Vào trường tiểu học

—Ngủ sớm, dậy sớm, ăn sáng ! —

Một sinh hoạt mới trong một nhóm đông người, được gọi là trường học, sắp bắt đầu.
Con bạn đang cố gắng để nhanh chóng làm quen với cuộc sống mới.
Vì vậy, đừng nói "mau lên hoặc ăn nhanh"

Ở giai đoạn này, vai trò chính của cha mẹ là:

- Hãy dõi theo một cách trìu mến
- Làm thế nào để có một sinh hoạt đúng kỉ luật và tổ chức.
- Đảm bảo rằng trẻ thể ăn bất cứ thứ gì, ngay cả khi ít hơn bình thường một chút.
- Ăn bữa sáng và tiễn con ra ngoài với niềm vui

Ăn sáng rồi tới trường !

Ngay cả khi ngủ, não vẫn sử dụng năng lượng giống như khi bạn thức. Vì vậy, não rơi vào trạng thái thiếu năng lượng vào buổi sáng. Nếu không ăn sáng, não sẽ không thức dậy, khiến bạn dễ cáu kỉnh và không thể tập trung hơn. Hấp thụ glucose, cung cấp năng lượng cho não

Glicose là một loại thực phẩm có số lượng lớn trong các món ăn ngon như món chính là cơm, bánh mỳ và các loại mỳ..

Ăn sáng để kích hoạt trí não của bạn. Vì vậy, ở trường, bạn có thể chơi với bạn bè và lắng nghe những gì giáo viên nói.
Để có một ngày vui vẻ, hãy đi ngủ vào khoảng 9h tối, dậy sớm và ăn sáng ngon miệng.

Lời nhắn từ bố mẹ.

Những năm đầu của tiểu học

Năm học	Ngày kiểm	Ngày kiểm tra	Chiều cao	Cân nặng		Răng sâu	Bệnh hoặc bất thường khác
				Phải	Trái		
Năm lớp 1		. cm	. kg	( )	( )	Có・Không	
Năm lớp 2		. cm	. kg	( )	( )	Có・Không	

Sao chép từ sổ tay sức khỏe. Hãy ghi vào trong ngoặc ( ) của phần kiểm tra thị lực nếu bạn đeo kính hay kính áp tròng.

Gia đình là nơi bình yên nhất đối với con.

Con bạn sẽ căng thẳng và lo lắng vì môi trường sẽ thay đổi mạnh mẽ so với những gì chúng quen thuộc. Khi bạn nghe con kể về những gì đã xảy ra ở trường ngày hôm đó và đáp lại bằng cách nói: “Thật tuyệt vời”, “Rất vui nhỉ”, “Điều đó thật khó khăn” hoặc “Thật đáng tiếc nhỉ”, con bạn có thể cảm thấy như “mình được lắng nghe và thấu hiểu”, điều này làm ổn định tinh thần của con và gia đình đồng thời thúc đẩy sự trưởng thành của con.

Hơn nữa, trong cuộc sống hàng ngày, từ “cảm ơn” sẽ giúp bạn nhận ra giá trị tồn tại của mình, nâng cao lòng tự trọng vì bạn sẽ cảm thấy mình đang “có ích cho ai đó”.

Hơn nữa, trong cuộc sống hàng ngày, từ “cảm ơn” sẽ giúp bạn nhận ra giá trị tồn tại của mình, nâng cao lòng tự trọng vì bạn sẽ cảm thấy mình đang “có ích cho ai đó”.

※Trong tiết học của năm thứ 2, trẻ em sẽ tìm hiểu về cách chúng được sinh ra.
Cha mẹ và con hãy nói cuyện với nhau về lúc con sinh ra.

Tư vấn về gia đình và trẻ em

Bạn có thể trao đổi với chúng tôi về nhiều vấn đề khác nhau, chẳng hạn như khó khăn trong việc kỷ luật và nuôi dạy con bạn, con không muốn đi học mẫu giáo hoặc trường học, và các vấn đề về phát triển, v.v.

Trung tâm hỗ trợ tổng quát hộ gia đình nuôi con nhỏ Kosotate Sedai Hokatsu Shien Center (9:30 ～17:00) 0568-77-6200

──Cơ thể quý giá của bản thân──

Trong giai đoạn này, bạn cần có chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục điều độ và ngủ đủ giấc để cơ thể phát triển.

〇Tiêu thụ thực phẩm có chứa protein, canxi và vitamin và những thứ khác!

Xây dựng các cơ và xương làm nền tảng của cơ thể và điều chỉnh tình trạng của cơ thể

〇Vận động thích hợp để có cơ thể săn chắc.

Xương và cơ trở nên khỏe hơn và cơ thể hoạt động tốt hơn.

〇Ngủ và nghỉ ngơi để điều chỉnh cơ thể

Bạn sẽ có thể thoát khỏi sự mệt mỏi và tập trung vào mọi thứ.

Hơn nữa, cần phải vệ sinh cơ thể và quần áo sạch sẽ để có sức khỏe tốt mỗi ngày. Điều quan trọng là chúng phải có thói quen giữ mình sạch sẽ.

Bắt đầu thay răng！

Những trải nghiệm và thói quen thời thơ ấu sẽ trở thành nền tảng của cuộc sống trưởng thành.

☆Vẫn cần thiết phải đánh răng hoàn thiện chứ.

Khi con bạn bắt đầu có thể làm được nhiều việc hơn trong cuộc sống hàng ngày, bạn có xu hướng để chúng tự đánh răng.

Răng sẽ thay trong khoảng thời gian từ những năm đầu tiểu học tới những năm cuối nhưng răng mọc không đều và bề mặt khấp khểnh nên sẽ phát sinh vấn đề đánh răng còn xót dẫn đến các vấn đề về sâu răng hay bệnh răng miệng tăng nhanh. Cha mẹ cần chú ý tới việc đánh răng hoàn thiện cho con và cho con đi kiểm tra nha khoa định kì.

Lời nhắn từ bố mẹ.

Những năm giữa của tiểu học

Năm học	Ngày kiểm	Ngày kiểm tra	Chiều cao	Cân nặng		Răng sâu	Bệnh hoặc bất thường khác
				Phải	Trái		
Năm lớp 3		. cm	. kg	(　　)	(　　)	Có・Không	
Năm lớp 4		. cm	. kg	(　　)	(　　)	Có・Không	

Sao chép từ sổ tay sức khỏe. Hãy ghi vào trong ngoặc ( ) của phần kiểm tra thị lực nếu bạn đeo kính hay kính áp tròng.

Đây là giai đoạn phát triển các kỹ năng xã hội.

Trong giai đoạn này, ham muốn tìm hiểu về kiến thức, cuộc sống và tình yêu lên đến đỉnh điểm. Thời kì này được gọi là “tuổi kết bè phái”, trẻ sẽ phát triển mạnh mẽ ý thức về nhóm bạn. Học cách tuân theo các quy tắc xã hội và hợp tác với người khác thông qua việc chơi với bạn bè.

Điều này có nghĩa là chúng coi trọng mối quan hệ của mình với bạn bè hơn là với cha mẹ và giáo viên, và đôi khi mọi việc không phải lúc nào cũng diễn ra như người lớn mong đợi như trước đây. Bạn có thể cảm thấy lo lắng và bất an nhưng hãy chấp nhận đây như một quá trình trưởng thành và tin tưởng vào sự nghiệp nuôi con của chính mình như là “bằng chứng cho thấy con bạn đã trưởng thành”. Luôn giữ khoảng cách “buông tay, để mắt” và hỗ trợ con thật tốt để con trở nên tự lập hơn

Lời nhắn từ bố mẹ.

Nhờ đó các em có thể cảm nhận được những thay đổi tuyệt vời của cơ thể khi bước vào tuổi trưởng thành.・・・

Khác nhau cũng được！！

Phát triển thể chất nhanh chóng, bắt đầu xuất hiện tinh trùng (xuất tinh) và có kinh nguyệt (kinh nguyệt).

Hãy hiểu rằng mỗi người đều phát triển khác nhau, cũng như khuôn mặt và cơ thể của mỗi người đều khác nhau, đồng thời hãy quan tâm đến cá tính của mỗi người.

Ngoài ra, hãy đảm bảo con bạn học được kiến thức đúng đắn về cách cơ thể chúng hoạt động và cách chấp nhận nó theo hướng tích cực.

Đó là giai đoạn hình thành cơ thể trưởng thành.

●Hãy xây dựng thói quen ăn sáng.

Bữa sáng rất quan trọng để kích hoạt trí não. Ngay cả khi bạn không có thời gian, hãy cố gắng cho trẻ ăn thứ gì đó (ví dụ: bánh mì, chuối) trước khi rời đi.

●Một chế độ ăn uống cân bằng giúp xây dựng cơ thể

Trong thời gian này sắt và canxi có xu hướng bị thiếu hụt. Trong tương lai, bạn nên ăn ba bữa cân bằng mỗi ngày, gồm một bữa chính, một món chính và một món phụ, còn nếu ăn tối thì nên ăn nhẹ và dễ tiêu hóa. Đồ ngọt và thực phẩm có đường tiêu thụ ở mức không ảnh hưởng đến bữa ăn

●Coi trọng cá tính của bản thân

Ăn kiêng quá mức kìm hãm sự phát triển, bao gồm kinh nguyệt không đều, thiếu máu và loãng xương trong tương lai. Đầu tiên, hãy biết cân nặng chính xác của bạn là bao nhiêu và giúp bạn tiến gần hơn đến cân nặng đó.

≪Biết chỉ số BMI của bạn.≫

BMI là chỉ số khối cơ thể được tính từ chiều cao và cân nặng.

BMI = Cân nặng ÷Chiều cao ÷ Chiều cao

Dưới 18,5 gầy	từ
Từ 18,5 trở lên tới dưới 25,0	bình thường
25,0 trở lên	béo phì

Ngay sau khi thức dậy vào buổi sáng, não chưa hoàn toàn tỉnh táo và nhìn chung không có cảm giác thèm ăn. Thiết lập nhịp điệu sinh hoạt để bạn có thể ăn một bữa sáng ngon miệng.

Những năm cuối tiểu học

Năm học	Ngày kiểm	Ngày kiểm tra	Chiều cao	Cân nặng		Răng sâu	Bệnh hoặc bất thường khác
				Phải	Trái		
Năm lớp 5		cm.	kg.	(　　)	(　　)	Có・Không	
Năm lớp 6		cm.	kg.	(　　)	(　　)	Có・Không	

Sao chép từ sổ tay sức khỏe. Hãy ghi vào trong ngoặc ( ) của phần kiểm tra thị lực nếu bạn đeo kính hay kính áp tròng.

Đó là sự khởi đầu của tuổi dậy thì

Lúc này, trẻ có thể có sự thay đổi trong lòng, cảm thấy mâu thuẫn hoặc ích kỷ với những gì người lớn xung quanh, nói và không thể chấp nhận một cách thành thật.

Bạn có thể cảm thấy như con không còn lắng nghe bạn một cách chân thành nữa, điều này đôi khi có thể khiến bạn cảm thấy bất an với tư cách là cha mẹ khi con càng trở nên hướng đến bạn bè hơn và ưu tiên giá trị bạn bè hơn giá trị gia đình và người lớn.

Đó cũng là lúc trẻ nhạy cảm hơn với những gì bạn bè nghĩ về mình, dễ gặp vấn đề trong tình bạn và cảm thấy tự ti. Hãy lắng nghe giọng nói của con bạn và dành thời gian lắng nghe cẩn thận để đảm bảo bạn có được đồng minh lớn nhất của mình.

Là chính mình!!

Tuổi vị thành niên là thời kỳ có nhiều thay đổi về thể chất và tinh thần.

Đây là giai đoạn mà sự quan tâm đến giới tính tăng lên.

Trong thời gian này, điều quan trọng là phải hiểu sự đa dạng về giới tính và tìm hiểu tầm quan trọng của việc trưởng thành theo cách riêng của bạn.

Tại sao không cùng nhau suy ngẫm giữa cha mẹ và con cái về tầm quan trọng của việc thừa nhận và tôn trọng cá tính và bình đẳng giới của mỗi người?

※Giới tính: giới tính được định hình về mặt xã hội và văn hóa

Nướu có bị sưng tấy không?

Hãy quan sát nướu của con bạn！

Hãy cẩn thận nếu nướu của bạn bị đỏ hoặc nếu nướu giữa các răng của bạn bị tròn. Có thể bạn chải răng chưa đúng cách.

Nếu bạn không đánh răng đúng cách, "mảng bám" sẽ hình thành giữa răng và nướu của bạn. Mảng bám là một cụm mảng bám vi khuẩn gần đây và chất độc do vi khuẩn tạo ra sẽ gây viêm nướu, dẫn đến viêm nướu.

Đối với nướu bị sưng, điều quan trọng là phải giữ bàn chải đánh răng chắc chắn giữa răng và nướu và chải với những chuyển động nhỏ, đều đặn.

Ngăn ngừa sâu răng và viêm nướu cho trẻ bằng cách đánh răng đúng cách.

Cha mẹ và con cái cùng nhắm tới mục tiêu không sâu

※Kiểm tra với con bạn xem bàn chải đánh răng có chạm vào răng chính xác không và lông bàn chải không bị kéo dài ra.

Lời nhắn từ bố mẹ

Trường trung học cơ sở

Năm học	Ngày kiểm tra	Chiều cao	Cân nặng	Thị lực		Răng sâu	Bệnh hoặc bất thường khác
				Phải	Trái		
Năm lớp 1		. cm	. kg	( )	( )	Có/Không	
Năm lớp 2		. cm	. kg	( )	( )	Có/Không	
Năm lớp 3		cm	kg	( )	( )	Có/Không	

Sao chép từ sổ tay sức khỏe. Hãy ghi vào trong ngoặc ( ) của phần kiểm tra thị lực nếu bạn đeo kính hay kính áp tròng.

Con đang ở ngưỡng cửa trưởng thành

Ở tuổi dậy thì, trẻ có thể bắt đầu chống lại hành vi của cha mẹ. Điều này là do cảm giác rằng con khác với cha mẹ trở nên mạnh mẽ hơn và cái tôi của con được đánh thức. Do các con có khả năng tự đánh giá mọi vật nên không thích bố mẹ can thiệp vào, ý muốn việc của mình tự mình quyết định càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Đối với cha mẹ, con đột nhiên không còn là những đứa trẻ như trước nữa và bố mẹ có thể cảm thấy bối rối về cách tương tác với con. Đó là giai đoạn trẻ đang trong quá trình tự lập nên hãy tin tưởng con mình mà không can thiệp quá nhiều.

Điều quan trọng là phải chăm sóc họ bằng tình yêu thương, với tình cảm rộng lượng rằng chỉ cần ở bên là đủ.

Đầy nguy hiểm！ Tò mò mà không có kiến thức về tình dục.

Điều quan trọng là đứa trẻ lớn lên với kiến thức đúng đắn về những khác biệt cá nhân trong nhận thức tình dục, ham muốn tình dục và hành vi tình dục, kiến thức về các bệnh lây truyền qua đường tình dục, chẳng hạn như chlamydia và AIDS, cũng như khả năng bảo vệ cơ thể của chính mình và hành động tôn trọng đối phương.

Bạn có muốn thảo luận về sinh mạng với con bạn không?

Trẻ dậy thì đang bước vào tuổi trưởng thành cả về tinh thần lẫn thể chất. Sự phát triển nhanh chóng của tâm trí và cơ thể có thể dẫn đến sự bất ổn và bệnh tâm thần.

Mệt mỏi　Mất ngủ　Không thèm ăn　Cảm giác khó chịu liên tục nổi nông Mất hứng thú với những thứ mình thích,　vui vẻ lạ lùng, buổi sáng không thể thức dậy,　lười biếng,　ăn quá nhiều hoặc không chịu ăn,　tự làm hại bản thân, v.v.

Có những điều mà cha mẹ và những người lớn xung quanh có thể làm để hỗ trợ sức khỏe tinh thần của trẻ và bảo vệ cuộc sống của chúng.

Xin lưu ý　「gần đây có chuyện gì xảy ra không?？」

Đồng cảm　「uh, uh, vậy à」

Chấp nhận　「Điều này thật khó chịu nhỉ? Cảm ơn vì đã nói chuyện với mẹ」

Trở thành người trưởng thành có thể tin cậy được

Hãy kết nối「Cùng trao đổi thảo luận với con」

Đừng suy nghĩ một mình, bạn có thể tâm sự với ai đó nếu gặp vấn đề.
Bạn có muốn cùng nhau suy nghĩ về con mình không?

Lời nhắn từ bố mẹ

15 năm trời cha mẹ và con cái đã cùng nhau

Chín năm giáo dục bắt buộc đã được hoàn thành.

Chúc mừng lễ tốt nghiệp của con trai bạn.

Hoàn thành giáo dục tiểu học là một cột mốc quan trọng đối với cả trẻ em và cha mẹ

Từ nay trở đi, con bạn sẽ đi theo con đường mà bé đã tự mình quyết định đi theo. Đôi khi điều đó có thể vui vẻ, đôi khi có thể đau đớn và có thể bạn sẽ vấp ngã rất nhiều. Tuy nhiên, hãy tin rằng con bạn có đủ sức mạnh để đứng lên sau mỗi lần vấp ngã ấy. Tình yêu thương của gia đình, sự ủng hộ của những người xung quanh, tình cảm và sự trò chuyện sẽ cho bạn động lực sống trong xã hội.

Hãy gửi lời nhắn cho con bạn nhớ về 15 năm này.

Lời nhắn từ bố mẹ

Khoảng 16-18 tuổi

Đây là một giai đoạn quan trọng để trở thành người trưởng thành, không chỉ về thể chất, tinh thần mà còn cả về mặt xã hội.

Đó là giai đoạn một đứa trẻ được sinh ra một cách kỳ diệu trên thế giới này trải qua giai đoạn có các đặc điểm giới tính thứ cấp, cơ thể trở thành một người trưởng thành có khả năng sinh con và nuôi dạy thế hệ tiếp theo, đồng thời bắt đầu suy nghĩ về tương lai của mình khi trưởng thành.

Từ năm 2022, độ tuổi trưởng thành giảm xuống còn 18 tuổi

Trưởng thành có nghĩa là gì? Trách nhiệm xã hội tăng lên nên chúng ta phải hành động tự giác. Tuy nhiên, mặt khác cũng có nghĩa là sẽ có nhiều cơ hội hơn để xây dựng tương lai dựa trên ý chí của bản thân. Con bạn đang cố gắng tiến gần hơn đến tương lai, chẳng hạn như con bạn muốn trở thành người như thế nào khi lớn lên. Hãy lắng nghe con bạn và cùng nhau thảo luận về cách biến điều này thành hiện thực. Là một người trưởng thành tuyệt vời, sức khỏe thể chất và tinh thần rất quan trọng để có thể đạt được ước mơ của mình.

Tự chăm sóc cho tương lai "chăm sóc tiền sản"

Chăm sóc tiền sản là gì?

Đó là việc những người trẻ suy nghĩ về kế hoạch cuộc sống tương lai và đối mặt với cuộc sống hàng ngày cũng như sức khỏe của mình.

Có lối sống lành mạnh ngay từ khi còn trẻ và nhắm tới một cơ thể và tinh thần khỏe mạnh, đầy đủ.

・Một chế độ ăn uống cân bằng giúp bạn duy trì cân nặng hợp lý.

・Tập thể dục vừa phải giúp ngủ ngon

・Biết quan tâm, chăm sóc bản thân, hiểu và trân trọng người khác

Chúng tôi ủng hộ bạn có một cuộc sống khỏe mạnh, cả về tinh thần và thể chất, trở thành một người trưởng thành vui vẻ với xã hội và sống cuộc sống của riêng bạn.