**Để trẻ tự chăm sóc sức khỏe bản thân: Ba mẹ nên làm gì?**

Tự chăm sóc sức khỏe bản thân không đòi hỏi nhiều kỹ năng, thời gian hay tiền bạc. Những kỹ năng tự chăm sóc bản thân khoa học sẽ giúp trẻ hình thành thói quen tốt và biết tự bảo vệ sức khỏe toàn diện cho việc học tập, vui chơi.

Thông qua những hoạt động hằng ngày, ba mẹ hoàn toàn có thể để trẻ tự thực hành làm những việc có thể. Khi con được 1-3 tuổi, ba mẹ có thể để con ăn bằng nĩa, thìa, (có thể) đũa; cho con tự chọn đồ chơi và chơi độc lập; để con tự cởi được giày, tất… và cất vào nơi quy định...

Khi con được 3-6 tuổi, con có thể làm được các kỹ năng ở giai đoạn trước và kèm thêm các kỹ năng: tự vệ sinh cá nhân; cùng ba mẹ gấp quần áo, nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa…

6 tuổi trở lên, con có thể làm được các kỹ năng ở giai đoạn trước và kèm thêm các kỹ năng: tự gấp chăn, màn; ba mẹ có thể dạy con hiểu về những bệnh hay những tình huống khẩn cấp bất ngờ và cách xử lý nó...

Phương pháp giáo dục con chăm sóc sức khỏe bản thân phù hợp

Có nhiều phương pháp để ba mẹ trang bị cho con kỹ năng tự chăm sóc sức khỏe bản thân. Ba mẹ có thể tìm hiểu qua sách, báo, Internet… để lồng ghép những kiến thức qua các tình huống hằng ngày cùng con. Để trẻ tự học qua sách với những hình minh họa dễ thương, kiến thức gần gũi cũng là một phương pháp hiệu quả để ba mẹ đồng hành cùng con.

Mỗi một tập của bộ sách sẽ được bác sĩ Kính Coong giải thích về nguyên nhân dẫn đến các vấn đề sức khỏe, từ đó giúp trẻ hình thành thói quen sinh hoạt tốt hơn.Ngoài ra, cuối mỗi cuốn sách, bác sĩ Kính Coong dành một phần nhỏ trong “Góc cha mẹ“ để giúp các bậc phụ huynh có những thông tin khoa học về các bệnh thông thường một bạn nhỏ hay gặp phải và cách phòng bệnh.