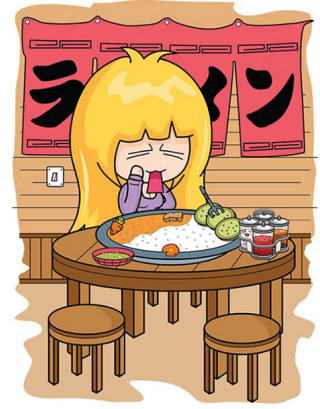


🍌🍌 หลักการปฏิบัติการสร้างสุขภาวะอนามัย 🍌🍌

การอบรมเลี้ยงดูในระยะปฐมวัยจะมีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของเด็กในอนาคต ดังนั้นการลงทุนด้านทรัพยากรมนุษย์อย่างคุ้มค่าที่สุดจึงต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากการพัฒนาที่ถูกต้องและไม่ล่าช้าจะช่วยให้เด็กมีทักษะทางกายภาพ ความฉลาดทางสติปัญญา และความมั่นคงทางอารมณ์ นำไปสู่การเติบโตเป็นประชากรที่ดีมีคุณภาพ ประสบความสำเร็จในการศึกษาและอาชีพการงาน เป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปในอนาคต



อาหาร

เด็กๆ จะได้รับสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วนคือ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม คาร์โบไฮเดรตจากข้าว และไขมันจากอาหารประเภทไขมันหรือน้ำมัน รวมถึงวิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับจากผักและผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการทำงานในร่างกายสมบูรณ์ขึ้น เช่น กากอาหารที่ได้รับจากเส้นใยพืชจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีด้วย

ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย

มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย จึงเป็นอวัยวะที่สัมผัสกับร่างกายของตนเอง ร่างกายของผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป ซึ่งมีทั้งสิ่งสะอาด และสิ่งสกปรก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเด็กเล็กมักใช้มือหยิบอาหารเข้าปากโดยตรง หรือชอบดูดนิ้วมือ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายซ้ำๆ กัน นานพอที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งถือว่าการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรงขึ้นทำให้มีสุขภาพดี ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค

รักษาสุขภาพช่องปาก

ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร และช่วยในการออกเสียง นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงามและเสริมบุคลิกภาพ สุขภาพในช่องปาก จึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ เพื่อถนอมฟันให้อยู่ในสภาพที่ดี และใช้งานได้ตลอดไป

แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง ทุกซีกทุกด้านนาน 2 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนเข้านอน และแปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟัน

การป้องกันอุบัติเหตุและการแก้ไขที่ดีในศูนย์พัฒนาเด็ก

🌸🌸 การป้องกันที่ตัวเด็ก 🌸🌸

เนื่องจากเด็กเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุกับเด็กเราจึงควรปฏิบัติดังนี้

- พ่อแม่ควรสั่งสอนและแนะนำให้เด็กรู้จักระมัดระวังและป้องกันอุบัติเหตุต่างๆที่เป็นอันตราย เช่น สอนให้เด็กรู้จักอันตรายจากไฟฟ้าและเครื่องใช้ไฟฟ้า สอนให้เด็กระมัดระวังบนถนนและข้ามถนนที่ปลอดภัย เช่น ข้ามสะพานลอย เป็นต้น
- ครูเป็นบุคคลสำคัญที่ช่วยสั่งสอนแนะนำให้เด็กรู้จักระมัดระวังอันตราย ซึ่งการสอนที่ดีนั้น คุณครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีและสอนโดยคำนึงถึงความสอดคล้องของพัฒนาการและความต้องการของเด็ก เช่น การเล่านิทาน และการเล่นบทบาทสมมติ เป็นต้น

🌳🌳 การป้องกันที่พ่อแม่พี่น้องของเด็ก 🌳🌳

ควรระมัดระวังไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง ไม่ปล่อยให้เด็กอาบน้ำหรืออยู่ในห้องน้ำตามลำพังเด็กอาจลื่นหรือจมน้ำได้

🌸🌸 การป้องกันที่สภาพแวดล้อม 🌸🌸

สิ่งของเครื่องใช้ในบ้านต้องอยู่ในสภาพปลอดภัยไม่มีมุมแหลม พื้นบ้านต้องไม่ลื่น ห้องน้ำ ห้องนอนเตียงนอนต้องได้มาตรฐาน ไม่มีสิ่งของที่อาจทำให้เด็กได้รับอันตราย เช่น ขอบแหลมคม และของแตกหักชำรุด เป็นต้น

📍📍 การแก้ไขที่ดีในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 📍📍

อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้ด้วยการเพิ่มความใส่ใจกับการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็กทั้งที่บ้านและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กซึ่งควรดูแลสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กและร่วมมือกันดูแลความปลอดภัยให้เด็กตลอดเวลา อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

