



Giao tiếp với Bé:

Thời gian Chơi, Đọc sách và Ngồi trước màn hình

Hoạt động là rất quan trọng với mọi người, thậm chí cả với trẻ nhỏ. Cho bé di chuyển trên sàn nhà sẽ giúp bé khỏe mạnh, học hỏi và khám phá. Đôi khi sử dụng xe cũi, xích đu nôi và ghế sơ sinh cũng tốt, nhưng không nên dùng quá thường xuyên. Hoạt động sẽ giúp trẻ em học các kỹ năng vận động cơ bản sẽ hữu ích cho trẻ trong suốt cuộc đời.

Thời gian chơi đùa là thời gian tuyệt vời để giúp bé di chuyển và chơi đồ chơi. Dường như mọi thứ bắt mắt hoặc có tiếng kêu đều rất tuyệt vời, như gương phản chiếu và đồ chơi sáng màu để bé cầm. Các trò chơi như đập tay, ú òa, “bé lớn cỡ nào?” đều giúp bé di chuyển năng động. Nằm sấp cũng rất tốt—chỉ cho bé nằm sấp khi bé thức và có mẹ quan sát.

TV và điện thoại thông minh có thể là cách cho trẻ chơi và giao tiếp với mọi người, nó sẽ giúp bé học hỏi và phát triển khỏe mạnh. Nếu con quý vị hiếu động, thay vì cho bé xem TV, hãy đưa cho bé đồ chơi an toàn để cầm và cũng an toàn nếu bé cho vào miệng. Đảm bảo bé có các giấc ngủ ngắn và thời gian chơi đều đặn. Đồ chơi như xếp hình, xếp gạch và hình ghép chữ rất tốt cho kỹ năng vận động tinh, nhận thức và tri giác của bé.

“Thời gian ngồi trước màn hình” nghĩa là xem TV, sử dụng máy vi tính hoặc chơi trò chơi điện tử.

Trong thời gian ngồi trước màn hình, quý vị thường ngồi và không chuyển động cơ thể nhiều. Trẻ em dưới hai tuổi **không** nên có khoảng thời gian ngồi trước màn hình này. Hãy giới hạn khoảng thời gian này từ một đến hai giờ mỗi ngày cho trẻ trên hai tuổi.



Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi theo số **(415) 547-7800**

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397

www.sfhp.org



Đây là một số mẹo giúp thay đổi thói quen ngồi trước màn hình của gia đình quý vị:

- **Quý vị hãy làm gương** bằng cách giới hạn thời gian xem TV của chính mình. Đưa TV ra khỏi phòng ngủ và tắt TV trong khi ăn.



- **Xem cùng với con mình.** Cố gắng xem các chương trình cùng nhau—và bàn luận về nội dung xem như các giá trị gia đình, bạo lực hoặc ma túy.



- **Làm cho thời gian ngồi trước màn hình năng động hơn.**

Cho bé duỗi người hoặc tập yoga trong khi xem TV. Thi xem ai có thể tập bài tập khởi động tốt nhất trong thời gian quảng cáo.

- **Chơi các trò vui thay vì xem TV.**

Nếu bé thích xem TV, thì hãy để nghị tắt cả cùng chơi trò chơi, ra ngoài chơi, đọc sách, làm công việc bằng tay hoặc nhảy theo điệu nhạc.



Đảm bảo tất cả đồ chơi và các phần đồ chơi đều lớn hơn miệng của bé để bé không bị tắc nghẹn. Các nút áo, pin, nam châm và bóng bay xẹp hơi đều rất nguy hiểm nếu bé nuốt phải. Gọi ngay cho bác sĩ của bé hoặc 911 nếu bé nuốt một trong những thứ đó. Cũng cần quan sát các đồ chơi có dây dài vì dây có thể quấn vào cổ bé.

NGUỒN:

- **Trang web của CDC có nhiều chủ đề hay và các nguồn khác:** www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html
- www.aap.org
- www.healthychildren.org
- www.zerotothree.org
- www.brighthorizons.com

Trò chuyện và Đọc cho Bé nghe Mỗi Ngày!

Không bao giờ là quá sớm để bắt đầu đọc cho trẻ nghe. Bác sĩ nhi khoa khuyên nên đọc to cho trẻ nghe mỗi ngày.

Các cách mà quý vị đọc, trò chuyện, hát và chơi với con mình sẽ giúp phát triển ngôn ngữ của bé. Càng nghe nhiều từ ngữ thì bé càng dễ biết đọc.

Ví dụ: khi bé xem một bức tranh con chim màu đỏ trong sách và quý vị đọc tên con chim đó, thì bé sẽ bắt đầu tạo mối liên kết giữa điều quý vị nói và bức tranh con chim màu đỏ đó. Quý vị càng đọc nhiều cuốn sách đó, thì mối liên kết càng mạnh hơn. Nếu con quý vị muốn ngừng lại, cầm hoặc nhai cuốn sách, thì cũng không sao. Hãy nói chuyện với con mình bằng ngôn ngữ thoải mái nhất với quý vị. Trẻ em nghe ngôn ngữ được nói một cách lưu loát với càng nhiều từ thì càng tốt.

Hát cùng với trẻ là một cách khác để chia sẻ ngôn ngữ. Quý vị có thể hát các bài hát và đọc những vần thơ mà mình biết từ thời ấu thơ. Hãy hát cho bé nghe bằng ngôn ngữ thoải mái nhất với quý vị. Hát cũng là cách tốt để hỗ trợ cho việc đọc sau này. Ví dụ: trong nhiều bài hát, mỗi âm tiết có một nốt khác nhau, do đó trẻ sẽ nghe được các từ được tách thành các phần rõ ràng. Điều này sẽ giúp bé phát triển vốn từ vựng.

Các bé tìm hiểu thế giới khi chúng chơi đùa. Khi bé chơi với đồ chơi, là thể hiện những gì bé làm. Bằng cách nói về những thứ như màu sắc và hình dạng, quý vị sẽ giúp cho trẻ về ngôn ngữ và đặt nền tảng tốt cho con mình trong việc học tập. Khi trẻ khám phá chiếc xúc xắc, hình khối và thú nhồi bông, bé cũng có thể khám phá các cuốn sách. Khi bé lớn hơn và phát triển, quý vị có thể đọc cuốn sách dài hơn, cùng hát các bài hát và nói chuyện lâu hơn và phong phú hơn. Hãy vui vẻ!

- **Bộ Giáo dục Hoa Kỳ:** www2.ed.gov/parents/academic/help/reader/part5.html#bt
- www.ala.org/alsc/issuesadv/borntoread/resources
- www.mayoclinic.org/healthy-living/childrens-health/in-depth/children-and-tv/art-20047952?pg=2
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000355.htm
- www.familydoctor.org

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi theo số **(415) 547-7800**

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397

www.sfhp.org