

Kreye Tan pou Fanmi'w pou Ka Amelyore Li Jantiyès, konsiderasyon avèk kalm, ap vini!

Gen anpil bagay enpòtan pou nou apran timoun nou yo, men ki sa ki pi enpòtan yo se yo ki pi fasil pou kapte: Ou dwe janti. Fè atansyon. Toujou byen reflechi.

Toujou reflechi epi konsyan – sa ke anpil ekspè rele “vijilans” – kapab ede ou kreye yon vi kote ke gen plis amoni nan fanmi'w, epi bay timoun yo bon egzanp.

Fè yon jès ki janti avèk yon etranje oubyen moun ke nou konnen gen anpil valè pou ni moun ki bay la ni moun ki resevwa menm si yo ap rakonte sa. Envesti tan pou montre ke ou konsène, konsidere epi sousi youn pou lòt ka ankouraje timoun yo aji menm jan. Kòmanse aprann timoun yo pou yo:

Amelyore konsantrasyon. Timoun remake tout bagay, men yo renmen poze kesyon. Ankouraje (san fòse!) yo bay atansyon kapa yon bagay senp tankou fè yon 20 minit ap mache. Aktivite kò a ka ede sèvo a konsantre, se sa Susan Kaiser Greenland eksplike, li se otè liv *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder and More Compassionate*, epi ofri pi bon opòtinite pou timoun yo obsève bagay nan antouraj yo.

Ou ka ede ranfòse tou nivo atansyon timoun yo, se sa li di, avèk egzèsis fasil sa: Fè fanmi an fè yon ronn chita epi fè yo pase youn bay lòt yon vè plastik ki gen yon ka dlo. Objektif se pou fè yo konsantre sou bri ke dlo a ap fè lè y'ap pase li bay yon lòt moun, avèti chak moun lè l'ap rive. Apre kèlke ronn, rekòmanse egzèsis la, men fwa sa je tout moun fèmen. Pa bliye, fè tout timoun yo tande ak atansyon bri dlo a pou ka amelyore nivo konsantrasyon. Mete menm efò sa nan lòt aktivite, ke se travay nan kay la oubyen fè devwa, sa kapab diminye nan distraksyon yo epi kenbe yo konsantre.

Pote kalm. Kòman timoun yo ka rete kalm epi trankil lè yo kòmanse angwase? Lè yo fè yon ti



Todd Wright/Blend Images/Thinkstock

poze epi reflechi sou sitiyasyon yo an – epi tout sa mande se pran yon ti souf. Apran pitit ou pou konte sòti sou 1 pou rive sou 10 lè yo fè fas ak pwoblèm, epi eseye fè koneksyon ant aksyon yo ak kisa y'ap reflechi ak sa yo santi. Greenland di, ke sa ka chanje konpòtman yo.

Pwatike charite. Pou ede timoun yo vi gen konpasyon youn pou lòt, kenbe aksyon ou yo senp epi agreyab, se sa Greenland konseye. Estrateji li a: Fè yon jwèt ak fanmi

ou kote nou ap voye swè (swa nan bouch, imel oubyen tèks), dabò youn ak lòt, epi pou zanmi yo, epi pou lòt moun ki nan antouraj fanmi an. Apran timoun yo ankò reyalize kisa ki ka fè lòt moun santi yo byen, tankou swete yon moun bonè ak sante, sa aji sou lespri yo ak kè yo. Epi tout pandan y'ap grandi epi fè eksperyans, pitit ou ap konekte epi reyaji ak lòt moun avèk plis konsyans epi konpasyon, se sa Greenlang fè remake.

Beryl Meyer ekri tèks sa



Mete Timoun Yo Nan Aktivite K'ap Pèmèt Yo Aprann pandan Tout Ete A

Yo pap menm santi sa menm!

Devwa ak egzamen yo. Pwojè pou fè plis nòt ak aktivite apre-lekòl yo. Tout moun konnen jan ane akademik la ka fatigan, alòs se pa yon sipriz ke timoun yo – ak paran yo! – jis vle detann yo ak repoze yo pandan ete a. Men sa pa vle di ke timoun yo ta dwe sispann aprann.

Dapre "National Summer Learning Association" (NSLA), li vin pi enpòtan kounye a pi plis toujou pou ofri timoun yo opòtinite pandan tout ane a pou yo apran, pou evite sa ekspè yo rele "pèdi-abitid pandan ete," yon pèt pou prèske de mwa' nan matematik, vokabilè, ak lekti. Epi konsekans yo ka vin pi plis chak jou, sa vle di, tan pou yo rive nan klas primè ak klas segondè pèt pandan ete a ka fè gwo enpak negatif sou reyisit pitit ou nan lekòl li – ak nan lavi li – pou tout tan.

"Bon nouvèl la se timoun yo ka apran plizyè fason," se sa doktè Katie Hart di,

li se direktè pwogram "Summer Reading Explorers" yon pwogram ke "Children's Trust" ap sipòte ki kreye nan kad inisyativ "Read to Learn" lan. "Aktivite pratik, youn ak lòt, bon-kalite epi amizan, timoun ou yo pap sèlman evite pèt-abitid, yo pral pi byen prepare pou fè fas ak nouvo bagay yo lè tounen lekòl."

Men 10 konsèy sa k'ap kapab ede'w:

1. Pote tablo jwèt yo. Jwèt "Candy Land" ak "Chutes and Ladders" ka ede pitit ou amelyore kalkil yo. Jwèt Monopoly se yon bon fason pou anseye timoun sou zafè lajan. Menm yon jwèt senp tankou dé kapab ogmante fòs sèvo pitit ou, paske se yon fason amizan pou fè pwoblèm soustrasyon, adisyon, miltiplikasyon ak divizyon.

2. Fè yo fè plis eksperyans lè yo "deyò." Achte lakrè desen nan boutik yon dola yo oubyen yon

gwo bwat, nan yon magazen ki pa van twò chè, epi ankouraje pitit ou eple mo sou trotwa, lari a oubyen nan lakou a. Pa enkyete'w pou dezòd la; lapli ete a pwal efase yo.

3. Fè lekti a vin ekstraòdinè. "Mete liv nan men timoun yo ki ap atire atansyon yo," se sa doktè David Reitman di, li se dezyèm direktè "Project RISE (Research, Inspiration, Support, Evaluation)," yon òganizasyon pou bon amelyorasyon ke "Children's Trust" ap sipòte ke youn nan wòl li se ankouraje reyisit akademik. "Se youn nan bagay ki pi enpòtan ke ou ka fè pou evite pèt-abitid pandan ete." Yon ti vizit nan Libreri a ap kenbe etajè liv pitit ranpli epi imajinasyon yo ranpli tou.

4. Jwe jwèt makèt la. Avan ou ale nan makèt la, fè timoun fè yon lis pwovizyon ba yo non pwodwi ke'w pral achete yo. Nan makèt la, li non pwodwi yo ansanm, epi mande yo pou yo

ajoute pri pwodwi ke w'ap achte yo. Gade si yo ka fè kalkil konbyen kòb ou pral dwe kesye a lè ou fin fè makèt la. Aprann timoun ki pi gran yo kòman pou kalkile pousantaj ak taks.

5. Envite timoun yo nan kizin lan. Timoun ka amelyore konpetans nan lekti yo epi apran enpòtans swiv direksyon lè y'ap li resèt. "Pwofite bay yon ti leson matematik pandan w'ap montre timoun yo kòman pou yo mezire tas ak kiyè, epi mande pou yo ajoute oubyen double engredyan resèt la," se sa Hart di.

6. Byen itilize tan nou pase nan machin yo. Al fè komisyon ak timoun yo nan machin lan? "Mande yo pou yo konte tout limyè trafik ak machin jòn ke yo wè, oubyen mande yo idantifye tout lèt alfabè ke yo rekonèt nan afich ak bilbòd yo," se sa Reitman sijere.

7. Pwofite lantouraj ou. "Syans se kesyon," se sa Hart di, "ou pa oblije fè gwo rechèch pou ede timoun yo amelyore konpetans yo." Alòs al bwè yon ti krè ansanm epi pale sou kòman li chanje sou fòm solid pou'l tounen sou fòm likid. Nan plaj oubyen nan pak, pran foto nenpòt bagay ou wè ki atire atansyon pitit ou, tankou, yon pwason gratèl oubyen yon zwazo, epi chache enfòmasyon sou li sou entènèt ansanm.

8. Aprann ak papye kolan. Pran yon roulo tep kolan, koupe tep la an plizye ti mòso epi ekri plizyè diferan mo sou ti papye epi kole yo sou ti mòso tep kolan yo epi kole yo sou leman. Timoun yo ap kontan jwe ak yo sou plato bonbon oubyen sou frijidè pou kreye fraz pa yo.

9. Pataje istwa ou yo. "W'ap jwenn pi bon rezilta lè se ou ki pale ak pitit ou," se sa Hart di. "Rakonte youn lòt istwa pale sou tout sa nou wè nan antouraj nou – se yon bon fason pou ede timoun yo devlope vokabilè yo, ki pral ede yo konprann plis lè y'ap fè lekti."

10. Repare feblès yo. "Si ou konnen pitit ou an reta oubyen pa fin twò fò lekòl, itilize ete a pou pou ede yo ak yon anvironman ki ap fasilite pwosesis la," se sa Reitman di, tankou pwogram gratis nan libreri oubyen youn ke "Children's Trust" ap sipòte. 🌱🌱

Chrissie Ferguson ekri tèks sa

Ou gen kesyon sou zafè paran?



Sèvis sa a disponib 24 sou 24



Blend Images/Thinkstock

Elimine Annwi!

Aktive yo pou fè-yo-leve-sou-kanape-a yo pote anpil enèji ansanm ak plezi, alòs timoun yo ap enterese anpil – epi y'ap patisipe.

Al fè ti mache. Menm si se nan zòn lakay oubyen nan yon pak ki tou pre a oubyen nan lanmè, mache a travay misk sèvo ak kò timoun yo lè yo ap fè jwèt kachèt. Fè yon desen kote ou vle a epi ki (an sekirite) epi mete bagay ke timoun renmen (tankou, vè, nich zwazo, kokiyaj, eksetera) avèk bwat ki pou make chak fwa yo jwenn yo. Ajoute chapo ak foula nan anbyans lan, "baton pou mache" (tankou manch bale), epi boutèy dlo ak bokal vid (avèk twou nan bouchon yo) pou nenpòt ti bèt yo ta vle pote lakay.

Konstwi yon zòn pou fè konpetisyon. Mete sèvyèt atè a, mete yon kantite chèz sou menm liy, ajoute yon kòd ak gwo sèk epi ou vin genyen yon "kan antrènman" pou timoun ou yo! Planifye aktivite konpetisyon espòtif pou yo (pase anba chèz epi fè pouchòp sou sèvyèt yo pase nan sote kòd rive nan jwèt virè sèk nan ren), avèk yon "prim" (tankou yon 30 minit an plis pou gade televizyon oubyen ale dòmni on ti kras pi ta) pou moun ki genyen konpetisyon an.

Jwe jwèt "spikeball" la. Frape yon bagay anlè ede koòdinasyon ant zye ak men, epi, timoun renmen son li fè a. Pou plis sekirite, itilize yon balon pito, epi kite timoun yo frape li ale vini (yo ka itilize tou manch bwa pou kondi bato ki fèt ak katon ke ou koupe ou menm). Si timoun yo ap jwe deyò, balon dlo oubyen moso glas ke y'ap voye sou trotwa kapab fè gwo bri!

Fè timoun yo tounen robo. Mete degisman sou timoun yo yon apremidi pou fè yo tounen ekstraterès! Vlope yo ak papye aliminyòm, papye napkin oubyen bwat kònfleks kapab fè "bòt robo," fè yon epe avèk papye pou timoun ka itilize an sekirite pou "batay" avèk ekstraterès yo epi sove planèt la.

Sijere pou yo ranje chanm yon lòt jan pou kont yo. Bay timoun yo pèmasyon pou yo ranje chanm yo yon lòt fason oubyen ba li yon nouvo aparans, pou yo itilize imajinasyon pa yo sèlman. Chanje kabann lan plas (avèk sipò ou) pentire mi an obyen ekspoze sa yo pi renmen nan fason pa yo sa ap pèmèt yo wè ke yo gen dwa pou chwazi yo menm – yon bagay an plis pou sèvo ki ap grandi.

Ankouraje konstrikte nan tout laj. Envite timoun pou yo kite imajinasyon yo pran fòm avèk diferan "zouti" ki nan kay la, tankou chalumo, baton krèm, epeng rad, gode katon ak lakòl. Kit se konstrikasyon yon gwo kay oubyen yon vil (oubyen desine pwòp veso espasyal pa yo!), timoun yo pratike pa sèlman kreyativite ak lespri kolaborasyon, men entelijans mekanik yo tou.

Beryl Meyer ekri tèks sa



Nouvèl Ke Ou Dwe Konnen: Dyabèt kay Timoun

Pwoteje timoun yo pandan w'ap kite yo manje bagay ki gen sik

Pou anpil timoun, ti son machin krèm lan se bèl mizik nan zòrèy yo. Epi tou, ki pi bon fason pou ta lage yon ti frechè nan gòj ou pandan yon jounen chalè nan ete a si se pa avèk yon ti krèm glase? Pwoblèm lan, twòp krèm se youn nan kòz timoun grosi anpil epi riske soufri dyabèt – yon maladi ki ap ogmante anpil, yo jwen plis kay group minorite yo.

Sik ki “bon” ak sik ki “move.” Sik, yon idrat kabòn, li vini sou diferan fòm. Li gen yon sik ke yo rele tou (friktoz epi glikoz) ou jwenn yo nan fwi, nwa, legim, pwodwi lèt ak myèl, yo genyen eleman nitritif ki bay enèji ak fib ke ede ralanti konsomasyon sik la epi kontwole enpak ke sik la ka fè sou kò a. Sik atifisyèl – tankou sik

ou jwenn sou tab nan restoran yo (sikwoz) epi anpil frikoz siwo mayi ke ou ka jwenn nan soda yo – mank nitrisyon ak kalori ka fè sik monte epi fè w grangou pi souvan.

Verite kache a. Pi souvan, se ti sik ke ou ajoute nan manje yo ki kon lakoz timoun yo adikte avèk sik, epi paran yo pa reyalize sa. Se paske konpayi ki pwodwi manje ak sik sa yo itilize mo ke nou pa konnen nan etikèt nitrisyon ki sou manje yo. Dapre yon rapò ke “University of California, San Francisco,” endistri manje a ap itilize kounye a 61 alias (sa vle di tinon jwèt) kòm non pou sik.

Ki kantite ki twòp? Pou timoun ki nan Laj 2 pou 18 lane, “American Heart Association” konseye pou pa bay plis ke 6 ti kiyè (oubyen

24 gram) sik pou yon jounen. Men kòman sik ke ou pa wè yo ka kreye domaj anba vijilans paran k'ap pran prekosyon yo. Yon ti pake sòs tomat pou sandwich pitit ou a genyen 2 gram sik; yon ti boutèy ji genyen 26! Epi ti krèm ke nou t'ap pale talè a? Yon kiyè krèm vaniy – san nou pa konte kòn lan genyen 14 gram sik, plis pase limit ke yo konseye pou jounen an.

Risk dyabèt yo reyèl. Nan yon entèvyou ke “Stanford Medicine” te pibliye, doktè Thomas Robinson, yon pedyat ki ap fè etid sou obezite epi pwofesè pedyatik nan “Stanford School of Medicine,” di, “nivo ogmantasyon dyabèt Tip 2 kay jèn timoun yo montre siy obezite, ak anpil lòt chanjman diferan, tankou prezans anpil sik ak manje ki trete, epi mwens aktive fizik.” Pi grav toujou, li ajoute, “Centers for Disease Control’ fè konnen ke 1 sou 3 timoun nan etazini pral soufri dyabèt nan vi yo, se pwal 1 sou 2 Afriken-Ameriken epi ti fi panyòl.” Bon nouvèl la: Ou ka diminye risk yo lè ou ede timoun yo vin pi aktif epi evite pou yo grosi anpil, epi elimine sik nan manje yo lè sa posib.

Tronpe abid yo. Dapre yon etid ke “National Institutes of Health” ki pibliye nan journal rechèch “Obesity” te peye pou fèt, doktè Robert H. Lustig, pedyat andokrinològ epi otè liv *Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity and Disease*, fè konnen “nou ka chanje sante metabolik yon timoun nan 10 jou san ou pa chanje kalori san ou pa chanje jan li manje – sèlman retire sik nan manje yo.”

Doktè Kelly Pritchett, li se pòt pawòl “Academy of Nutrition and Dietetics,” li konseye itilize fwi ak legim ki gen sik natirèl lè n'ap fè manje, tankou bannann, patat dous, ak pòm. “Mwen diminye tou kantite sik ke mwen mete nan resèt yo,” se sa Pritchett di. “Siveye sik ke yo ajoute yo nan bagay tankou tablèt ‘granola’ yo pito ou fè pa w lakay ou. Chwazi yogout ki sikre avèk fwi glase natirèl oubyen ak yon ti siwo myèl.” Epi olye bwason ki chaje ak sik, ankouraje timoun yo pou yo bwè dlo ki vini avèk gou rezen oubyen sitwon. Plis ou kreyatif, plis li ap fasil pou chanje pou vin manje an sante! 

Beryl Meyer ekri tèks sa

Èske w vle enskri sou entènèt pou w resevwa ti journal sa a gratis?
Ale sou thechildrenstrust.org

Bilten sa a se “Children’s Trust” ki pwodui li kòm sèvis li mete a dispozisyon fanmi ki rete Miami-Dade County. “Children’s Trust” se yon sous revni ki la pou fè yon travay espesyal, se elektè ki tabli fon sa a pa mwayen referandòm pou amelyore lavi timoun ak tout fanmi yo. Si w gen sijesyon ak ide istwa ou ta renmen nou pibliye, voye yo ban nou nan imel sa a: info@thechildrenstrust.org.