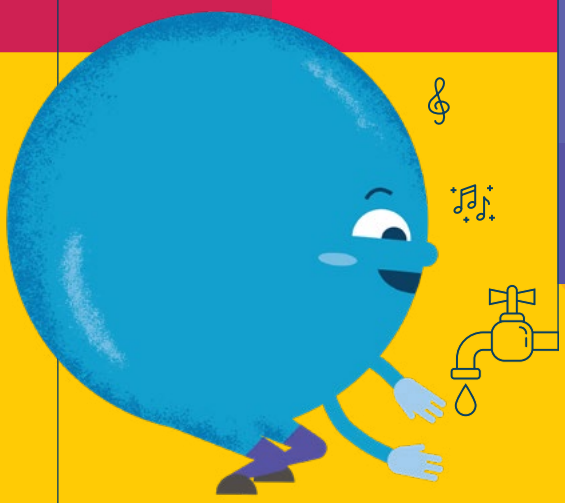
3 ການເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກ ໄລຍະໂຄວິດ-19 ລະບາດ ສ້າງໂຄງສ້າງຂຶ້ນມາ

ໂຄວິດ-19 ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການເຮັດວຽກປົກກະຕິປະຈຳວັນ, ການເຮັດວຽກເຮືອນ ແລະ ການເຮັດວຽກຂອງໂຮງຮຽນຂອງພວກເຮົາແລ້ວ. ນີ້ແມ່ນເລື່ອງຍາກ ສຳລັບເດັກ, ໄວໜຸ່ມ ແລະ ສຳລັບທ່ານເອງ. ການເຮັດກິດຈະວັດປະຈຳວັນແບບໃໝ່ ສາມາດຊ່ວຍໄດ້.

ຈົ່ງສ້າງກິດຈະວັດປະຈຳວັນແບບປັບປ ຽນໄດ້ ແຕ່ໃຫ້ສະໝ່ຳສະເໝີ

- ສ້າງຕາຕະລາງເວລາສຳລັບທ່ານ ແລະ ລູກຂອງທ່ານໃຫ້ມີເວລາສຳລັບກິດຈະກຳທີ່ມີໂຄງສ້າງ ພ້ອມທັງໃຫ້ມີເວລາຫວ່າງອີກດ້ວຍ. ສິ່ງນີ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮູ້ສຶກປອດໄພ ແລະ ມີການປະພຶດຕົວທີ່ດີ
- ເດັກ ຫຼື ໄວໜຸ່ມ ສາມາດຊ່ວຍວາງແຜນກິດຈະວັດປະຈຳວັນໃນແຕ່ລະມື້ - ເຊັ່ນດຽວກັນກັບການສ້າງຕາຕະລາງເວລາໃນໂຮງຮຽນ. ເດັກນ້ອຍຈະປະຕິບັດຕາມຕາຕະລາງນີ້ໄດ້ດີກວ່າ ຖ້າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍໃນການສ້າງຕາຕະລາງ.
- ໃຫ້ມີການອອກກຳລັງກາຍໃນແຕ່ລະມື້ - ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍລຸດຜ່ອນຄວາມກົດດັນ ແລະ ເດັກຈະມີພະລັງຫຼາຍຂຶ້ນຢູ່ເຮືອນ.



ສອນລູກໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບການຮັກສາໄລຍະຫ່າງຢ່າງປອດໄພ

- ຖ້າບໍ່ເປັນບັນຫາຫຍັງໃນປະເທດຂອງທ່ານ, ກໍໃຫ້ລູກອອກໄປນອກເຮືອນ (ກາງແຈ້ງ) ແດ່.
- ທ່ານຍັງສາມາດຂຽນຈົດໝາຍ ແລະ ແຕ້ມຮູບເພື່ອແລກປ່ຽນກັບຄົນອື່ນ. ວາງຈົດໝາຍໄວ້ຢູ່ນອກເຮືອນຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ຄົນອື່ນເຫັນ!
- ທ່ານສາມາດສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ດ້ວຍການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ທ່ານຮັກສາຄວາ ມປອດໄພຂອງທ່ານ. ຟັງຄຳແນະນຳ ຂອງລູກ ແລະ ຮັບເອົາຄຳແນະນຳດັ່ງກ່າວຢ່າງຈິງຈັງ.

ເຮັດການລ້າງມື ແລະ ສຸຂະອະນາໄມໃຫ້ກາຍເປັນເລື່ອງມ່ວນ

- ແຕ່ງເພງທີ່ມີຄວາມຍາວ 20 ວິນາທີ ສຳລັບການລ້າງມື. ເພີ່ມທ່າທາງ! ໃຫ້ຄະແນນ ແລະ ຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍລູກ ທີ່ລ້າງມືເປັນປະຈຳ.
- ສ້າງເກມ ເພື່ອເບິ່ງວ່າພວກເຮົາສາມາດ ສຳຜັດໃບໜ້າຂອງຕົນເອງໄດ້ໜ້ອຍຄັ້ງລົງ ດ້ວຍການໃຫ້ລາງວັນແກ່ຜູ້ທີ່ສຳຜັດໃບໜ້ າໜ້ອຍຄັ້ງທີ່ສຸດ (ທ່ານສາມາດນັບໃຫ້ກັນແລະກັນ).

ທ່ານເປັນແບບຢ່າງໃຫ້ແກ່ການປະ ພຶດຕົວຂອງລູກທ່ານເອງ

- ຖ້າທ່ານປະຕິບັດຕາມການຮັກສາໄລຍະຫ່າງທີ່ປອດໄພ ແລະ ການຮັກສາອະນາໄມດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ຄົນອື່ນດ້ວຍຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຜູ້ມີຄວາມສ່ຽງ - ລູກທີ່ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ ແລະ ລູກທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມຂອງທ່ານຈະຮຽນຮູ້ຈາກທ່ານ.

ໃນຕອນທ້າຍຂອງແຕ່ລະມື້, ໃຊ້ເວລາໜ້ອຍໜຶ່ງ ເພື່ອທົບທວນຄືນວ່າໄດ້ເຮັດຫຍັງ ແດ່ໃນມື້ນັ້ນ, ບອກລູກຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ດີ ຫຼື ສິ່ງທີ່ມ່ວນ ທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດ.

ຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍຕົວເອງໃນສິ່ງທີ່ທ່ າ ນເຮັດໄດ້ດີໃນມື້ນັ້ນຄືກັນ. ທ່ານເປັນດາວເດັ່ນ !

ກົດປ່ອນນີ້ ສຳລັບຂໍ້ແນະນຳເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູລູກ

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | EVIDENCE-BASE

World Health Organization | unicef for every child | End Violence Against Children | Internet of Good Things | Parenting for Lifelong Health | USAID From the American People | Accelerate Adolescent Success Africa | CDC Centers for Disease Control and Prevention

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.