**5 yếu tố cần để nuôi dạy con theo khoa học**

Muốn con thông minh và khỏe mạnh thì các bậc cha mẹ cần phải biết về cách nuôi dạy con khoa học. Dưới đây là 5 yếu tố các bậc cha mẹ không nên bỏ qua

**Nội dung**

* [Thứ nhất: Hãy cho trẻ một nền tảng sức khỏe thật tốt](https://vitadairy.vn/5-yeu-to-can-de-nuoi-day-con-theo-khoa-hoc-v11t109d102.html#thu-nhat-hay-cho-tre-mot-nen-tang-suc-khoe-that-tot)
* [Thứ 2: Cho trẻ một giấc ngủ ngon](https://vitadairy.vn/5-yeu-to-can-de-nuoi-day-con-theo-khoa-hoc-v11t109d102.html#thu-2-cho-tre-mot-giac-ngu-ngon)
* [Thứ 3: Luôn tạo điều kiện cho con sáng tạo](https://vitadairy.vn/5-yeu-to-can-de-nuoi-day-con-theo-khoa-hoc-v11t109d102.html#thu-3-luon-tao-dieu-kien-cho-con-sang-tao)
* [Thứ 4: Nghe nhạc là một phương pháp không thể bỏ qua!](https://vitadairy.vn/5-yeu-to-can-de-nuoi-day-con-theo-khoa-hoc-v11t109d102.html#thu-4-nghe-nhac-la-mot-phuong-phap-khong-the-bo-qua)
* [Thứ 5: Luôn dạy con những quy tắc](https://vitadairy.vn/5-yeu-to-can-de-nuoi-day-con-theo-khoa-hoc-v11t109d102.html#thu-5-luon-day-con-nhung-quy-tac)

**Thứ nhất: Hãy cho trẻ một nền tảng sức khỏe thật tốt**

Một sức khỏe tốt chính là nền tảng cho sự phát triển toàn diện sau này, bởi vậy các chuyên gia khuyên rằng bạn hãy cố gắng giúp trẻ có một cơ thể khỏe mạnh trong suốt những năm tháng đầu đời. Với sự phát triển của internet thì các ông bố, bà mẹ rất dễ dàng tiếp cận với những thông tin dinh dưỡng khoa học mới nhất để bổ sung cho con theo từng độ tuổi, thể trạng và sở thích.



Chế độ ăn, uống giàu chất dinh dưỡng bao gồm: Protein có trong thịt, cá, trứng, đậu, lạc … giúp cải thiện tư duy và mức độ tỉnh táo của trẻ. Các vitamin và khoáng chất, carbohydrates dồi dào có trong ngũ cốc nguyên hạt và các loại trái cây … cung cấp năng lượng để não phát triển sáng tạo, tư duy. Bổ sung kháng thể IgG từ sữa non ColosIgG 24h để trẻ có nền tảng sức khỏe tốt nhất.

Tạo điều kiện cho bé tập thể dục: những bài rèn luyện thể chất hàng ngày sẽ giúp trẻ vận động thêm khỏe mạnh và phát triển vượt trội – đây là nền tảng quan trọng giúp con bạn thông minh hơn. Từ những bài tập này, lượng máu lên não sẽ được điều hòa và tái tạo các tế bào nhanh hơn.

Cho bé làm quen với môi trường mới bằng cách đưa trẻ đi chơi và giao lưu nhiều: hãy đưa trẻ tới những địa điểm như viện bảo tàng, công viên để giúp bé phát triển các kỹ năng xã hội trí tuệ, thể chất và tình cảm. Đặc biệt, khi đi chơi với những trẻ khác cũng là cách để bé tự rèn luyện kỹ năng của mình.

**Thứ 2: Cho trẻ một giấc ngủ ngon**

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, mất 1h ngủ sẽ làm giảm trí thông minh của trẻ học lớp 6 xuống ngang với trí thông minh của trẻ đang học lớp 4. Chính vì vậy mà cha mẹ đã biết được tầm quan trọng của giấc ngủ như thế nào rồi nhé, hãy chú ý tới giấc ngủ của con đừng để tình trạng thiếu ngủ kéo dài vì nó có thể gây ra những vấn đề nan giải khác. Theo đó, hãy cho con đi ngủ đúng giờ trước 10h tối và thức dậy vào khoảng 6h sáng hôm sau. Tạo môi trường yên tĩnh và thoải mái cho bé ngủ ngon và sâu giấc.



Một việc mà cha mẹ không thể bỏ qua khi muốn con mình thông minh đó chính là luôn tạo điều kiện cho con sáng tạo. Nguyên tắc quan trọng mà bạn cần biết đó là hãy phát triển cân bằng bán cầu não trái và bán cầu não phải của một đứa trẻ, tuy chúng phát triển riêng rẽ nhưng lại luôn hỗ trợ nhau trong quá trình hoạt động của 1 con người.

Theo đó, bố mẹ hãy cho trẻ chơi những trò chơi thông minh trên máy tính, những trò chơi về con số, toán học, âm nhạc và nhiều lĩnh vực khác. Giúp trẻ phối hợp giữa tay và mắt thậm chí những kỹ năng liên quan tới máy tính từ trò chơi này. Quan trọng nhất mẹ hãy để cho bé vừa chơi vừa học một cách thoải mái để có thể giúp trẻ tiếp thu trọn vẹn những gì bạn muốn bé học hỏi.

Bạn dạy trẻ học hàng ngày bằng cách kích thích 5 giác quan của bé ngay từ khi bé sinh ra thông qua:

  Giáo dục qua thị giác, thính giác bằng cách dùng các hình ảnh trực quan sinh động từ hình ảnh, đồ vật màu sắc … để trẻ có thể quan sát và chú ý. Kể chuyện cho bé nghe, hát ru, nhạc thiền ….

  Giáo dục trẻ qua hành vi thông qua việc luyện cho trẻ cách cử động chân tay hoặc múa những động tác đơn giản. Bạn hãy dạy con từ từ hàng ngày không nên quá nóng vội nhồi nhét quá nhiều thứ vào đầu khiến trẻ bị áp lực và mất hứng thú.

**Thứ 3: Luôn tạo điều kiện cho con sáng tạo**

Một việc mà cha mẹ không thể bỏ qua khi muốn con mình thông minh đó chính là luôn tạo điều kiện cho con sáng tạo. Nguyên tắc quan trọng mà bạn cần biết đó là hãy phát triển cân bằng bán cầu não trái và bán cầu não phải của một đứa trẻ, tuy chúng phát triển riêng rẽ nhưng lại luôn hỗ trợ nhau trong quá trình hoạt động của 1 con người.

  Theo đó, bố mẹ hãy cho trẻ chơi những trò chơi thông minh trên máy tính, những trò chơi về con số, toán học, âm nhạc và nhiều lĩnh vực khác. Giúp trẻ phối hợp giữa tay và mắt thậm chí những kỹ năng liên quan tới máy tính từ trò chơi này. Quan trọng nhất mẹ hãy để cho bé vừa chơi vừa học một cách thoải mái để có thể giúp trẻ tiếp thu trọn vẹn những gì bạn muốn bé học hỏi.

  Bạn dạy trẻ học hàng ngày bằng cách kích thích 5 giác quan của bé ngay từ khi bé sinh ra thông qua các trò chơi về hình khối, âm nhạc, màu sắc để kích thích sự tò mò của bé.



* Giáo dục qua thị giác, thính giác bằng cách dùng các hình ảnh trực quan sinh động từ hình ảnh, đồ vật màu sắc … để trẻ có thể quan sát và chú ý. Kể chuyện cho bé nghe, hát ru, nhạc thiền ….
* Giáo dục trẻ qua hành vi thông qua việc luyện cho trẻ cách cử động chân tay hoặc múa những động tác đơn giản. Bạn hãy dạy con từ từ hàng ngày không nên quá nóng vội nhồi nhét quá nhiều thứ vào đầu khiến trẻ bị áp lực và mất hứng thú.

**Thứ 4: Nghe nhạc là một phương pháp không thể bỏ qua!**

Nghe nhạc chính là giải pháp giúp trẻ phát triển trí nhớ, sự tập trung và khả năng tư duy. Nếu có thể bạn hãy bắt đầu cho trẻ bằng việc học đàn piano, các nhạc cụ khác … đây là cách rất tốt để bé tiếp cận với môn toán tốt hơn về sau này.



**Thứ 5: Luôn dạy con những quy tắc**

Những quy tắc trong cuộc sống, giữa cha mẹ với con là không thể thiếu. Cha mẹ yêu con nhưng cũng cho cần con biết những điều gì con không nên làm. Việc làm đúng cha mẹ tán dương, khen ngợi, khen thưởng còn làm sai và không nghe lời sẽ bị phạt hoặc làm một điều gì đó để con hiểu việc làm của mình là không nên. Đương nhiên, cha mẹ cần hiểu tâm lý của con để hiểu con hơn và tạo được mối liên kết giữa hai phía. Đừng bao giờ dùng roi vọt hoặc những lời trách mắng nặng nề, hãy tế nhị để con đủ hiểu rằng mình cần thay đổi.



Về phần cha mẹ, mặc dù bạn luôn bận rộn với công việc và các mối quan hệ khác nhưng đừng quên dành thời gian để kết nối và chia sẻ với trẻ. Chỉ cần một việc rất nhỏ bé hàng ngày như: đi chơi cùng trẻ, đọc truyện cho trẻ trước khi đi ngủ hay thường xuyên tham gia những hoạt động cùng con … sẽ giúp tình cảm thêm gắn bó hơn rất nhiều và bạn cũng hiểu hơn về tính cách & sở thích của con. Hãy dành thời gian trọn vẹn của mình khi đang ở bên con, gác điện thoại, máy tính sang một bên. Tôn trọng ý kiến của con và có những thái độ ứng xử