

# Бие даасан байдал: Арван зөвлөгөө

# 10

## Гэрийн орчинд хүүхдийнхээ бие даасан байдлыг сайжруулахад таны хийх арван алхам

- 1** Өмсөхөд амархан цамц, резинэн сул бүстэй өмд, амархан товчлогддог кноп, наалддаг туузтай хувцаснуудыг сонгосноор хүүхэд өөрөө хувцаслахад амар байна.
- 2** Хүүхдийн хувцаснуудыг өлгүүрт өлгөж, өндөрт нь таарсан шүүгээн дотор хий. Цөөн тооны хувцас өлгө. Хиртэй хувцас хийх жижгэвтэр хэмжээний сагс хажууд нь бэлдэж тавь.
- 3** Өндөрт нь тааруулан толь өлгөж, хажууд нь шүдний сойз, сам тавьж өг.
- 4** Гэрийн бие засах өрөөнд суултуурын дор жижигхэн гишгүүр бэлдэж өг. Болж өгвөл энэ гишгүүр өөр өрөөний дээшээ авирдаг тавиураас өөр байх ёстой (хүүхэд өөрөө бие засч сурсан даруйд бие засах өрөөнд энэ гишгүүрийг тавьж өг. Мөн хүүхэд шатаар нэг хоёр гишгүүр явж сурсан байх ёстой). Суултуур дээр суухад хүүхдэд эвтэй бас аюулгүй санагдаж, унаж магадгүй гэсэн айдас төрөхгүй байх ёстой.
- 5** Гар, нүүр, шүдээ угаахад нь зориулж угаалтуурын дор мөн гишгүүр байрлуулж өг. Энэ нэмэлт гишгүүр дотуур өмд солиход сандал болгон мөн ашиглаж болно.
- 6** Гал тогооны доод талын тавиурыг хоосолж, жижигхэн шилэн аяга, юүлүүр, хоолны аяга, таваг, халбага сэрээ зэргийг тогтсон дараалалтайгаар өрж тавь. Тусгайрлагч сав шаардлагатай бол ашиглаж болно.
- 7** Аяга таваг сонгохдоо хүүхдэд тохирсон жижиг хэмжээтэйг сонго. Харин хуванцраас татгалз. Хагардаг аяга тавагтай харьцаж сурсан хүүхэд эд юмстай их болгоомжтой харьцаж сурна. Унагааж хагалахад нь загнаж, зандралгүй тайвнаар эерэг хандлага гаргаж сур. Хүүхдүүд болгоомжтой хандах ёстойг маш хурдан ухамсарлаж, сурдаг.
- 8** Хүүхэд өөрөө хийхэд нь оролцсон хоолыг илүү сайн иддэг. Мандарин, гадицыг хальслах зэргээр хүүхдийг хоол бэлтгэлд бага багаар оролцуулж эхэл.
- 9** Эхнээсээ намхан орон дээр унтаж сурсан хүүхэд хөдөлгөөний эрх чөлөөтэй байдаг. Намхан ор хүүхдэд өглөө сэрээд, орноосоо өөрөө буух боломж олгодог. Дөнгөж сэрсэн хүүхэд өөрийнхөө өрөөний намхан тавиур дээр байгаа тоглоомнуудад татагдаж, сатаарна.
- 10** Унтах цаг боллоо гэдгийг ойлгуулах дэглэм тогтоогоорой. Айлуудын унтах дэглэм өөр өөр байж болно. Гэхдээ ямар ч тохиолдолд, тоглох-усанд орох-ном унших- унтах гэсэн дараалалтай байх хэрэгтэй. Уншлагын цаг- усанд орох- тоглох- унтах гэсэн дараалалтай байвал зөрчил үүсэх болно шүү!

