

## Checklist : ดูแลลูกทั้งตัวและหัวใจ

คลินิกพัฒนาการเด็ก

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

### ดูแลกาย ช่วยให้ลูกแข็งแรง

- ลูกกินอาหารครบ ๕ หมู่ ข้าว นม ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไม่กินขนมคบเคี้ยว น้ำอัดลม
- ลูกได้กินอาหารเช้าทุกวันก่อนมาโรงเรียน
- ลูกกินน้ำสะอาดเพียงพอทุกวัน ในเด็กควรกิน 6-8 แก้ว/วัน
- ลูกนอนหลับสนิท อย่างน้อย 8 ชั่วโมง/วัน
- ลูกขยับถ่ายได้ทุกวัน ไม่มีปัญหาท้องผูก
- คุณพ่อคุณแม่ให้ลูกได้ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นประจำทุกวัน หรือ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น พาไปขี่จักรยาน วิ่งเล่นสนามเด็กเล่น กระโดดเชือก ว่ายน้ำ
- พาลูกไปรับวัคซีนป้องกันโรคติดต่อตามนัดทุกครั้ง

### ดูแลใจ ช่วยให้ลูกมีความสุข

- คุณกอดลูกเป็นประจำทุกวัน
- คุณพ่อคุณแม่ใช้คำพูดที่ช่วยให้ลูกมีกำลังใจในการเรียน การทำงานที่ยาก เช่น แม่ภูมิใจในตัวหนูมาก , เก่งมากลูก หนูมีความพยายามมาก
- คุณพ่อคุณแม่ไม่ใช้คำพูดประชดประชัน หรือคำพูดที่ทำให้ลูกเสียใจ คำพูดในเชิงลบ เช่น มันจื๋อเกียจ มันจื๋อเกียจ
- คุณมีเวลาสบายๆ อยู่กับลูก ทำกิจกรรมด้วยกัน เช่น พูดคุย เล่นสนุกด้วยกัน ช่วยกันทำอาหาร ไปเดินเล่น อย่างน้อย 30 นาที/วัน
- ก่อนนอน คุณพ่อคุณแม่ชวนลูกไหว้พระ กราบหมอน หรือ สวดมนต์ เป็นประจำ
- คุณพ่อคุณแม่ปล่อยให้ลูกเวลาลูกร้องไห้ โวยวาย ไม่ได้ตั้งใจ

## ดูแลสมอง ช่วยให้ลูกพร้อมเรียนรู้

- ลูกได้อยู่ใกล้ธรรมชาติเป็นประจำ ได้ฟังเสียงนกร้อง ได้เห็นท้องฟ้า ได้สัมผัสต้นไม้ ใบหญ้า
- ลูกได้ช่วยร่างกาย ช่วยทำงานบ้าน เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน โดยลูกมีงานที่เป็นหน้าที่ของตัวเองอย่างน้อย 1 อย่างที่ต้องทำทุกวัน
- งดการดู โทรทัศน์ เกมสื่ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความรุนแรง คำพูดหยาบคาย
- คุณพ่อ คุณแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังทุกวัน หรือ มีกิจกรรมที่เป็นการอ่านหนังสือร่วมกันในครอบครัว
- คุณพ่อคุณแม่พาลูกไปเที่ยว ชวนลูกทำกิจกรรมใหม่ๆ เพิ่มประสบการณ์ให้ลูก เช่น พาลูกไปตลาด ตอนเช้า ได้พูดคุยกับคนขายของ ไปเที่ยวสวนสัตว์ ไปเที่ยวทะเลด้วยกัน

