



Thaum yug *txog rau* 8 lub hlis

KEV LOJ HLOB NTAWM LUB CEV

Cov menyuam yuav muaj txuj los siv lawv lub cev li cas?

LUS QIB LOS QHIA TXOG TXOJ KEV IB CE LOJ HLOB

- Txoj kev ib ce loj hlob thiab txoj kev siv ib ce dhia ua si yog ib yam uas tseem ceeb heev ntawm kev noj qab haus huv mus tag koj tus menyuam lub neej. Qhov tseem ceeb, yog tias koj nquag siv ib ce mus ua ub ua no nws yuav pab tiv thaiv koj ntawm tus kab mob plawv, ntshav qab zib thiab txoj kev rog heev. Nws muaj feem pab koj txoj kev siab ntsws xav, kev zoo siab thiab txoj kev xav txog koj tus kheej kom noj qab nyob zoo.
- Cov kev txawj los siv ib ce mus ua ub ua no yog lub hauv paus los siv thaum koj kawm lwm yam thiab pub ib lub sijhawm zoo rau cov menyuam los nrog lwm tus, khwv tswv yim, kawm, thiab ua si.
- Txoj kev siv ib ce dhia ua si yuav npaj koj tus menyuam rau tej yam hauv nws lub neej yav tom ntej hais txog kev muaj zog dhia ua si, ncaws npas ntaus npas, thiab kev ua si.
- Cov mosliab, cov menyuam me thiab cov menyuam preschool ib ce yeej npaj tau thiab yeej mob siab heev los kawm tej yam txuj ci qoj ib ce tshiab. Lub sijhawm preschool yog ib lub sijhawm zoo tshaj plaws rau cov menyuam me los kawm txog cov txuj ci qoj ib ce yooj yim. Yog tias tus menyuam tsis kawm cov txuj ci no thaum yog lub sijhawm preschool, tej zaum nws yuav nyuaj rau lawv los kawm tom ntej, thiab yuav cuam tshuam lawv lub peev xwm los koom nrog cov kev siv dhia ua si.
- Thaum cov xyoo preschool, cov menyuam pib xyaum ib co txuj ci qoj ib ce tseem ceeb heev. Cov txuj ci no pib lawv txoj kev ib ce loj hlob uas tshwm sim rau cov menyuam thaum lawv tseem yog ib tug mosliab thiab ib tug menyuam me.
- Tamsim no peb paub tias cov menyuam yaus kawm tau ntau npaum thaum lawv siv ib ce dhia ua si nraum zoov. Nws tseem ceeb heev rau cov neeg laus los pab cov menyuam los tsim tej lub sijhawm zoo rau tej yam kev ua si li no, vim tias ntau tus menyuam siv sijhawm ntau dua los nyob ntawm lub TV lossis lub koospijtawj tshaj nws yuav mus siv ib ce dhia ua si.
- Thaum cov menyuam paub ntau zog txog tej yam kev dhia ua si, lawv yim huab xav zoo txog lawv tus kheej thiab lawv yuav kam mus sim tej yam tshiab thiab kawm tej yam kev txuj ci dua. Cov menyuam yaus uas siv sijhawm ntau heev ntawm lub TV lossis lub koospijtawj yuav tsis tshua kam sim tej yam kev dhia ua si uas nyuaj zog thiab tej zaum lawv yuav poob lub sijhawm zoo los kawm ib co txuj ci tshiab.
- Txoj kev tshawb fawb hais tias nws zoo dua rau cov menyuam mus nyob nraum zoov thiab lawv yeej pom tias cov menyuam xum siv sijhawm nyob nraum zoov dua. Ntxiv mus, peb kuj paub tias thaum lawv mus rau tej qho chaw nraum zoov ntsuab xiab nws yuav pab tau tus menyuam cov txuj ci xav thiab lawv txoj kev noj qab nyob zoo thiab txoj kev sib raug zoo nrog lwm tus zoo dua qhov qub.



Kev Loj Hlob Ntawm Lub Cev

Cov Lus Qhib–Cov Mosliab thiab Cov Menyuum Me

Txoj kev loj hlob ntawm cov mosliab thiab menyuum me yog lub peev xwm los kawm xws li dov, zaum, nkag, taug kev thiab khiav. Nrog cov peev xwm no, cov menyuum yuav pom tau thiab coj tau nrog tej yam ib ncig ntawm lawv nrog ntau txoj kev. Cov menyuum txoj kev ib ce loj hlob yeej txheeb rau lawv txoj kev loj hlob qhov txhia qhov chaw. Thaum tus menyuum rub sawv nws pom saum lub rooj thiab yuav muaj ntau txoj kev los saib cov phau ntawv masnqasxis thiab khob saum rooj. Thaum tus mosliab pib thawb lub laub menyuum, nws kawm tswv yim tshiab txog tej yam uas mus tau. Thaum nws thawb lub laub menyuum mus rau tom ib tug phooj ywg uas tabtom muab nws tus mosliab cia rau hauv lub laub menyuum, nws twb pab tau nws cov txuj ci sib raug zoo dav zog tuaj lawm thiab.

Tus menyuum lub peev xwm los siv tau nws lub cev pib nrawm heev ntawm thawj 8 lub hli hauv nws lub neej. Thaum txog 8 hli, tej co mosliab pib txav tau ib qho chaw mus rau lwm qhov chaw—thaum lawv dov, nkag li tus kab nyuam dev, lossis nkag siv ob txhais tes thiab hauv caug. Ntau tus zaum tau, thiab tej tug pib rub tau lawv sawv ntsug. Thawj 8 hli, cov mosliab pib kawm ib ce peev xwm los siv lawv txhais tes los tuav khoom thiab tshem khoom mus los. Tagnrho cov peev xwm no yuav pab tus mosliab coj nrog lub ntiaj teb zoo dua.

Thawj cov hli ua ntej nws yuav txog 8 hli koj yuav pom tus mosliab:

- Pw ntseev tiaj thiab ua si nrog nws txhais ko taw
- Dov thaum nws pw ntseev tiaj mus pw ua khwb rwg
- Siv ob txhais tes tuav ib yam dabtsi ntawm nws xub ntiag thaum nws pw ntseev tiaj
- Dov thaum nws pw khwb rwg mus pw tseev tiaj
- Sawv nrog nws ob txhais tes thiab hauv caug thiab yoj ib ce mus los
- Hloov qhov nws sawv nrog nws ob txhais tes thiab hauv caug mus zaum
- Zaum nws tus kheej thiab tig ntsia ib sab lossis khaws ib yam khoom dabtsi

Tej yam uas feem ntau koj yuav pom ib tug muaj 8-hli yuav ua yog:

- Zaum nws tus kheej tsis thas muaj dabtsi thaiv lossis pab.
- Thaum nws zaum khoov mus rau nws ob txhais tes thiab hauv caug.
- Rub nws mus ntawm hau ntej nws nrog nws ob txhais tes, thaum nws pw khwb rwg.

Cov lus los pab cov tsev neeg kom lawv txhawb tau lawv tus mosliab txoj kev ib ce loj hlob:

- Cov mosliab yuav tsum muaj ib lub sijhawm los nti mus los. Koj muab nws tso pw ntseev tiaj rau saum ib daim pam ntawm ib qhov chaw nyab xeeb hauv av.
- Qhov no muab ib lub sijhawm rau koj tus mosliab los txav nws cov tes, caj npab, ko taw thiab ceg. Nws pab ua kom muaj zog thiab muab ib lub sijhawm rau nws los kawm txog nws lub cev.
- Koj pw tau ib sab ntawm koj tus mosliab li ntawd nws thiaj li pom koj lub ntsej muag thiab koj thiaj li pom tias nws nti li cas.
- Thaum nws nyob li no, koj tus mosliab yuav ua kom nws cov thooj nqaij muaj zog tuaj kom nws kawm tau los dov.
- Nco qab: Tsis txhob cia koj tus mosliab nyob nws ib leeg uas tsis muaj leeg twg saib saum ib qho chaw siab li lub txaj. Tej zaum nws yuav dov tau—txawm tias koj yeej tsis tau pom nws ua dua ib zaug li-thiab nws yuav poob saum txaj los.



Cov menyuam yuav muaj txuj los siv lawv lub cev li cas?

KEV LOJ HLOB NTAWM LUB CEV

- Thaum nws pib ncav rau tej yam khoom, koj muab tau cov khoom ua si yooj yim tso ze kom nws ncav cuag tau.
- Nws yuav siv sijhawm txog txij nws yuav tshuab tau tej yam khoom, tiamsis thaum nws xyaum qhov ntawd yuav pab nws cov txuj ci keej zog tuaj.
- Cov mosliab uas mus los tsis tau txawj nyiam mus nyob nraum zoov. Koj muab tau ib daim pam tso rau saum cov nyom lossis lwm qhov chaw tom phoj uas koj tus mosliab yuav pw tau thiab hnov cov suab noog, cov cua tshuab los thawb cov nplooj thiab hnov cov cua ntshiab kis chwv lawv.
- Thaum nws pib dov lossis rub nws mus hau ntej nrog nws ob txhais caj npab, koj tu tau ib qho chaw dav zog rau nws mus los. Thaum txog lub sijhawm no, koj muab tau tej yam khoom ua si deb zog mentsis kom nws zoo siab thaum nws mus muab tau.
- Saib hauv av zoo zoo kom koj paub tseeb tias txhua yam uas nws ncav tau thiab muab khaws tau yuav nyab xeeb rau nws saib thiab tso rau hauv qhov ncauj.
- Thaum koj tus menyuam pib nkag, nws tseem ceeb heev kom koj tu ib qho chaw nyab xeeb uas dav zog rau koj tus menyuam mus ncig saib ub saib no. Txawm tias koj tsis muaj ib qho chaw dav dav rau nws los, koj muab tau tej yam zoo saib rau hauv qhov chaw rau nws ib yam li cov hau lauj kaub uas huv si, cov hlua caj dab rwb, cov khoom tom, ntau hom ntim khoom thiab lauj kaub ua mov.

Muab ob peb yam khoom ua si tso kom koj tus mos ab ncav cuag yuav pab kom koj tus mos ab muaj txoj hauv kev los xyaum tuav tej yam khoom thiab tsim nws cov kev txawj txuj.

- Feem ntau koj tus menyuam yeej xav kawm tej yam txuj ci tshiab thiab yuav hloov ntawm ib qho txuj ci mus rau lwm qhov yam tsis thas muaj leej twg "qhia". Lawv tsis thas tau tej yam khoom zoo zoo cuag cas ib yam li cov laub zaum dhia lossis cov laub taug kev los pab kom lawv kawm thiab tej thaum cov khoom ntawd tseem cuam tshuam tau lawv txoj kev loj hlob thiab.

Koj tus mos ab yeej ib txwm kawm tau thiab xyuam tau tej txuj tshiab ntawm nws lub cev. Qhov kev tso nws nyob ywj pheej ntawm ib lub chaw nyab xeeb feem ntau yog ib yam uas koj tus mos ab yuav tsum muaj es kom nws thiaj li ua tau txhua yam ntxiv mus.

allaboutyoungchildren.org