



សុខភាពល្អ



សុខភាពល្អ



ការសប្បាយដំប្រើន នឹងអាចជួយកូនខ្ញុំឲ្យរៀនសូត្របានដោយរបៀបណា?

កូនច្បើមយើងមើលដោយហ្មត់ចត់ខ្លះៗដែលយើងធ្វើ។
 ចង់ឲ្យកូនគេហាត់ប្រាណ...ត្រូវទៅលេងជាពួកគេ ដើរលេងជាមួយគ្នា ឬទៅជិះកង់ជាមួយគ្នា។
 វាខឹងប្រាប់ម្តងៗថា ខ្ញុំគឺជាជំងឺដែលខ្ញុំមិនចង់បានទេ ដែលក្មេងៗចាំបាច់ត្រូវធ្វើនោះ
 ឡើយ។ ចង់ឲ្យកូនគេញ្ញាអាហារល្អ? ត្រូវជ្រើសរើសផ្លែឈើ បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិល្អ
 និងទឹកជាច្រើនផងដែរ។ ត្រូវអនុញ្ញាត ឲ្យកូនគេជួយអ្នកក្នុងការរៀនសូត្រអាហារ ដោយធ្វើជាបញ្ជី
 និងត្រូវឲ្យគេជួយចុះមុខម្ហូបក្នុងបញ្ជី នៅពេលដែលអ្នក ដាក់ម្ហូបក្នុង កន្លែងទិញអាហារ។
 ចង់ឲ្យកូនគេគេងលក់ល្អ? ត្រូវមានទម្លាប់ពេលវេលាគេងឲ្យបានប្រក្រតី ហើយជាទម្លាប់ ដែលរួមបញ្ចូល
 ទាំងការងូតទឹក ឬការអានសៀវភៅផងដែរ។ ក្មេងៗណាដែលបានគេងលក់ល្អ
 និងញញឹមអាហារពេលព្រឹកល្អ ក្មេងនោះគឺ អាចរៀនសូត្របានល្អផងដែរ!

ចូរសាកល្បងសកម្មភាពទាំងនេះនៅផ្ទះ!

- លោតខ្សែអន្ទាក់... ដាក់ខ្សែបាត់ណាមួយ ឬខ្សែអន្ទាក់នៅលើគម្រាល ឬលើដី។
 ប្រាប់កូនឲ្យលោតលើខ្សែអន្ទាក់។ ចង ចងខ្សែម្ខាងទៅនឹងគោដី ឬជើងគុ
 ហើយអនុញ្ញាតឲ្យកូនអ្នកលោតទៅលោតមករហូតដល់គោដីឬគុដីម្តងៗ
 លោតដោយខ្លួនឯងបាន។ ត្រូវជ្រើសរើសយកខ្សែអន្ទាក់ដែលមានប្រវែងល្មមសំរាប់ឲ្យកូនអ្នក
 ហើយនិងបង្ហាញគេពី របៀបកាន់ខ្សែក្នុងដៃដើម្បីយក ហើយកាន់ខ្សែទៅលើគុរាល
 ហើយលោតចុះលោតឡើងវិញ។ ការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនច្រើន នឹង
 ជួយកូនអ្នកឲ្យអាចបង្កើនខ្លួនសមត្ថភាពក្នុងការលោតអន្ទាក់។
- ញ្ញាអាហារជាមួយគ្នា... ជំនិះអាហារជាមួយកូនសំរាប់គ្រុឌត្រូវស្រាវជ្រាវ។
 ម្នាក់ៗអាចជ្រើសរើសជំនិះខ្លះៗដែលគេចូល ជិតញ្ញា
 បន្ថែមត្រូវយល់ព្រមជាមួយគ្នាថា ម្នាក់ៗត្រូវញ្ញាអាហារទាំងអស់ដែលនៅលើតុបាយ...
 មិនគ្រាន់តែអាហារដែល គេចូលជិតញ្ញាជាងគេនោះឡើយ។
 ត្រូវគេរើសរើសអ្នកដែលរើសម្ហូបឲ្យញ្ញាអាហារផ្សេងៗ ហើយត្រូវធ្វើការញ្ញាអាហារផ្សេងៗ
 ឲ្យគ្នាដោយទៅជាពេលវេលាដ៏រីករាយមួយ។
- សុបិន្តល្អ... ប្រើទម្លាប់ជាប្រចាំដែលងាយ និងជាប្រក្រតីសំរាប់ពេលគេង។
 វាដូចត្រូវប្រើពេលវេលាពេកទេ ហើយត្រូវ ស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ ដែលកូនខឹងទទួលបានណាស់។
 វាអាចរួមបញ្ចូលសកម្មភាពស្លៀកខ្សែផង ដូចជាញ្ញាអាហារគឺ តុប ដូតទឹក, អាហារឲ្យគេង,
 និងយាយរឿង ឬច្រៀងបំពេញកិច្ចការ ប្រឆេនសកម្មភាពខាង គឺអាស្រ័យទៅលើអាយុក្មេង។

ការសប្បាយដំប្រើន នឹងអាចជួយកូនខ្ញុំឲ្យរៀនសូត្របានដោយរបៀបណា?

កូនច្បើមយើងមើលដោយហ្មត់ចត់ខ្លះៗដែលយើងធ្វើ។
 ចង់ឲ្យកូនគេហាត់ប្រាណ...ត្រូវទៅលេងជាពួកគេ ដើរលេងជាមួយគ្នា ឬទៅជិះកង់ជាមួយគ្នា។
 វាខឹងប្រាប់ម្តងៗថា ខ្ញុំគឺជាជំងឺដែលខ្ញុំមិនចង់បានទេ ដែលក្មេងៗចាំបាច់ត្រូវធ្វើនោះ
 ឡើយ។ ចង់ឲ្យកូនគេញ្ញាអាហារល្អ? ត្រូវជ្រើសរើសផ្លែឈើ បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិល្អ
 និងទឹកជាច្រើនផងដែរ។ ត្រូវអនុញ្ញាត ឲ្យកូនគេជួយអ្នកក្នុងការរៀនសូត្រអាហារ ដោយធ្វើជាបញ្ជី
 និងត្រូវឲ្យគេជួយចុះមុខម្ហូបក្នុងបញ្ជី នៅពេលដែលអ្នក ដាក់ម្ហូបក្នុង កន្លែងទិញអាហារ។
 ចង់ឲ្យកូនគេគេងលក់ល្អ? ត្រូវមានទម្លាប់ពេលវេលាគេងឲ្យបានប្រក្រតី ហើយជាទម្លាប់ ដែលរួមបញ្ចូល
 ទាំងការងូតទឹក ឬការអានសៀវភៅផងដែរ។ ក្មេងៗណាដែលបានគេងលក់ល្អ
 និងញញឹមអាហារពេលព្រឹកល្អ ក្មេងនោះគឺ អាចរៀនសូត្របានល្អផងដែរ!

ចូរសាកល្បងសកម្មភាពទាំងនេះនៅផ្ទះ!

- លោតខ្សែអន្ទាក់... ដាក់ខ្សែបាត់ណាមួយ ឬខ្សែអន្ទាក់នៅលើគម្រាល ឬលើដី។
 ប្រាប់កូនឲ្យលោតលើខ្សែអន្ទាក់។ ចង ចងខ្សែម្ខាងទៅនឹងគោដី ឬជើងគុ
 ហើយអនុញ្ញាតឲ្យកូនអ្នកលោតទៅលោតមករហូតដល់គោដីឬគុដីម្តងៗ
 លោតដោយខ្លួនឯងបាន។ ត្រូវជ្រើសរើសយកខ្សែអន្ទាក់ដែលមានប្រវែងល្មមសំរាប់ឲ្យកូនអ្នក
 ហើយនិងបង្ហាញគេពី របៀបកាន់ខ្សែក្នុងដៃដើម្បីយក ហើយកាន់ខ្សែទៅលើគុរាល
 ហើយលោតចុះលោតឡើងវិញ។ ការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនច្រើន នឹង
 ជួយកូនអ្នកឲ្យអាចបង្កើនខ្លួនសមត្ថភាពក្នុងការលោតអន្ទាក់។
- ញ្ញាអាហារជាមួយគ្នា... ជំនិះអាហារជាមួយកូនសំរាប់គ្រុឌត្រូវស្រាវជ្រាវ។
 ម្នាក់ៗអាចជ្រើសរើសជំនិះខ្លះៗដែលគេចូល ជិតញ្ញា
 បន្ថែមត្រូវយល់ព្រមជាមួយគ្នាថា ម្នាក់ៗត្រូវញ្ញាអាហារទាំងអស់ដែលនៅលើតុបាយ...
 មិនគ្រាន់តែអាហារដែល គេចូលជិតញ្ញាជាងគេនោះឡើយ។
 ត្រូវគេរើសរើសអ្នកដែលរើសម្ហូបឲ្យញ្ញាអាហារផ្សេងៗ ហើយត្រូវធ្វើការញ្ញាអាហារផ្សេងៗ
 ឲ្យគ្នាដោយទៅជាពេលវេលាដ៏រីករាយមួយ។
- សុបិន្តល្អ... ប្រើទម្លាប់ជាប្រចាំដែលងាយ និងជាប្រក្រតីសំរាប់ពេលគេង។
 វាដូចត្រូវប្រើពេលវេលាពេកទេ ហើយត្រូវ ស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ ដែលកូនខឹងទទួលបានណាស់។
 វាអាចរួមបញ្ចូលសកម្មភាពស្លៀកខ្សែផង ដូចជាញ្ញាអាហារគឺ តុប ដូតទឹក, អាហារឲ្យគេង,
 និងយាយរឿង ឬច្រៀងបំពេញកិច្ចការ ប្រឆេនសកម្មភាពខាង គឺអាស្រ័យទៅលើអាយុក្មេង។



សុខភាពល្អ

សុខភាពល្អ

អ្វីដែលត្រូវនិយាយ៖

- “អស្ចារ្យ!... អ្នកកំពុងបែកញីស្បែកណាស់! នោះមានន័យថា វាដកាយរបស់អ្នក ពិតជាដក់ក្នុងធ្មេញដូចការយ៉ាងខ្លាំង។” ជួយ លើកទឹកចិត្តកូនអ្នក ដោយផ្តល់នូវការគ្រប់គ្រងដល់កូន។
- “តើកូនអាចរកផ្លែប៉េងប៉េងបានដែរឬទេ?” ជួយលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកនៅក្នុងទីផ្សារបន្លែ ឬផ្សារផលិតផល ដើម្បី ជួយកូនឱ្យចេះជ្រើសរើសនូវអាហារល្អៗ សំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក។ កូនៗនឹងញញឹមអ្វីៗដែលគេជួយជ្រើសរើស។
- “ដល់ពេលវេលាចូលគេងហើយ។ តើកូនចង់បានរឿងមួយណាស់ទេ?” ក្មេងៗត្រូវធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយជាប្រចាំ នឹងភាព ជាប្រក្រតី ជាពិសេសនៅពេលដែលត្រូវការជួយគេឱ្យបានល្អៗរៀងរាល់ថ្ងៃ។ សៀវភៅនិងទម្លាប់ផ្សេងៗ ដូចជា ការអានជាដើម នឹងជួយក្មេងៗឱ្យអាចគាប់ចូលគេងបានដោយងាយស្រួល។ ការអានដោយបញ្ចេញសម្លេងខ្លាំងៗ គឺ អាចជួយកាត់បន្ថយនូវអារម្មណ៍ភាវូបនីយកម្មផ្សេងៗ។

សូមអានទាំងអស់អំពី៖

Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition និង Exercise (Five Kids & a Monkey, Series One), ដោយ Nina Riccio

ChopChop ទស្សនាវដ្តី មាននៅតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ នៅឯគេហទំព័រ www.chopchopmag.com

Goodnight Moon ដោយ Margaret Wise Brown និង Clement Hurd

អ្វីដែលត្រូវនិយាយ៖

- “អស្ចារ្យ!... អ្នកកំពុងបែកញីស្បែកណាស់! នោះមានន័យថា វាដកាយរបស់អ្នក ពិតជាដក់ក្នុងធ្មេញដូចការយ៉ាងខ្លាំង។” ជួយ លើកទឹកចិត្តកូនអ្នក ដោយផ្តល់នូវការគ្រប់គ្រងដល់កូន។
- “តើកូនអាចរកផ្លែប៉េងប៉េងបានដែរឬទេ?” ជួយលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកនៅក្នុងទីផ្សារបន្លែ ឬផ្សារផលិតផល ដើម្បី ជួយកូនឱ្យចេះជ្រើសរើសនូវអាហារល្អៗ សំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក។ កូនៗនឹងញញឹមអ្វីៗដែលគេជួយជ្រើសរើស។
- “ដល់ពេលវេលាចូលគេងហើយ។ តើកូនចង់បានរឿងមួយណាស់ទេ?” ក្មេងៗត្រូវធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយជាប្រចាំ នឹងភាព ជាប្រក្រតី ជាពិសេសនៅពេលដែលត្រូវការជួយគេឱ្យបានល្អៗរៀងរាល់ថ្ងៃ។ សៀវភៅនិងទម្លាប់ផ្សេងៗ ដូចជា ការអានជាដើម នឹងជួយក្មេងៗឱ្យអាចគាប់ចូលគេងបានដោយងាយស្រួល។ ការអានដោយបញ្ចេញសម្លេងខ្លាំងៗ គឺ អាចជួយកាត់បន្ថយនូវអារម្មណ៍ភាវូបនីយកម្មផ្សេងៗ។

សូមអានទាំងអស់អំពី៖

Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition និង Exercise (Five Kids & a Monkey, Series One), ដោយ Nina Riccio

ChopChop ទស្សនាវដ្តី មាននៅតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ នៅឯគេហទំព័រ www.chopchopmag.com

Goodnight Moon ដោយ Margaret Wise Brown និង Clement Hurd



Illustrations by Corey Smigiani



Illustrations by Corey Smigiani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET.

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET.