|  |
| --- |
| MỘT SỐ KỸ NĂNG HƯỚNG DẪN CHO TRẺ  BẢO VỆ BẢN THÂN-AN TOÀN CHO TRẺ  [**PHÒNG NGỪA BỊ ĐIỆN GIẬT**](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=52820) |
| Một buổi chiều hè, hai bạn nhỏ dắt nhau ra đường chơi. Dường phố thật đông vui, hai bạn vừa đi vừa chuyện trò rôm rả. Bỗng Tuấn chỉ cho Hùng thấy một sợi dây điện đứt. Đầu dây rủ thõng xuống sát đường, gió thổi đung đưa từ bên này sang bên kia. Hùng thấy hay hay liền chạy đến gần, nhìn sợi dây cười khoái chí. May có chú đi đường dừng lạ, bảo Hùng phải tránh xa chỗ dây điện dứt ra.  **Dây điện đứt nguy hiểm lắm đấy, bé phải chú ý các điểm sau:** 1. Tuyệt đối không được trèo lên cột điện. Khi có sợi dây điện đứt rơi xuống thì phải đi vòng qua, có thể vẫn còn có điện trong sợi dây đấy. 2. Khi tay còn ướt, bé không được chạm vào công tắc điện, bật tắt đèn... 3. Không tùy ý nghịch ổ cắm, bật tắt lung tung, không được tháo hoặc nghịch các đồ điện khi chưa hỏi người lớn. 4. Không được chọc tay, chọc dao, chọc bút máy vào ổ cắm, làm như vậy dễ bị điện giật lắm. 5. Không được phơi quần áo lên đường dây điện. 6. Khi trời mưa có sấm sét, không được chú mưa dưới chân cột điện, kẻo bị sét đánh. |

|  |
| --- |
| [**BẢO VỆ MẮT**](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=52818) |
| Cuối tuần vừa rồi, Lâm được ở nhà xem tivi suốt ngày. Lâm ngồi trên ghế xa lông xem liền mấy bộ phim hoạt hình.Chà ngồi lâu mỏi quá, Lâm liền nằm bò ra ghế xem tiếp. Nhưng Lâm nằm một lúc thì thấy đau nhức mắt, hình ảnh trên tivi chập chờn trước mắt. Lâm đành tắt tivi, nhắm mắt nghỉ nghơi một lúc.  **Nào, để khỏi bị đau mắt như Lâm, chúng ta cùng học cách bảo vệ đôi mắt nhé.** 1. Không nên đọc sách dưới ánh sáng quá mạnh hoặc quá yếu. ánh sáng vừa phải, đủ để bé nhìn rõ chữ là tốt. Nên để đèn hoặc nguồn ánh sáng ngay bên trái, trước mặt mình, như vậy sẽ không bị vướng bóng tối che mắt. 2. Không nên xem sách quá lâu, khoảng nửa tiếng thì nên đứng lên, ngắm mây trời, cây cối ngoài cửa, cho mắt nghỉ ngơi. 3. Khi xem sách xem tivi,chơi máy tính,....thì nên ngồi ngay ngắn, lưng thẳng, không nên nằm sấp hoặc nằm ngửa. Giữ cho mắt mình cách quyển sách và tivi một khoảng không xa quá, cũng không sát quá. 4. Không nên xem sách lúc đi bộ, ngồi xe ô tô, khi ăn cơm hoặc khi nằm trên giường. Cũng không nên nhìn thẳng vào luồng ánh sáng quá mạnh như lửa hàn, nắng chói chang... 5. Không nên dùng tay bẩn sờ mắt hoặc dụi mắt khi có vật lạ lọt vào. Hàng ngày nên "tập thể dục" đơn giản cho mắt như chớp chớp mắt, nhắm mắt nghỉ ngơi. |
|  |
| [NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI BƠI LỘI](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=47602) |
| Hùng sung sướng đi theo bố mẹ đến bể bơi. Mùa hè, các bạn nhỏ đều mong được tung tăng bơi lội trong bể bơi với chiếc phao quấn quanh người. Vừa đến bể bơi, Hùng liền không kìm được, lao ngay xuống nước với các bạn nhỏ khác. Đáng lẽ Hùng không nên cuống quýt như vậy, mà cần chú ý những điểm sau:  1. Cần chọn bể bơi sạch sẽ, có người bảo vệ, không được đi bơi ở ngoài song hồ tự nhiên, rất dễ nguy hiểm đến tính mạng.  2. Tuyệt đối không nên đi bơi một mình, phải có bố mẹ hoặc người lớn đi cùng. Khi bơi không được đùa nghịch quá nhiều với các bạn, dễ bị sặc nước, va đập vào thành bể bơi. 3. Trước khi xuống bể cần khởi động kĩ, vung tay vung chân, xoa một chút nước lên người để có thể quen với nước, sẽ không bị đau đầu, tim đập nhanh... 4. Không nên ăn quá no hoặc quá đói rồi xuống nươc bơi, cũng không nên bơi sau khi đã vận động mạnh hoặc làm việc nặng. 5. Khi thấy có người có người bị nạn không được tự nhảy xuống nước, vì bé còn quá nhỏ. Hãy gọi người lớn đến cứu. |
|  |
| [CÓ SẤM SÉT KHÔNG ĐƯỢC TRÚ DƯỚI CÂY TO](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=47601) |
| Bắt dầu vào mùa mưa rồi, Lâm và Thu đang trên đường về thì bỗng thấy mây đen kéo đến đầy trời. Lâm bảo Thu vào nấp dưới cây to, hai bạn vừa chạy vào thì trời đổ mưa như trút nước. Tiếng sấm rền vang, rồi những tia sét lóe lên chói lòa ở phía xa làm Thu sợ quá, bấu chặt vào tay Lâm. Lâm liền động viên bạn, " chúng mình trú dưới cái cây này an toàn rồi, cứ yên tâm!"  **Nhưng có thể là khi trời mưa có sấm sét mà trú dưới cây to là an toàn không?** 1. Khi trời mưa có sấm sét, nếu bé nấp dưới cây to, chạm vào than cây, cành cây, lá cây thì rất dễ bị dòng điện sét truyền từ ngọn cây xuống, truyền vào người. Tránh xa cả hồ nước nữa bé ạ.  2. Tháo bỏ các vật dụng bằng kim loại như đồng hồ, dây chuyền, cuốc xẻng, xe cộ...  3. Nếu bé đứng cách xa cái cây một quãng, nhưng dòng điện sét cực mạnh truyền xuống dất rồi lan ra xung quanh sẽ tạo ra điện áp lớn quanh cây, vẫn gây nguy hiểm cho bé.  4. Nếu phải trú dưới gốc cây to, bé hãy giũ khoảng cách 2 mét cách than cây và cành cây. Đồng thời, hãy cố quỳ xuống, khép chặt hai chân lại. |
|  |
| [CHÚ Ý KHI CHƠI CẦU TRƯỢT](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=46746) |
| Tuần này Quân học rất ngoan, nên bố mẹ thưởng cho một chuyến đi công viên ngày thứ bảy. Công viên thật vui và đông người. Quân chạy chỗ này, chơi chỗ kia, đến là vui! Ồ, đằng kia có trò chơi cầu trượt, Quân liền chạy đến chơi cùng các bạn. Chúng mình hãy cùng bạn Quân nắm vững cách thức giữ an toàn khi chơi cầu trượt không nhé!  1. Khi chơi cầu trượt, phải bám chắc hai tay vào hai bên thành cầu trượt, leo từng bậc thang lên nóc cầu trượt. Đừng xô đẩy, chen lấn bạn phía trước kẻo bạn ấy bị ngã.  2. Khi lên đến nóc, không được giằng co, xô đẩy các bạn. Phải chờ tuần tự đến mình rồi mới được trượt xuống. Hãy ngồi thấp xuống rồi trượt xuống đất thì mới an toàn.  3. Khi chơi cầu trượt nên cất hết các món đồ nhỏ của bé vào túi quần áo, không cầm thứ gì trên tay.  4. Không nên nghịch, trèo lên từ đằng ván trượt, các bạn trượt từ trên cao xuống sẽ xô đè vào bé đấy. Cũng không nên quay lưng xuống đất, trượt từ trên xuống, như vậy sẽ ngã lộn, dễ bị thương lắm. |
| [HOA ĐẸP CÓ KHI RẤT ĐỘC ĐẤY](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=47086) |
| Ở vùng quê thanh bình, bà ngoại Huy sống trên một khoảng đồi, trải dài dưới triền dồi là những vạt cỏ xanh với vô vàn đóa hoa rực rỡ sắc màu. Đàn bươm bướm sặc sỡ hân hoan múa lượn giữa những cánh hoa, bầy ong mật cần cù bay từ đóa hoa này sang đóa hoa kia để hút mật. Huy sung sướng lộn mấy vòng trên thảm cỏ, xòe tay chạm vào hoa và bướm. Nhưng sao thế kia, đột nhiên Huy thấy khó chịu quá!  **Bé có biết tại sao không?** 1.Bé có thể tùy ý ngắm nhìn những bông hoa đẹp, nhưng tốt nhất đừng chạm vào chúng. Vì nhiều loài hoa đẹp có gai sắc nhọn, có loài hoa thì giấu những chiếc gai nhỏ dưới đám lá mềm, đụng vào gai đau lắm bé ạ!  2. Nhiều loài hoa tuy đẹp nhưng lại tỏa ra mùi khó chịu, những mùi ấy có hại cho cơ thể bé, hít vào lâu sẽ bị đau đầu, đau họng. Nhiều loài hoa còn tiết ra chất nhờn gây dị ứng, mẩn ngứa, rất nguy hiểm cho cơ thể bé.  3. Khi đi bộ qua thảm cỏ dày, bé hãy buông ống quần che kín chân. Khi nhấc chân lên thật nhẹ nhàng, rồi đặt chân xuống vững chãi. Không nên đi lệt xệt giữa đám cỏ, nhiều loại cỏ sắc nhọn sẽ cứa vào chân bé đấy! |
| [Đi cầu thang cuốn nào!](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=46284) |
| Sống ở các nhà cao từng, các bé đã làm quen với các bậc của cầu thang bộ, cũng như khoang lên xuống của thang máy. Hôm nay, Minh được bố mẹ đưa đi trung tâm mua sắm. Lần đầu tiên Minh được thấy tháng cuốn, cậu thích quá nên lén chạy đến chỗ cầu thang cuốn và loay hoay định trèo lên. Nhưng bé biết không, trẻ em không được tự tiện leo lên cầu thang cuốn!  **Khi đi cầu thang cuốn, bé hãy nhớ những điều sau:** 1. Hãy nhìn kĩ, rồi bước lên bậc đầu tiên của thang cuốn, sau đó giữ thăng bằng và bám chắc vào tay vịn. Không đươc tì, tựa, chạm vào hai bên thành cầu thang.  2. Không được chạy lên chạy xuống trên cầu thang cuốn, cũng không được đùa nghịch, chạy nhảy kẻo sẽ bị ngã.  3. Không được đi ngược chiều với cầu thang cuốn. Nếu cầu thang đi lên thì bé cũng đi lên, cầu thang đi xuống thì bé đi xuống. |
|  |
| [Chú ý khi đi toa lét công cộng.](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=45970) |
| Tan học rồi, Long nhịn đã lâu nên vội chạy đến toa lét. Nhưng trong toa lét công cộng đã kín người, Long phải xếp hang. Thấy một bạn vừa hé cửa ra, Long vội xông vào, kéo bạn ấy ra ngoài. Nhưng làm như thế thật không đúng chút nào.  Dùng toa lét công cộng hóa ra có nhiều điều bé cần phải hết sức chú ý đó. 1. Không nên bước vào buồng toa lét tối, không có đèn. Hãy tìm cách bật đèn cho sáng sủa, an toàn. 2. Khi ngồi toa lét, hãy đứng vững, dạng chân ra hai bên , rồi từ từ ngồi xuống. Trước khi đi toa lét hãy bỏ các đồ vật trong túi ra, chúng rất dễ rơi xuống đấy. 3. Trước khi ngồi xuống tố nhất nên lấy giấy vệ sinh lau mặt bồn cầu, để khỏi tiếp xúc với vi khuẩn gây bệnh. Khi ngồi xuống bồn cầu, cơ thể hơi chúi về phái trước, hai tay bám vào đùi. 4. Không được chạy nhảy, nô đùa trong toa lét, vừa bẩn vừa dễ bị ngã, bị thương. |
| [BẮT CHƯỚC PHIM ẢNH THẬT NGUY HIỂM.](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=45519) |
| Dạo này trên tivi lại chiếu phim Tây Du Ký, con khỉ Tôn Ngộ Không lợi hại thật! Nó rành 72 phép thần thông biến hóa, biết nhảy từ trên cao vạn dặm xuống đất nữa! Khánh và mấy bạn cùng lớp ngồi say sưa xem Tây Du Ký không chớp mắt. Khánh liền trèo lên cao, tập làm Tôn Ngộ Không nhảy từ trên cao xuống, còn các bạn xung quanh thì vỗ tay, reo hò ầm ĩ.  **Bé thấy có nên bắt chước theo phim như thế không?** 1. Tuyệt đối không được bắt chước những động tác khó trong phim như nhảy từ trên cao xuống, leo trèo lên trần nhà, bay bổng...Chỉ có diễn viên chuyên nghiệp mới diễn được những động tác khó còn các em học theo sẽ bị ngã, bị thương đấy! 2. Không được bắt chước những động tác bắn nhau trong phim và hoạt hình. Súng nhựa, súng phun nước cũng có thể gây tổn thương cho bạn, nên bé đừng chĩa sung vào các bạn nhé! 3. Không được học các anh hung võ hiệp để đánh nhau bằng tay hoặc bằng gậy gộc. Đánh nhau rất xấu, sẽ bị bố mẹ và cô giáo phạt. |
| [Dạy con kỹ năng tự vệ](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=41626) |
| Xã hội ngày càng hiện đại thì chất lượng cuộc sống của con người được nâng lên. Nhưng cũng kéo theo nó biết bao nhiêu mặt trái. Đặc biệt trong đó có những nguy cơ có thể rình rập các em bé như: bị bắt cóc, bị lạm dụng, bị lôi kéo vào việc sử dụng chất gây nghiện,...Để trẻ tránh được những nguy cơ này, trước tiên cha mẹ nên dạy con cách tự bảo vệ chính mình.  Hướng dẫn trẻ tránh xa những tình huống bất lợi  Dạy trẻ từ chối trong một số trường hợp  - Khi có người lạ mời trẻ ăn thứ gì đó.  - Có ai đó mời trẻ đi chơi mà bản thân trẻ chưa biết rõ về con người đó và chưa được cha mẹ cho phép.  - Nếu có ai tặng chúng một loại thuốc nào đó. - Nếu có một người nào đó mà trẻ không biết rõ lắm đề nghị chở chúng về nhà. - Nếu có một ai đó đụng chạm vào phần kín của cơ thể. - Nếu một kẻ nào đó yêu cầu trẻ không được nói lại với cha mẹ mình một điều gì đó... - Dạy trẻ ứng phó trong trường hợp khẩn cấp - "Hãy chạy càng nhanh càng tốt". Không được nói chuyện, tranh cãi, đi theo một kẻ đang cố gắng đưa trẻ đi đâu hoặc cho trẻ một thứ gì đó. - "Phải nói cho cha mẹ biết điều gì đang xảy ra cho dù có ai đó đang đe dọa con". Cho trẻ hiểu rằng việc nói ra điều gì đang xảy ra với cha mẹ, trẻ sẽ tránh được nhiều nguy hiểm và nhận được những hỗ trợ cần thiết từ phía cha mẹ. - Tìm người giúp đỡ: Hãy chỉ dẫn cách tìm người giúp đỡ trong trường hợp gặp những nguy hiểm. Hãy cho trẻ hiểu rằng mọi người luôn sẵn sàng bảo vệ trẻ khi trẻ bị đe doạ. .. |
|  |
| [Uống nhầm thuốc](http://www3.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=40347)  Nghỉ Tết đến rồi, Hoa được thỏa sức chơi đùa với các bạn ở dưới nhà, không phải về nhà làm bài tập nhiều như trong năm. Sáng nay Hoa cũng chạy chơi dưới nhà cả buổi, cho đến khi thấy nước mũi chảy ra liên tục Hoa mới lên nhà. Hoa nghĩ chắc mình bị cảm rồi, Hoa liền mở hộp thuốc cảu mẹ, tìm mấy viên thuốc trăng trắng thường nagy2 mẹ vẫn hay cho Hoa uống. Hoa uống ực một cái;ơ nhưng rồi Hoa lại thấy trong hộp thuốc còn vài viên thuốc trắng khác, đó mớ là thuốc cảm Hoa thường uống. Thôi chết, Hoa uống nhầm thuốc rồi. 1. Bé hãy lập tức thò ngón tay vào sâu trong miệng, để mình ọe ra những viên thuốc vừa uống. Sau đó bé uống thật nhiều nước lọc để hào tan hất thuốc, bài tiết ra ngoài. 2. Nếu không thể nôn ra được, bé hãy gọi điện cấp cứu 115 ngay lập tức. 3. Rồi bé gọi điện cho bố mẹ vê nhà ngay. Trong thời gian chờ bố mẹ và xe cứu thương, bé hãy nhờ cô chú hàng xóm chăm sóc mình. 4. Bé nhớ đem theo vài viên thuốc mình vừa uống nhầm, để các bác sĩ chẩn đáon bệnh thật nhanh. |