

កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ

តារាងទម្ងន់

តារាងកំណើន

សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ ការថែទាំសុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ និងការណែនាំ របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ សំខាន់ៗ

ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមាររហូតដល់ 5 ឆ្នាំ:

1. ការអភិវឌ្ឍន៍ម៉ូតូ៖ ទទួលបានបន្តិចម្តងៗនូវសមត្ថភាពក្នុងការរាវ អង្គុយ ឡើងភ្នំ ដើរ និង ការសម្របសម្រួលនៃ ចលនា។
2. ការអភិវឌ្ឍន៍ភាសា៖ ការអភិវឌ្ឍន៍រាស្យសព្ទ ជំនាញទំនាក់ទំនង ការយល់ដឹង និង កន្សោម។
3. ការអភិវឌ្ឍន៍សង្គម និងអារម្មណ៍៖ ការកសាងទំនាក់ទំនងជាមួយបរិស្ថាន រៀនចែករំលែក។ ការយល់ដឹងអំពី អារម្មណ៍។
4. ការអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ដឹង៖ ការអភិវឌ្ឍន៍ការចងចាំ ការយកចិត្តទុកដាក់ សមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា និង រៀនអំពីពិភពលោកជុំវិញអ្នក។

ការថែទាំសុខភាពសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ៖

1. ការទៅជួបគ្រូពេទ្យទៀងទាត់៖ ដើម្បីចាក់វ៉ាក់សាំង ពិនិត្យការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍន៍ជាប្រចាំ។ ការការពារ ជំងឺ។
2. ការចាក់ថ្នាំបង្ការ៖ មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការការពារជំងឺឆ្លង និងជំនួយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ប្រព័ន្ធរបស់កុមារ។
3. ការការពាររដូវកាល៖ ការធានានូវបរិយាកាសសុវត្ថិភាព ការការពារការរងរបួស និងគ្រោះថ្នាក់។
4. របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ៖ គាំទ្រដល់សកម្មភាពរាងកាយ អាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងគ្រប់ គ្រាន់ សម្រាក។

អាហារូបត្ថម្ភរបស់កុមាររហូតដល់ 5 ឆ្នាំ:

- 1. ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ៖ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយត្រូវបានណែនាំសម្រាប់រយៈពេល 6 ខែ ដំបូងនៃជីវិតរបស់កុមារប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- 2. របបអាហារចម្រុះ៖ ការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចម្តងៗទៅជាបបអាហាររឹង រួមទាំងផ្លែឈើ បន្លែ។ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ប្រូតេអ៊ីន និងផលិតផលទឹកដោះគោ។
- 3. ជៀសវាងអាឡែហ្ស៊ីអាហារ៖ ការណែនាំបន្តិចម្តងៗនូវអាហារថ្មី តាមដានប្រតិកម្មអាឡែហ្ស៊ីដែលអាចកើតមាន។
- 4. ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់៖ ធានាការទទួលបានសារធាតុរាវឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ជាពិសេសទឹក។

អនុសាសន៍របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO)៖

- 1. ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ៖ អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយផ្តាច់មុខក្នុងរយៈពេល 6 ខែដំបូងនៃជីវិតរបស់កុមារ។ បន្តការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយរហូតដល់អាយុ 2 ឆ្នាំឬច្រើនជាងនេះ។
- 2. ការចាក់ថ្នាំបង្ការ៖ ការផ្សព្វផ្សាយការចាក់ថ្នាំបង្ការតាមកាលវិភាគចាក់ថ្នាំបង្ការដែលបានណែនាំ។
- 3. ធានាបាននូវបរិស្ថានដែលមានសុខភាពល្អ៖ ការការពារការឆ្លងមេរោគ ការផ្តល់ទឹកស្អាត និងអនាម័យ លក្ខខណ្ឌ។

ការងូតទឹកដល់ទារក និងទារកដល់ទើបនឹងកើត

- 4. ការគាំទ្រនៃការអភិវឌ្ឍន៍ និងការអប់រំ៖ ការគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារតាមរយៈការជំរុញ, ការអប់រំ និងការគាំទ្រពីឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ។ ការអភិវឌ្ឍន៍សុខភាពរបស់កុមារក្រោមអាយុ
- 5 ឆ្នាំគឺជាគន្លឹះនៃសុខភាព និងសុខុមាលភាពនាពេលអនាគត។ ការថែទាំជាប់លាប់ ក ការគាំទ្រក្នុងក្រុមអាយុនេះ មានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានរយៈពេលវែងលើសុខភាព និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ។