nên chú ý các và tìm hiểu kỹ những phân không thể nhớ lại. Khi đó, cần chú ý những

quan trọng, công nghệ phân tích từ nhiều góc khác nhau, ông thì tiên hành phân biệt rõ những khái niệm và phân biệt những điều.

c. Sự lặp lại phân ghi chép Thời gian trên lớp có hạn, các giáo viên thu học khá nhanh, phân ghi chép trên lớp các sinh viên thi u sót m t s v n , do đó khi ôn tập cần sự lặp lại, sự lặp lại bổ sung thêm vào phân ghi chép trên lớp. Trước tiên, trước bổ sung những phân nội dung chưa ghi chép kịp, tiến hành sự lặp lại những phân biệt chính xác, sau làm rõ các nội dung trọng yếu, ngoài ra có thể ghi thêm những phát hiện mới, cảm nhận mới hoặc những nghi vấn cần giải đáp.

d. Luyện tập kỹ thuật Quá trình luyện tập làm bài tập vận hành và thao tác thực tế. Bài tập vận hành cần hoàn thành các bước trên cơ sở hiểu và nắm vững nội dung kiến thức của bài, học sinh sao chép. Ngoài ra, thầy cô giáo là người biệt rõ trọng yếu và những nội dung khó của bài học, vì thế phân luyện tập nên có tiến hành diễn giải ngắn gọn và chi tiết cho thầy cô giáo, không nên làm bài tập dàn trải mà nên tập trung cách thức giải bài tập, tìm kiếm quy luật. Khi gặp bài khó, không nên lặp lại “c u c u” thầy cô giáo hoặc người khác giải đáp, trước nên suy nghĩ càng trước khi hỏi, như vậy mới hiểu lâu.

Bên phân pháp trên có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Như vậy, các tài liệu, sự lặp lại nội dung ghi chép là quá trình “tiêu hóa” kiến thức trên lớp, luyện tập là quá trình vận dụng kiến thức hình thành nên kiến thức, bên cạnh đó có vai trò quan trọng như nhau. Trước các bước cần cần theo tình hình thực tế quy định mới có thể thực hiện tốt nhất.

28.4. N M YÊU CẦU

N m yêu cầu là mắt nhìn, tay viết, miệng nói, tai nghe và tập trung, trong đó tập trung là yếu tố quan trọng nhất. Trước tập trung, dùng nhiều giác quan tiếp nhận kiến thức, có như vậy thì hiểu và ghi nhớ mới nâng cao. Nghiên cứu đã cho thấy, nếu nhìn, thu nhận được 20% kiến thức; nếu nghe, s

thu nh n c 15% ki n th c. N u k t h p gi a nhìn, nghe, vi t và suy ngh , tr có th ti p nh n n 50% ki n th c. Nh v y, n m yêu c u có th giúp nâng cao hi u qu ôn t p, t ng c ng kh n ng ghi nh , hình thành thói quen t p trung chú ý khi h c. Ngoài ra, tr có th c và ghi âm l i nh ng ki n th c c b n, sau ó v a nghe, v a nh , v a vi t, hi u qu ôn t p s càng cao .

Mách nh ôn t p là b c quan tr ng trong quá trình h c t p, là v khí ch ng l i hi n t ng lãng quên. M i ngày khi lên l p, tr h c thêm nhi u ki n th c m i, đó ó ngoài vi c nghiêm túc nghe gi ng, chúng ta c n yêu c u tr ch m ch ôn t p bài c , không nên ch d ng m c tiêu hoàn thành bài t p v nhà cô giáo ã giao, mà nên c tài li u, h th ng l i nh ng ki n th c ã h c, vi t l i nh ng ki n th c tr ng i m và chú ý ghi nh nh c sâu h n.

29.SUY NGH C L P

Nhi u b c ph huynh lí gi i, do th i gian không cho phép nên khi tr g p khó kh n ã l p t c giúp tr hoàn thành, thói quen này r t có h i cho quá trình tr ng thành c a tr . Nh ng lúc nh v y, ng i l n nên rèn luy n cho tr kh n ng suy ngh c l p b ng cách yêu c u tr dùng nh ng ki n th c ã h c t gi i quy t khó kh n ch không nên làm thay tr . Khi tr g p khó kh n và “c u c u” b m , ng i l n không nên v i vàng h tr mà nên g i ý cách gi i quy t và ng phó, yêu c u tr t ti n hành .

c sách giúp Vi c h c T p Tr nên Thú V h n

29.1. C L P SUY NGH GI P TR PHÁT TRI N

Tr có kh n ng suy ngh c l p m i có th phát tri n. Ng i M r t coi tr ng vi c giáo d c cho tr kh n ng suy ngh c l p, h cho r ng nh ng a tr c n có kh n ng suy ngh c l p thì m i có th t l p. Nhi u b c ph huynh t kì v ng l n vào con cái, r t coi tr ng vi c phát tri n trí tu cho tr , nh ng l i quên m t m t ph ng pháp v a n gi n v a kinh t , ó là yêu c u tr t duy c l p. Vì v y ng i l n nên b i d ng cho tr thói quen t duy c l p ngay t khi còn nh . Mu n nh v y, chúng ta nên cho tr c h i và môi tr ng c t t duy, t c m nh n, cho tr t phân bi t úng sai, nh ng vi c gì có th làm, nh ng vi c gì không nên làm...

Mu n b i d ng cho tr kh n ng t duy c l p, chúng ta c n chú ý nh ng v n sau:

a. t o môi tr ng t duy c l p nhà, nên t o cho tr môi tr ng t duy c l p, giúp tr hình thành tính t l p, b i d ng kh n ng t duy sáng t o. Cha m không nên cho r ng tr còn nh nên không hi u chuy n, c n ng i l n b o v mà bao b c tr quá k , bó bu c suy ngh và hành ng c a tr .

b. h n ch th hi n uy quy n c a b c b trên Thích nói, thích h i, thích t ng

t ng là “ c tính” c a m i a tr . Thông qua vi c nói chuy n, h i và t ng t ng, tr có th hi u bi t thêm v th gi i bên ngoài. N u ng i l n h n ch hành ng c a tr thì có th gây nh h ng t i kh năng nh n th c, c n tr quá trình phát tri n t duy và kh n ng sáng t o c a chúng .

Ng i l n nên h n ch th hi n uy quy n, i tho i bình ng giúp tr c m th y t tin và có th tâm s h t m i suy ngh c a mình v i cha m . i v i nh ng câu h i “trên tr i d i bi n” c a tr , ng i l n c th tìm m t kho ng th i gian r i cùng tr th o lu n, tìm ra áp án. Khi tr không ng tình ho c c m th y không ph c, cha m không nên ép bu c tr m t cách khiên c ng mà nên kiên nh n thuy t ph c, ng th i l ng nghe ý ki n và suy ngh c a tr , cho tr c h i c th hi n ý ki n c a mình, giúp tr nh n ra r ng cha m ang l ng nghe chúng m t cách r t nghiêm túc. Trong quá trình nói chuy n, n u tr dám nói ra nh ng suy ngh c a b n thân, ng i l n nên k p th i c v ng viên, yêu c u tr c g ng t duy c l p và a ra chính ki n c a mình, nh v y tr s càng t tin h n. Ng i l n không nh ng nên t o cho tr không gian t duy, h n ch áp l c mà còn c n giúp tr nâng cao t tin, khuy n khích tr ch ng a ra chính ki n. Cha m c ng không nên ch o tr làm theo ý mình mà nên m nh d n giao cho tr quy n quy t nh nh ng v n có liên quan .

c. t o c h i tr t duy sáng t o T duy c l p yêu c u tr ph i suy ngh m t cách ch ng và tích c c, t ó phát hi n ra nh ng v n m i, ó là ngu n g c c a m i phát minh sáng t o. M t ng i thành công không th thi u kh n ng t duy c l p. giúp tr hình thành thói quen t duy c l p, ng i l n nên t o c h i cho tr t suy ngh ngay trong cu c s ng hàng ngày. Khi tr h i “T i sao”, ng i l n nên c n c theo l a tu i và t m ki n th c c a tr gi i thích, ho c có th l a ch n ph ng án g i ý cho tr t quan sát, ki m ch ng tìm ra l i gi i áp. Ví d : Trong nh ng đ p ngh l , ng i l n có th a tr i du l ch, cho tr quan sát nh ng hi n t ng t nhiên, t ng c ng ki n th c th c t . Tr c khi tr i ng , ng i l n có th k cho tr nghe nh ng câu chuy n thú v và sinh ng ho c cùng tr th ng th c nh ng tác ph m h i h a, nh ng tác ph m dành cho thi u nhi... ng th i ua ra nh ng câu h i yêu c u tr suy ngh và tr l i.

Như vậy, phạm vi kiến thức của trẻ càng mở rộng và trẻ nên phong phú, khám nghiệm thực nghiệm theo đó mà kiến thức nâng cao.

d. **Vấn đề về hành vi của Trẻ** nên hành vi trò chơi, chơi kết hợp với hành vi là cách phát triển tư duy có hiệu quả. Trẻ nên nên cung cấp cho trẻ những tài liệu vui chơi trí tuệ, ví dụ như đồ chơi, hình ảnh, đồ chơi, kéo, giấy, bút chì, cát, hình ảnh và yêu cầu trẻ suy nghĩ, tưởng tượng. Không nên hạn chế trẻ vì những lý do như sợ bẩn quần áo, phá hỏng đồ chơi, xúc tay chân,... Trẻ khi bắt đầu trò chơi, trẻ nên có thể ghi ghi chú cho trẻ công dụng của đồ chơi và nguyên lý, nguyên nhân của hành vi trẻ chú ý an toàn. Khi trẻ gặp khó khăn, trẻ nên nên khuyến khích trẻ tự mình nghĩ cách ghi ghi quy tắc. Khi trẻ chơi trẻ không thể ghi ghi quy tắc, trẻ nên có thể giúp trẻ tìm cách thích hợp. Như vậy, chúng ta mới có thể bắt đầu hướng dẫn cho trẻ cách tư duy và ghi ghi quy tắc, thúc đẩy quá trình phát triển trí tuệ.

Mách nhà Einstein đã từng nói: “Hình thức tư duy và phán đoán của trẻ còn quan trọng hơn hình thức kiến thức của trẻ”, Quá trình tình yêu và sự tò mò của trẻ biến trẻ thành những bông hoa trong nhà kính, không thể chịu được cơn mưa gió của tự nhiên, nói cách khác là hoàn toàn mất đi bản năng sinh tồn. Tình yêu và sự chăm sóc tự nhiên quan trọng, những người nên nên giáo dục trẻ phải những thực thể sinh tồn, cách tư duy của trẻ có thể tự lập thành ”.

30.CH M CH H C T P

“Th ng Minh nhà tôi c ngày ch bi t vui ch i, ch ng chú ý h c hành, dù tôi có khuyên nh hay ánh m ng th nào c ng không có tác d ng...” Nhi u b c ph huynh au u vì chuy n h c hành c a con cái. Kì th c, nguyên nhân ch y u không ph i do tr , ch c n có phu ng pháp thích h p, ngu i l n hoàn toàn có th s a i thói quen x u này tr em .

Tr ch m ch h c T p, c n s nh hu ng c a ng i l n H a s n i ti ng T Bi H ng (Trung Qu c) t nh ã yêu thích h i h a, th ng xuyên có c m h ng sáng tác. Khi còn nh , ông luôn mu n v m t b c tranh cho cha th ng th c, ng i cha th y v y ã ng ý d y ông v tranh .

M t hôm, cha k cho T Bi H ng nghe câu chuy n trong Lu n ng v vi c Trang T ã thoát kh i móng vu t c a hai con mãnh h nh th nào. T Bi H ng v a nghe v a ngh và t ng t ng ra hình nh con h . C u bèn nh ng i khác v h mình con h , sau ó t mình tô theo. Sau khi hoàn thành tác ph m, c u vui v mang n cho cha xem. Khi xem b c tranh c a con, ng i cha c i và h i ó là con gì, T Bi H ng hãnh di n áp: “Th a cha, là con h ”. Ng i cha tròn m t ng c nhiên nói: “Là h ? Ta c t ng là m t chú chó.” B d i m t gáo n c l nh, T Bi H ng c m th y vô cùng th t v ng .

Lúc ó, cha nói v i T Bi H ng: “Con trai, mu n v tranh, con ph i t mình quan sát nh ng s v t xung quanh. Con ch a bao gi nhìn th y h thì sao có th v c m t chú h sinh ng. Bây gi con còn nh , ph i chú ý ch m ch c sách, t o m t n n t ng ki n th c v ng ch c. Khi có m t n n t ng v ng ch c, con m i có th phát tri n tài n ng h i h a. Bây gi con c n ch m ch h c t p thì sau này m i có th chuyên tâm h c h i h a” .

T ó, T Bi H ng tuân theo l i ch d y c a cha, ngày ngày ch m ch c sách. N m 9 tu i, ông ã c h t nh ng lo i sách c b n nh Thi, Th , L , D ch, T Th , T Truy n... Ng i cha th y con ngày càng ti n b nên b t u d y v tranh, ng th i c n d n r ng nên l y c m h ng ngay t cu c s ng i th ng,

ví d : Lau nhà 1.000 ông, d n phòng 5.000 ông, r a bát 1.000 ông... Sau ó nói v i tr r ng, mu n có cu c s ng t t p thì c n ph i t mình c g ng, t mình lao ng, ph i m hôi m i có th g t hái c thành qu . Ng i l n c n giúp tr nh n th c c r ng, ch có lao ng m i có th thành công, nh ng ng i l i bi ng thì v nh vì n không bao gi thoát kh i s th t b i.

d. ng viên tr ch m ch n l c T c ng nói: “Có chí thì nên”. N u t nh , tr ã c c m hoài bão thì s c m c tiêu c th ph n u, t giác ch m ch h c t p bi n c m thành hi n th c .

Doanh nhân n i ti ng Lí H o Thành ng i Trung Qu c t nh ã có c m tr thành m t thuy n tr ng và luôn n l c c g ng th c hi n c m ó. Tuy cu i cùng ông không th tr thành thuy n tr ng nh mong mu n, nh ng ông luôn l y thân ph n là m t thuy n tr ng chèo lái công ty phát tri n theo úng l trình ã nh. Ông thích ví cu c i mình và t p oàn Lí Th nh m t con thuy n và t hào tuyên b r ng: “Tôi chính là thuy n tr ng, chèo lái con thuy n l n v t qua bão táp phong ba” .

Cha m nên hi u c c m hoài bão c a tr , giúp tr xác nh m c tiêu ph n u, c v và ng viên tr n l c h t mình bi n gi c m thành hi n th c .

Mách nh Hi m có a tr nào sinh ra ã ch m ch , thói quen này c n s giáo d c và h ng d n c a ng i l n. Chúng ta c n giúp tr nh n th c c t m quan tr ng c a vi c chăm ch h c t p, t ó tr s h c t p m t cách t giác, t o n n t ng v ng ch c cho cu c s ng trong t ng lai.

đ n tr không c sai, không b sót, không gián o n, nh v y s c t p trung t nhiên s c nâng cao .

e. t o m i tr ng thích h p cho tr t p trung chú ý giúp tr hình thành thói quen t p trung chú ý, không ch d a vào s giáo d c c a ng i l n mà y u t môi tr ng c ng vô cùng quan tr ng. Trên giá sách c a tr ch nên t sách ho c nh ng tài li u ph c v h c t p, không nên có ch i, th c n, tivi, i n tho i... Cha m c ng không nên ra ra vào vào, nói chuy n l n ti ng ho c làm phi n khi tr ang h c. Ngoài ra, ánh sáng trong phòng c ng là m t y u t quan tr ng, c n i u ch nh ánh sáng c ng thích h p, giúp tr t p trung chú ý .

Thông th ng, khi c và vi t quá 30 phút, tr s có tâm lí mu n làm nh ng vi c khác. Lúc ó, tr có th ng d y v n ng ho c i qua i l i, ó là hành ng h t s c bình th ng, ng i l n không nên yêu c u quá kh t khe .

Mách nh B i d ng k n ng t p trung chú ý, nên c n c theo c i m l a tu i. Ng i l n c n h ng đ n tr cách hoàn thành nhi m v trong th i gian nh t nh, nh ng tu i khác nhau, th i gian t p trung chú ý c a tr c ng khác nhau. L p 1-2, tr có th chú ý kho ng 10-20 phút, v t qua kho ng th i gian này tr t nhiên s c m th y m t m i và bu n chán, r t đ m t t p trung. L p 3-4, tr có th t p trung kho ng 30 phút. en l p 5-6, tr có th t p trung trong kho ng h n 40 phút. Giai o n h c trung h c, tr có th t p trung trong kho ng th i gian dài h n.

32.T P TRUNG QUAN SÁT

Quan sát là công việc giúp trẻ nhận thức về thế giới bên ngoài. Thông minh nghĩa là có thói quen quan sát, nếu không có thói quen quan sát này bên thì sẽ không có cái gì là thông minh, càng không thể thành công. Trẻ nhận thức quan sát này bên là điều kiện quan trọng giúp trẻ hoàn thành nhiệm vụ học tập.

Quan sát giúp Trẻ phát triển Trí Tuệ Nhà Sinh lý học người Nga - Ivan Petrovich Pavlov đã nói: “Trẻ cần quan sát, quan sát nữa, quan sát mãi”. Qua quá trình quan sát, trẻ có thể nhận thức các sự vật, phân biệt sự khác biệt giữa các vật, từ đó tìm ra các nguyên nhân và kết quả thích nguyên nhân. Quá trình này có lợi cho việc phát triển trí tuệ của trẻ.

Quan sát là công việc quan trọng nhất nhận thức kinh nghiệm thực tế, trẻ nhận thức quan sát kém hay thiếu nhận thức thực tế thì thành tích học tập của trẻ. Trong quá trình viết văn, nhà văn nào có thói quen quan sát thực tế có thể dễ dàng tìm kiếm tài liệu và cảm hứng ngay tại cuộc sống thực tế, cách miêu tả sinh động nên sâu sắc, cụ thể và sinh động hơn. Ngược lại, nhà văn nào không biết quan sát sẽ không tìm kiếm được nội dung thích hợp, nhà văn tác phẩm sau khi hoàn thành thường trống rỗng và vô nghĩa.

Người lớn nên thường xuyên yêu cầu trẻ quan sát, suy nghĩ. Muốn trẻ học cách quan sát, không chỉ cần yêu cầu trẻ xác định sự vật có hình dạng như thế nào mà còn cần chúng ta khuyến khích trẻ tìm kiếm sự khác biệt. Trẻ muốn nhận biết bất kỳ một sự vật nào cũng phải dựa vào công việc quan sát, có quan sát mới có các hoạt động tiếp theo là chú ý, ghi nhớ, tưởng tượng và tư duy. Nếu em bé trẻ quan sát so sánh về hành vi động vật thì tư duy tưởng tượng về quá trình phân hóa thành một con, nếu không có phân hóa thì không có một con. Không có quá trình quan sát, tư duy sẽ thiếu những tư liệu cần thiết, do đó nhận thức là tư duy phát triển không thể. Quan sát là cơ sở nhận biết sự vật, là cơ quan xúc giác, cảm nhận của tư duy. Cách bắt đầu việc quan sát thực tế chính là tìm “vật trong vật”, quan sát sự khác biệt trong sự

ng nh t, s ng nh t trong s khác bi t.

32.1. XÁC NH M C TIÊU QUAN SÁT

Nh ng hi u bi t c a tr v m c tiêu quan sát có ý nghĩa quy t nh t i hi u qu quan sát. i v i tr , m c tiêu quan sát càng rõ ràng c th thì càng d t p trung chú ý, tr quan sát càng t m , sâu s c, hi u qu theo ó s c nâng cao rõ r t. Trong quá trình tr quan sát, m c tiêu có xác nh hay không s cho ra nh ng k t qu hoàn toàn khác nhau. N u quan sát không có m c ích, cho dù có t c nh ng k t qu nh t nh c ng không g i là quan sát. Ví d , cha m a con i công viên ch i, i qua i l i, nhìn ông ng tây c bu i nh ng tr v n không th xác nh ã h c c nh ng gì. N u tr c ó, cha m yêu c u tr quan sát nh ng loài chim trong công viên, nh v y khi n n i, tr nh t nh s t p trung chú ý quan sát nh ng loài chim, t ó h c và ghi nh c hình d ng bên ngoài, màu lông, m t, cao th p c a ti ng kêu, tên g i c ng nh nh ng thông tin c b n khác v các loài chim. Có nh v y, tr m i có c thu ho ch t ho t ng quan sát có m c ích.

32.2. H NG D N TR CÁCH QUAN SÁT

Tr c khi cho tr quan sát, chúng ta nên làm t t công tác chu n b , c bi t là nh ng ki n th c có liên quan giúp tr hi u và n m v ng ki n th c m i. ng th i, ng i l n nên kích thích nhu c u h c h i tr , b i d ng ni m đam mê quan sát. Quan sát là quá trình c m nh n có m c ích, có k ho ch và th ng di n ra trong kho ng th i gian dài, là bi u hi n mang tính ch ng c a quá trình nh n th c i t ng quan sát, là ho t ng c p cao c a quá trình c m nh n có ý th c. Quan sát là cách ch y u giúp tr t ng c ng ki n th c, có vai trò vô cùng quan tr ng trong cu c s ng c a tr . H ng thú và đam mê là ng i d n ng t t nh t. Có h ng thú và ni m đam mê, tr s ch ng quan sát và nh n th c s v t. nhanh chóng nâng cao kh n ng quan sát, khi m i b t u, ng i l n có th

cho trẻ quan sát những sự vật chúng quen thuộc, yêu thích hoặc những vật thể
trung tính phân biệt kích thích nhu cầu quan sát và nhận thức của trẻ.

Mách mẹ “Quan sát” khác với hoạt động nhìn và nghe một cách tùy tiện. Chỉ
khi đi vào những sự kiện, việc quan sát mới thể hiện được tác động tích cực
của mình. Qua quá trình quan sát, trẻ thu nhận được những kiến thức, có những
tư duy mới mẻ về những sự vật xung quanh mình. Các bậc phụ huynh có trách
nhiệm mở cánh cửa dẫn ra thế giới bên ngoài, đưa những thông tin ngoài môi
trường vào nhận thức của trẻ, giúp trẻ học ngay trong cuộc sống thực tế.

33. THÓI QUEN H I

“H i là bi n pháp kích thích c m h ng sáng t o” Khi cùng tr h c t p, ng i l n c n chú ý g i ý và ng viên tr a ra câu h i. Nh ng câu h i c a tr dù còn nhi u thi u sót, th m chí r t hoang ng, nh ng ng i l n c ng nên c v k p th i, d n hình thành cho tr thói quen t câu h i. Trong quá trình h c t p, tr s g p ph i nhi u khó kh n, a ra câu h i là hành ng h t s c bình th ng. Dám a ra câu h i là bi u hi n c a quá trình ch ng t duy, là kh i ngu n c a ý th c sáng t o, ng i l n c n chú ý b i d ng tinh th n và thói quen áng quý này cho tr .

h c V n, V a h c V a “V n” (h i) Khi nào tr a ra câu h i?

1. Trong quá trình so sánh gi a ki n th c ã bi t và nh ng ki n th c m i m , tr th ng n y sinh nhi u th c m c .

2. Khi m i hình thành ý ki n và ch tr ng cá nhân, tr th ng th c m c không bi t nh ng gì mình làm là úng hay sai, t ó n y sinh nhu c u c gi i áp .

3. Trong quá trình h c, tr không hi u m t ph n ki n th c nào ó, mu n c gi i áp .

Vi c tr a ra câu h i th hi n nhu c u tích l y tri th c, ch ng minh tr ã có kh n ng nh n th c khá hoàn thi n, và ã n m b t c m t l ng ki n th c nh t nh. Cha m nên c m th y vui m ng khi tr a ra câu h i, ng th i c ng nên t o cho tr môi tr ng gia ình dân ch , hoàn thu n và không áp l c, giúp tr c m th y yên tâm khi a ra b t kì câu h i nào.

33.1. TH NG XUYÊN H I TR

Cha m nên th ng xuyên h i nh ng câu h i xoay quanh nh ng v n tr quan tâm, yêu thích bu c chúng ph i ng não suy ngh , s ng trong môi tr ng th ng xuyên có câu h i, tr s hình thành c thói quen suy ngh và

thói quen đặt câu hỏi khi có thể. Nhà khoa học Herbert C. Brown từng trả lời giải Nobel Hóa học năm 1979 đã nói: “Trước đây, ông nghĩ rằng hỏi tôi, tại sao hôm nay lại khác ngày trước đây? ông thường yêu cầu tôi đưa ra câu hỏi rồi giúp tôi trả lời. Trong suốt thời thơ ấu, cha mẹ và các thành viên gia đình của tôi đặt câu hỏi, không bắt tôi dựa vào niềm tin từ những bất kỳ sự vật nào, mà giáo dục tôi rằng tất cả mọi việc đều có lý do của nó”. Cha mẹ có thể cùng trẻ chơi trò chơi hỏi đáp, thông qua hình thức thi đua nâng cao hứng thú của trẻ, dần hình thành nên thói quen hỏi. Thông thường, nội dung câu hỏi phải phù hợp với lứa tuổi và phạm vi kiến thức của trẻ. Những câu hỏi quá khó hoặc quá dễ đều ảnh hưởng tới tính tích cực của trẻ.

33.2 KHUYẾN KHÍCH TRẢ LỜI HỎI ĐÁP

Bác sĩ phẫu thuật người Anh - John Hunter trong một lần đi dạo trong công viên đã nhìn thấy trên một con hổ có một vết sưng đỏ, đó ông nhận thấy vết sưng đỏ. Khi chạm vào sưng đỏ, ông nhận thấy nó nóng. Tại sao sưng đỏ lại nóng? Hunter cảm thấy rất hiếu kỳ. Khi quan sát kỹ hơn, ông phát hiện trên sưng đỏ có những mạch máu. Ông nghĩ: Nếu ta buộc dây quanh sưng đỏ, chắc hẳn sẽ ngăn máu chảy thì sưng đỏ sẽ ra sao? Nghĩ vậy, Hunter đã tiến hành thực nghiệm và phát hiện: Nếu chặn máu chảy, sưng đỏ sẽ lành nhanh chóng, ngược lại trong khoảng thời gian đó, sưng đỏ không phát triển nữa. Những vài ngày sau, sưng đỏ lại nóng một lần nữa, nguyên nhân không phải do Hunter tháo dây buộc sưng đỏ mà do vết sưng đỏ mao mạch gần đó đã phình to, cung cấp máu lên sưng đỏ. Qua thực nghiệm, Hunter đã phát hiện: Mao mạch có thể phình ra và co lại, nhờ đó phát minh ra một phương pháp phẫu thuật mới.

Trong quá trình giáo dục trẻ, người lớn cần có thể áp dụng phương pháp này: Khi trẻ nảy sinh nghi vấn về một vấn đề nào đó, sau đó cần theo dõi nội dung của vấn đề mà tiến hành quan sát hoặc thực nghiệm, buộc trẻ phải không ngừng suy nghĩ và cố gắng, tự dựa vào sức mình trả lời đáp thắc mắc đã đặt ra.

33.3. KHUYẾN KHÍCH TRẢ RA NHỮNG Ý TƯỞNG CẠO

Những trả khác nhau có phương thức duy khác nhau, những suy nghĩ không gì nghĩ vì vì vậy nghĩ khác không có nghĩa là nó sai lầm. Trong cuộc sống, người lớn nên khen ngợi những trả thích hợp, khích lệ trả can đảm trả ra những vấn đề mình còn thắc mắc. Khi trả trả ra những ý kiến khác vì vì vậy, người lớn không nên áp đặt mà nên khen ngợi, cho dù cách nghĩ có sai lầm, chúng ta cũng nên ghi nhận tinh thần và lòng can đảm trả, tuy tất cả không nên phê bình ngay lập tức.

Người lớn nên tạo cho trẻ cảm giác, trả câu hỏi là một hành động do và an toàn, giảm thiểu sự mất mát của những quy định khi trả trả ra câu hỏi, nghĩ nghĩ cho trẻ thời gian và cách hỏi để thể hiện chính mình. Vì vì vậy những câu hỏi trả trả ra, người lớn cần ghi nhận đáp trả, nếu có thể ghi nhận ngay thì lập tức ghi nhận, còn vì vì vậy những câu hỏi cần thời gian suy nghĩ, chúng ta có thể tạo cơ hội cho trẻ tự mình thử nghiệm và ghi nhận.

Mách nhỏ Những trả hoạt bát thường cảm nhận cho chúng ta những cảm giác rất khác biệt. Một biểu hiện quan trọng của tính cách hoạt bát chính là dám thách thức vì “quy định”, tức là dũng cảm trả ra những nghi vấn và thắc mắc. Cuộc sống quá yên tĩnh tạo ra hàng loạt những chú cừ non ngoan ngoãn, không thử nghĩ về những sóng gió cuộc đời. Người lớn cần khuyến khích trẻ hỏi, nghĩ nghĩ ghi nhận đáp trả một cách thoải mái như những câu hỏi “Tại sao” mà trả trả ra, có những ý tưởng có thể hình thành thói quen hỏi, suy nghĩ để lập, tạo trả trả có năng lực vượt qua mọi rào cản bó buộc và trả trả nên hoạt bát, tự tin hơn.