

เอาไว้อสอนลูก..และสอนนักเรียน

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.พ. 2552

การฝึกเด็กๆให้มีทัศนคติและอุปนิสัยในการใช้ชีวิตให้ถูกต้องทั้งเรื่องการเข้าสังคมและหัดดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุน้อย จะทำให้สิ่งเหล่านี้ติดตัวเขาไปเป็นกำไรตลอดชีวิต และเหล่านี้คือเรื่องสำคัญที่ควรสอนให้เด็กๆปฏิบัติเป็นอุปนิสัย

1. สั่งน้ำมูกให้หมด

ยิ่งสอนให้เด็กๆสั่งน้ำมูกเป็นเร็วเท่าไรก็จะลดปัญหาสุขภาพของเขาได้มากเท่านั้น เพราะจมูกที่คั่งด้วยน้ำมูกก็จะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาหูและโรคอื่น ๆ อีกมาก

วิธีสอน หัดให้เด็กพ่นลมแรงๆออกจากปากก่อนในขั้นแรกเหมือนที่เล่นเป่าหมอกจากกระจก จากนั้นให้เขาพ่นลมแบบนั้นออกจากจมูกแต่ละข้างทีละครั้ง ไม่ช้าเขาก็ทำได้เอง

2. บริโภคอาหารเข้าทุกวัน

มือเช้าเป็นมือที่สำคัญที่สุดเพราะจะช่วยให้เด็กๆคิดและเรียนดีขึ้น

วิธีสอน คิดเมนูอาหารเข้าแปลกๆใหม่ๆให้เด็กได้สนุกกับมันแทนที่จะจำเจ ลองเปลี่ยนแซนวิชแฮมที่เคยกินเป็นประจำเป็นกล้วยปั่นกับโยเกิร์ตบางก็ได้

3. ปกป้องผิวหนัง

ผู้เป็นมะเร็งผิวหนังส่วนใหญ่มักเกิดจากการตากแดดสะสมตั้งแต่วัยเยาว์ สอนให้เด็กๆรู้เรื่องนี้และทาครีมกันแดดก่อนทุกครั้ง

วิธีสอน ชวนเขาเล่นทาครีมกันแดดด้วยกันหรือพกใส่กระเป๋าเด็กๆไว้ให้หยิบง่าย ๆ

4. ขยับร่างกายกำลังบ้าง

เด็กเดี๋ยวนี้มักชอบนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือดูโทรทัศน์นานๆโดยไม่ขยับไปไหนๆทำให้เจ็บป่วยบ่อยๆ ควรให้เขามีกิจกรรมด้านอื่นๆบ้าง

วิธีสอน เลือก खेलที่เล่นที่ต้องใช้การออกกำลังกาย เช่น จักรยาน บาสเกตบอล ปิงปอง ฯลฯ และสมาชิกในบ้านก็ควรรวมเล่นกับเขาด้วย

5. ดูแลสุขภาพฟันของตน

สอนเด็กว่าการไม่แปรงฟันหรือปล่อยให้ฟันผุจะมีโรคร้ายอื่นๆตามมา

วิธีสอน ช่วยวัย 3-5 ขวบเป็นวัยค้นคว้าและเรียนรู้ สอนให้เขาหัดแปรงฟันให้ถูกต้องและพาไปซื้อแปรงสีฟันแบบที่เขาชอบเพื่อกระตุ้นให้เขาอยากแปรงฟันมากขึ้น

6. ปิดปากและล้างมือเมื่อจาม

มีเชื้อโรคหลายชนิดที่อยู่ในน้ำลายเวลาไอหรือจามออกมา เช่น เชื้อหวัด เชื้อโรคหัด โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ฯลฯ

วิธีสอน บอกเด็กให้ปิดปากเวลาไอหรือจาม และล้างมือทุกครั้งหลังไอหรือจามเพื่อกันการถ่ายโอนเชื้อจากหน้าสู่มือและไปยังคนอื่นด้วย

7. สู้อะไรดีที่สุด ไม่ใช่เพื่อเป็นคนเก่งที่สุด

ในโลกการแข่งขันและความกดดันที่ไร้เหตุผล ไม่มีใครจะได้ทุกอย่างที่ตนต้องการ ให้เด็กได้รู้ว่าเขาได้ใช้ความชำนาญทำทุกอย่างเต็มที่ นั่นคือความภูมิใจไม่ใช่ที่ผลตัดสินจากคนอื่น

วิธีสอน อย่าชมเชยกับผลของรางวัลมากเกินไปแต่ให้ความสำคัญกับพัฒนาการและผลของความพยายามของเขาแทน

8. รู้จักบริโภคอาหารที่มีคุณค่า

อย่าให้เด็กติดอาหารขยะเป็นนิสัย ทำให้เป็นโรคอ้วนและเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานเมื่อโตขึ้น

วิธีสอน หาอาหารว่างที่มีประโยชน์เช่นผลไม้หรือขนมทำเองที่มีส่วนผสมที่ดี แต่อย่าสอนให้เด็กบริโภคขนมเป็นประจำจนติดนิสัย

9. เข้าห้องน้ำทุกเช้า

เด็กควรถูกฝึกหัดเรื่องกิจวัตรการขับถ่ายประจำวัน แพทย์ระบุว่าอาการเตือนเกี่ยวกับระบบขับถ่ายของร่างกายจะเกิดขึ้นมากที่สุดคือช่วงหลังอาหารเช้า และเด็กควรจะได้มีเวลาเข้าห้องน้ำในช่วงนั้น

วิธีสอน หัดให้เด็กตื่นเร็วขึ้นอีกเล็กน้อยโดยเปลี่ยนเวลาการนอนเพื่อนอนยามที่ดีที่สุดของเขา

10. ควบคุมความโกรธ

ไม่ว่าจะเป็นอาการเกรี้ยวกราดหรือการแสดงสีหน้าอารมณ์แทนที่จะระเบิดมันออกมา

เพื่อให้เด็กได้มีเกราะป้องกันตัวและหัดประนีประนอมกับชีวิตได้ในวันข้างหน้าเมื่อพบกับเหตุการณ์ระดับชั้น

วิธีสอน บอกเด็ก ๆ ว่า

อารมณ์เหล่านั้นเป็นเพียงสัญญาณอย่างหนึ่งที่ต้องพิจารณาให้ปล่อยออกมาในระดับที่เหมาะสมหรืออาจจะทิ้งไปไม่คิดถึงมันก็ได้

เรื่องของการดูแลเด็ก ๆ ก็เหมือนการปลูกต้นไม้ หากผู้ใหญ่สนใจหมั่นตัดแต่งและให้ในสิ่งที่เหมาะสม ต้นไม้สุดรักของเราก็เติบโตงดงามแข็งแรง มาสร้างนิสัยดีในการใช้ชีวิตให้เด็ก ๆ ตั้งแต่วันนี้เพื่ออนาคตที่เป็นผลกำไรของตัวเอง