

Sakthi foundation

How to prepare the child at home in morning?

ஆறு வயதுக்குள் இருக்கும் குழந்தை தினமும் காலை சுமார் ஆறரை மணியளவில் எழுந்து பழகலாம்.

அமைதியாக, நல்ல வார்த்தைகள் கூறிக் குழந்தையை எழுப்புக.

அன்றைய நாளின் நிகழ்வுகளை மனதில் கொண்டு அதை வர்ணித்துக் கொண்டு எழுப்புக.

குழந்தையின் ஆன்மாவை மனதால் தொட்டு எழுப்புக.

முன் தின இரவில் சரியான தூக்கம் இல்லாத குழந்தையைச் சற்றுத் தூங்க விடுக.

குழந்தை எழுந்தவுடன் வாயைக் கழுவ ஒரு வயது முதல் பழக்குக.

அதன் பின் பல் துலக்கும் பழக்கத்தையும் அறிமுகம் செய்க.

அழகிய தரமான tooth brush, paste கொண்டு பல் துலக்க பயிற்சி தருக.

பல் துலக்கும் பயிற்சியை விளையாட்டாகச் செய்க.நீங்கள் செய்வது போலவே குழந்தையும் செய்ய முயற்சிக்கும்.

பின்னர் பால் அல்லது தரமான குடிக்கும் பானம் தருக.

அதிலும் அளவு இருக்கட்டும், லிட்டர் கணக்கில் தர வேண்டாம்.

குழந்தையின் பொருட்கள் அனைத்தும் அதற்குரிய இடங்களில் அழகாக ஒழுங்காக இருக்கட்டும்.

குழந்தையை விட்டே அவற்றைக் கையாளுங்கள்.

அனைவரும் காலை வணக்கம் சொல்லக் கற்றுத் தரவும்.

காலை எழுந்தவுடன் இறைவனை அன்றைய தினம் நன்றாக இருக்க ப்ரார்த்திக்கக் கற்றுத் தருக.

அன்றைய நாளின் காலை உணவு, ஆடை ஆகியவற்றைப் பற்றிப் பேசுக.

கணவன் அல்லது மனைவி யாராவது ஒருவர் குழந்தையைத் தயார் செய்யும் பொறுப்பை ஏற்கவும். பெண்கள் வீட்டு வேலைகளில் அதிகம் இருக்கும் வேளையில் ஆண்களே பொறுப்பு ஏற்கலாம்.

குளிக்கும் வேளை சில மணித்துளிகள் விளையாட விட்டு, சோப்புப் போட்டு முறையே குளிக்க வைத்திடுக.

உடலைத் துவட்டுதல், ஆடை அணிதல் ஆகிய பயிற்சிகளை ஒன்றரை வயது முதல் நிதானமாக அளிக்கலாம்.

மதத்துக்கு ஏற்ப சின்னம் அணிதல், இறை வழிபாடு, தலைக்கு எண்ணெய், எளிய அலங்காரம் ஆகியன மிக மிக அவசியம்.

தன் உணவைத் தானே உண்ணும் திறன், தன் பொருட்களை எடுத்து வைக்கும் திறன் ஆகிய பயிற்சிகளைத் தருக.

மையத்தின் ஆசிரியர்களின் உதவியுடன் இப்பயிற்சிகளை அறிந்து கொள்க.

காலை உணவு மிக அவசியம். சிறிது நீச்சத் தண்ணீர் பருக வைத்தும் பழக்கலாம்.

மையத்துக்கு வர எளிமையாகக் கழற்றும் ஆடைகள், காலணிகளே போதும்.

சரியான நேரத்துக்கு மையத்து வர ஏற்பாடு செய்க.

வீட்டை விட்டுக் கிளம்பும் முன் வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் சொல்லிக் கொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துக.