



ХҮҮХДИЙН ХӨГЖИЛ

~3 настай хүүхэд өсгөхөд анхаарах зүйл~

●3 настай хүүхдийн хөгжил

3 настай хүүхдийн хөдөлгөөний чадамж сайжирч, өөрийн хүсэл зорилгоо илэрхийлж чаддаг болсон байдаг. Бусад найз нөхөдтэйгөө тоглохдоо өөрийгөө чөлөөтэй илэрхийлж, найрсаг тоглож сурсан байх ба бүгдээрээ тоглож буй тоглоомын дүрмийг мөрдөж сурсан байдаг.

Жишээ нь

<ul style="list-style-type: none"> ● Чөлөөтэй гүйж харайж, хайчаар хайчилж чадна. 	<ul style="list-style-type: none"> ● «Бүхнийг өөрөө хийнэ» гэх ба эцэг эх туслахад дургүйцдэг. 	<ul style="list-style-type: none"> ● хэл ярианы хөгжил сайжирч сайн ярьж чаддаг болсон байдаг. 
<ul style="list-style-type: none"> ● Бүхнийг мэдмээр байгаа тул «яагаад» «ямар учраас» гэсэн асуулт олон болдог. 	<ul style="list-style-type: none"> ● найзтайгаа тоглохдоо тоглоомыг дүрэм мөрдөж сурсан байдаг. 	

гэх зэргийг дурьдаж болно.

●Тоглох дуртай тоглоом



ном



зураг



элс



дугуй



Үлгэрийн баатрууд

Гол дүрийн баатартай санал нэгдэж чаддаг болдог. Уртавтар үлгэрийн номонд дуртай байдаг.

чөлөөт сэтгэхүй хөгжүүлж, өөрийгөө илэрхийлэх чадвар нэмэгдэнэ.

Тэнцвэртэй болох ба идэвхтэй байж сурна.

Ажиглаж сонголт хийж сурна.

Аливаа осол гэмтлээс сэргийлэх

3 настай хүүхэд гол усны аюулд өртөх нь элбэг тул анхаарал болгоомжоо сулруулж болохгүй.

● Усны аюул

- Усаар тоглоход заавал том хүн байна.
- Гол усны хажууд орхиж явж болохгүй.

● Тоглоомын талбай болон ахуйн осол

- Тоглоомоор зөв тоглох аргыг заах (Өндрөөс унаж ойчихоос болгоомжил !)
- Хүүхдийг хараа хяналтгүй орхихгүй байх.

● Авто замын осол

- Замаар заавал гараас нь хөтөлж явах
- Дугуйгаар явахдаа хүүхдийн суудалд суулгах
- Машинаар зорчихдоо хүүхдийн суудал ашиглах



●Шүд хорхойтохоос хамгаалах

3 настай хүүхдийн сүүн шүд болох нийт 20 шүд бараг бүгд ургасан байх ба сүүн шүд хорхойтохдоо амархан байдаг онцлогтой байдаг. Сүүлийн үед шүд хорхойтох өвчлөлтэй хүүхдүүд нэмэгдэж байна. Тиймээс эцэг эхчүүд хүүхдийн шүдийг сайтар угааж өгөх хэрэгтэй.

① Мияконожо хотын 3 нас 6 сартай хүүхдүүдийн дунд шүд хорхойтох өвчин хир их байдаг вэ?

Миязаки муж улсын хэмжээнд хорхойтой шүдний өвчлөлөөр дээгүүрт ордог. Тиймээс гэр бүлийн бүх гишүүд шүдээ сайтар угаацгаая !

1 нас 6 сартай хүүхдийн шүд хорхойтох өвчлөл (%)

	2016	2017	2018
Улс	1.47	1.3	1.2
Миязак муж	1.7	1.2	1.4
Мияконожо хот	2.19	1.2	2.7



3 нас хүүхдийн шүд хорхойтох өвчлөл (%)

	2016	2017	2018
Улс	15.8	14.4	13.2
Миязак муж	21.8	20.0	18.9
Мияконожо хот	22.8	24.8	22.9

② Шүд хорхойтохоос хэрхэн сэргийлэх вэ?

Шүд хорхойтох нь, **бактери, шүдний чанар, хоол болон амттан** гэсэн гурван хүчин зүйлээс үүсэлтэй байдаг. Энэ гурван хүчин зүйлээс дараах аргаар урьдчилан сэргийлээрэй.

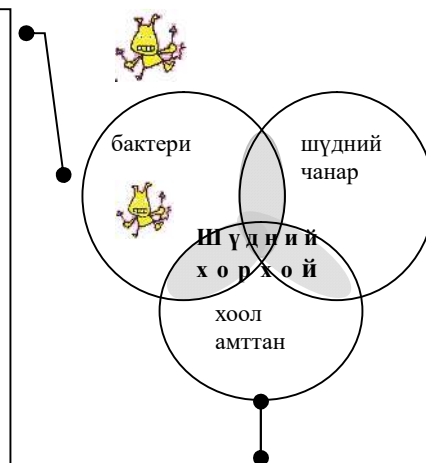
Сэргийлэх арга :

Шүдээ угаах

Бага насны хүүхэд шүдээ сайн угааж чадахгүй тул хоолны дараа болон унтахын өмнө шүдийг нь угааж өгнө.

Шүдийг араанаас эхэлж угаана. Дээд шүд уруултай ойр тул угаахад дургүйлхдэг хандлага бий тул

Хуруугаараа уруулыг өргөөд угаана.



Сэргийлэх арга :

Фтор түрхэх

Фтор нь шүдийг бэхжүүлж хорхойтохоос хамгаална. Эмнэлэгт фторын түрхлэг түрхүүлэх, фтортой оо болон уусмалаар зайлна.

Сэргийлэх арга : Хоол болон амттанг тохируулж хэрэглэнэ.

- ① Сайн жажилж иддэг болох
- ② Чихэрлэг зүйлээс аль болох бага хэрэглэх
- ③ Амттанг байнга хэрэглэхгүй байх

Амттанг хязгаартай идэж сурах. Амттан үргэлж болон хэтрүүлж хэрэглэх нь

Анхаарах

- Шүдээ угааж чадахгүй бол хоолны дараа ус, цай зэрэг сахар агуулаагүй шингэн зүйл уулгах.
- Зажлахад тохиромжтой хүнсэнд лууван, гобоо, рэнкон зэрэг ногоо, загасан бүтээгдэхүүн ордог.

●Өдөр тутмын хэмнэл болон дадал

3 настай хүүхэд өөрөө бие засах өрөө рүү явах, хувцасаа өмсөх, шүдээ угаах, гараа угаах, хоолоо идэх, зэрэг зүйлсийг асран халамжлагчийн тусламжтайгаар хийж чаддаг болсон байдаг.

Өглөө босоод орой унтах хүртэл тухайн өдөрт хийх зүйлсээ цагийн хуваарь гарган мөрдөхөд хүүхэд хэзээ юу хийхээ мэддэг болоход дөхөмтэй байдаг.

♪Гэртээ байх үедээ дараах зүйлсийг бага багаар дадуулж сургацгаая♪

(Жишээ нь)

- Хоол идсэний дараа аяга тавгаа хураах
- хоол аягалуулах
- өглөөний бэлтгэлийг өөрөөр нь хийлгэх
- тоглож дуусаад тоглоомоо хураах
- өөрийн хувцсаа шүүгээнд хийх
- алчуур эвхэх
- ямар нэгэн зүйл авчруулах
- зэрэг



Хүүхэд ямар нэгэн зүйлийг хийж сураад магтуулах их дуртай байдаг. Сайн урам өгч байгаарай.

●Хоол болон амттан ~Хүүхдийн хувьд амттан 『4 дэхь хоол』~

Хүүхдээ хооллохдоо анхаарах зүйл

1 Хоолны амт сулавтар байх.

- Амтлах чадварыг нэмэгдүүлэхийн тулд хоолоо сул амтлах.
- Сулавтар амттай хоол эрүүл мэндэд тустай.



2 Шим гэжээл сайтай, шинэ зүйлийг сонгоно.

- Хоолонд хэрэглэж буй ногооны болон бусад зүйлсийн байглаийн амтыг хадгалах.

Амттан сонгох зарчим

1 Хэмжээ болон амттан иддэг цагаа тогтоох

- Байнга ойр ойрхон идэх нь амархан шүд хорхойтуулдаг.
- Өглөө, өдөр, оройн хоолонд нөлөөлөхгүй хэмжээгээр өгдөх байх.
- Байнга цатгалан байх нь хоолны дуршлыг бууруулдаг.

2 Амттан ч бас хоол

- Хүүхдийн амттан нүүрс ус, уураг, витамин зэрэг амин дэм агуулагддаг.
- Хэт чихэрлэг болон тослог ихтэй амттан байнга идэхээс сэргийлээрэй.



♪Гэртээ хоол хийцгээе!

『Төмсөн бөмбөлөг』



<Орц> 5хүн

Төмс : 3~4 ш (400 гр орчим)

Крахмал : Том халбагаар 6 (60 гр)

Зуурмаг

Цуу : Том халбагаар 2 (36 гр)

Сахар : Том халбагаар 4 (36 гр)

Ус : Том халбагаар (45 гр)

Крахмал : жижиг халбагаар 1+1/3 (4.5 гр)

<Хийх арга>

① Төмсөө арилгаж жижиг хэмжээтэй хэрчиж чанаад нухаш бэлдэнэ.

② Крахмалаа холиод, 3 см хиртэй бөөрөнхийлнө.

③ Шарах сетка эсвэл талх шарагчинд хийж шаргал болтол нь шарна.

④ Зуурмаг-ийг саванд хийж буцалгаад бэлэн болсон ③ дээрээ хийнэ.

Хүүхдүүдтэйгээ хамтдаа хийцгээе!

●Эх хүүхдийн дэвтэрээс вакцинжуулалтаа хянах



Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд вакцинжуулалт нэн чухал үүрэг гүйцэтгэнэ.

Эх хүүхдийн дэвтерийн хөтлөлтийг харж хийлгээгүй вакцин байвал вакцинжуулалтанд хамрагдах.

Хүүхдийн хүмүүжлийн талаар эцэг эхчүүдийн асуудаг асуулт ~Хүүхэд өсгөхөд олон хүний оролцоо чухал байдаг~



Хүүхэд өсгөх амаргүй ажил тул шаардлагатай үедээ мэргэжлийн хүмүүст хандаж зөвлөгөө авч байгаарай.

Хүүхдийн талаар зөвлөгөө авч болох утас

Мияконожо эрүүл мэндийн төв ☎ 3 6 — 5 6 6 1

Зүүн бүсийн эрүүл мэндийн төв ☎ 5 8 — 6 8 0 0

(Такажёо эрүүл мэндийн төв)

Баруун бүсийн эрүүл мэндийн төв ☎ 6 2 — 4 4 1 1

(Таказаки нийгэм хамгаалалын төв)

Үзлэгийн бус өдөр ч дээрх утсанд холбогдох боломжтой тул шаардлагатай үедээ холбоо барина уу.