

บทที่ 6

สุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยแห่งการเรียนรู้และพัฒนาการ เด็กเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้มีประสบการณ์ เด็กมีพัฒนาการต่อเนื่อง อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนเปลี่ยนแปลงไปจากวัยทารก มีอัตราช้ากว่าแต่สม่ำเสมอ เด็กมีอิสระและพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น เด็กจะสนุกสนานกับการเล่นและได้เคลื่อนไหวร่างกาย เด็กจึงต้องการสารอาหารที่ให้พลังงานเพื่อการเจริญเติบโตตลอดจนการดูแลเอาใจใส่ ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ เด็กต้องการ ความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่และความปลอดภัย จากบิดามารดาและผู้เลี้ยงดู การป้องกันอุบัติเหตุ และโรคติดเชื้อต่าง ๆ ด้วยการเสริมสร้างวัคซีนป้องกันโรคตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด หน้าที่หลักของผู้ใหญ่ทุกคน ต้องช่วยกันดูแลสุขภาพเด็กและตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เพื่อให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมทั้งจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ และเป็นกำลังสำคัญ ในการพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

ความหมายของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุ 1 – 6 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการต่อจากวัยทารก เด็กวัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงวัยเตาะแตะ (toddler) อายุ 1 – 3 ปี และวัยอนุบาล (preschool) อายุ 3 – 6 ปี (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 339)

เด็กวัยก่อนเรียนมีการเจริญเติบโต เปลี่ยนแปลงไปจากวัยทารกเป็นวัยแห่งการวางรากฐานทางบุคลิกภาพ พัฒนาการส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม (ปรียา เกตุทัต, 2540, หน้า 242) เพื่อเตรียมอยู่ในสังคมที่กว้างขึ้น เด็กเรียนรู้ จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว อยากรู้ อยากรู้อยากเห็น ชอบสำรวจ ค้นคว้า ทดลองสิ่งที่อยู่รอบตัว เด็กจึงมีคำถามตามมามากมาย ในบางครั้งอาจดูเหมือนเด็กดื้อ ไม่เชื่อฟัง ชอบทำทนายผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นลักษณะตามวัย ผู้ใหญ่ควรเข้าใจ อดทนและใจเย็นกับการแสดงออกของเด็ก พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี ให้เด็กเลียนแบบบุคลิกภาพที่เหมาะสม

เด็กวัยก่อนเรียนมีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่าทารก แต่การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นประมาณปีละ $2 - 2\frac{1}{2}$ กิโลกรัม ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นปีละ $7\frac{1}{2}$

เซนติเมตร มีความสามารถเพิ่มขึ้นตามลำดับ เช่น การยืน เดิน วิ่ง ปีนป่าย และกระโดด เป็นต้น (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 338)

สรุปได้ว่า เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1 – 6 ปี เป็นช่วงวัยของการเรียนรู้ และการวางรากฐานของชีวิตมนุษย์ที่สำคัญที่สุด ควรดูแลและเอาใจใส่ ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ตอบสนองความต้องการพื้นฐาน จากคุณลักษณะตามวัย คำนึงถึงความพร้อม ความต้องการและธรรมชาติของเด็ก ควรเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ให้เจริญเติบโตดี มีพัฒนาการสมวัย มีบุคลิกภาพเหมาะสมและสุขภาพดี จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นเป็นประชากรที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต ดังภาพที่ 6.1 ถึงภาพที่ 6.7



ภาพที่ 6.1 เด็กวัยก่อนเรียนขณะดื่มนมและรับประทานอาหารว่าง



ภาพที่ 6.2 เด็กวัยก่อนเรียนขณะเตรียมนอนพักผ่อน



ภาพที่ 6.3 เด็กวัยก่อนเรียนขณะทำกิจกรรมพลศึกษา



ภาพที่ 6.4 เด็กวัยก่อนเรียนขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

ความสำคัญของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเพิ่มขึ้นหลายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย เช่น เด็กสามารถ เดิน วิ่ง กระโดดได้ดีเพราะกล้ามเนื้อร่างกายเริ่มประสานสัมพันธ์ ด้านอารมณ์จิตใจและสังคม เช่น ช่วยตนเองได้ ชอบเล่นเป็นกลุ่ม พอใจคนที่ตามใจ และด้านสติปัญญา เช่น เปรียบเทียบได้ เรียงลำดับเหตุการณ์ได้ เป็นต้น (หลักสูตรก่อนประถมศึกษา, 2540, หน้า 15) ดังนั้นการตอบสนองความต้องการของเด็ก อย่างถูกต้องและเหมาะสม ส่งผลให้พัฒนาการด้านต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี เพื่อให้ผู้เลี้ยงดู เด็กวัยก่อนเรียนสามารถดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้เด็ก จึงควรเล็งเห็นความสำคัญของเด็กดังต่อไปนี้ (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 339 – 340)

1. เด็กวัยก่อนเรียน เป็นช่วงเปลี่ยนจากวัยทารกเข้าสู่วัยก่อนเรียน ช่วยเหลือและพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น เด็กรู้สึกเป็นอิสระ บางครั้งเด็กอาจต่อต้านอย่างไม่มีเหตุผล เด็กจะตอบสนองในลักษณะปฏิเสธ พ่อแม่จึงต้องใช้ความอดทน และเข้าใจธรรมชาติตามวัยของเด็ก เด็กวัยนี้ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและทำตามความพอใจของตนเอง เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนและเรียนรู้สังคมมากขึ้น เด็กจะค่อยๆ คลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลง

2. เด็กวัยก่อนเรียน ต้องการการดูแลด้านสุขภาพ เช่น การรู้จักแปรงฟันเมื่อตื่นนอน ตอนเช้าและก่อนเข้านอน เป็นต้น เพื่อสุขภาพและอนามัยที่ดี แต่เนื่องจากร่างกายของเด็กยังอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ติดเชื้อจากโรคติดต่อได้ง่าย บิดามารดาจึงต้องระมัดระวังดูแลรักษาสุขภาพเด็กวัยนี้เป็นพิเศษ ให้วัคซีนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่จำเป็นให้ครบ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ เป็นประจำอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

3. เด็กวัยก่อนเรียน ต้องการช่วยเหลือตนเอง ขณะเด็กเริ่มใช้วัยระต่าง ๆ ของร่างกายได้คล่องแคล่ว เด็กจะพัฒนาความสามารถที่มีให้ก้าวหน้าขึ้น เช่น เมื่อเด็กเริ่มเดินได้เก่ง เด็กจะสนุกสนานกับการใช้กล้ามเนื้อขาและพัฒนาไปเป็นการวิ่งเป็นต้น เมื่อเด็กใช้พลังงานไปกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ เด็กจึงต้องการสารอาหารที่เพียงพอครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งช่วยให้เด็กเจริญเติบโตดี และมีผลดีต่อสมอง

4. เด็กวัยก่อนเรียนมีความสำคัญเป็นพิเศษ แต่มีได้หมายความว่าช่วงวัยอื่น ๆ ไม่สำคัญ หรือไม่มีสิ่งใดที่จะเอื้อต่อการพัฒนาเด็กได้อีก เพียงแต่ในช่วงวัยก่อนเรียนสมองมีการเจริญเติบโตและพัฒนาโครงสร้างอย่างรวดเร็ว นอกจากการมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และมีอาหารเหมาะสมเพียงพอแล้ว เด็กยังต้องอาศัยการใช้ประสาทสัมผัส ประสบการณ์และการเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ของอารมณ์และสังคมที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาเด็กให้ครบสมบูรณ์ทุกด้าน (นิตยา ศุภภักดิ์, 2543, หน้า 12)

5. เด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยเริ่มต้นพัฒนาบุคลิกภาพ ด้านความไวเนื้อเชื้อใจต่อจากวัยทารก เด็กควรได้รับการตอบสนอง เช่น ได้กินนมเมื่อหิว มีผู้สนใจและเอาใจใส่ เด็กที่ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็น ทำให้เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีและมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม เป็นต้น

6. เด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ตนเอง และผู้อื่น เด็กรู้จักแยกเพศและการปรับตัว รู้จักการช่วยเหลือและควบคุมตนเอง เช่น การควบคุมอารมณ์ การควบคุมการขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เป็นต้น (เพ็ญศรี พิชัยสนธิ, 2528, หน้า 90) เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับเด็กการเรียนรู้ดังกล่าวช่วยให้เด็กสะสมข้อมูลเป็นประสบการณ์เดิมและนำมาใช้ประโยชน์ เมื่อมีเหตุการณ์หรือประสบการณ์ใหม่เข้ามาเกี่ยวข้อง

7. เด็กวัยก่อนเรียน เรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าและการเคลื่อนไหวร่างกาย วัยนี้จึงซุกซน อยู่ไม่นิ่งและเกิดอุบัติเหตุได้บ่อยๆ บิดามารดาควรดูแล ระวังมัดระวังและป้องกัน ไม่ปล่อยให้เด็กให้เล่นตามลำพัง

สรุปได้ว่าเด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับความสนใจ และเอาใจใส่เป็นพิเศษเด็กมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และบุคลิกภาพ บิดามารดาควรให้การดูแลใกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่น เข้าใจและเอาใจใส่ สุขอนามัยและสุขภาพเด็ก การระวังมัดระวังอันตราย การให้ภูมิคุ้มกันโรค ให้อาหารครบทั้ง 5 หมู่ ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตสมวัย มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีพัฒนาการและบุคลิกภาพเหมาะสมตามวัย ย่อมส่งผลดีสำหรับการเลี้ยงดูเด็กในวัยต่อมา

ลักษณะและธรรมชาติของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียน มีลักษณะและธรรมชาติตามวัยที่เป็นไปตามคุณลักษณะตามวัย ผู้เลี้ยงดูเด็กควรมีความรู้ ความเข้าใจลักษณะต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการให้ถูกต้องและเหมาะสม ร่วมมือกันพัฒนาเด็กให้เต็มศักยภาพ ลักษณะและธรรมชาติของเด็กวัยก่อนเรียนที่พบมีดังนี้ (เพ็ญศรี พิชัยสนธิ, 2528, หน้า 88 – 91)

1. เด็กวัยก่อนเรียนมีการเจริญเติบโตทางร่างกายช้าลง เด็กส่วนใหญ่จะดูผอมลงและสูงขึ้น ลักษณะลงพุง (proberant abdomen) และลักษณะกระดูกสันหลังส่วนเอวแอ่นโค้งมาข้างหน้า (lordosis) ของระยะวัยทารกจะค่อย ๆ ลดลงและหายไปเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 4 ปี

2. เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา กระดูกสันหลังจะยืดตรงขึ้น เด็กจะพัฒนาความสามารถและทักษะต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ได้แก่ การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด และกล้ามเนื้อเล็ก เช่น ต่อก้อนไม้บล็อก และการเล่นของเล่น ทักษะด้านภาษา เช่น การร้องเพลงและพูดคำคล้องจอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถทางสติปัญญา เด็กจะสนุกสนานกับการร้องเพลงและได้เคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง

3. เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่อยู่ไม่นิ่ง เด็กซุกซน คับคั่ง ทดลอง และมีคำถามต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อเก็บข้อมูลและฝึกฝนการทำงานที่ประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

4. เด็กวัยก่อนเรียนมีพัฒนาการของประสาทหูและตาเจริญมากขึ้น ช่วยให้พัฒนาการทางภาษาและการสื่อความหมายเพิ่มขึ้น เด็กสามารถติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ (learning process) ที่สำคัญของเด็กในวัยต่อมา

5. เด็กวัยก่อนเรียนต้องการอิสระและช่วยเหลือตนเอง มีความคล่องตัวในการใช้ประสาทสัมผัสระหว่างมือและตา ชอบค้นหา ทดลอง ใช้ความคิดและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกคิดและแสดงออกทางความคิด

6. เด็กวัยก่อนเรียนต้องการความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจ จากคนใกล้ชิด ขณะที่เด็กทำกิจกรรมประจำวัน เด็กอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น ช่างซักถามเรื่องราวต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจ บางครั้งอาจดูดีอ้วน ชอบปฏิบัติเอาแต่ใจตนเองและไม่ค่อยเชื่อฟัง ผู้ใหญ่ควรใจเย็นและอดทน ไม่ใช้อารมณ์ตัดสิน เพื่อให้เด็กยอมรับ ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก

7. เด็กวัยก่อนเรียนพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีจากการเล่น ได้แก่ กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น แขน ขา ด้วยการกระโดด วิ่ง ขี่จักรยาน และเล่นกีฬา เป็นต้น บางครั้งเด็กสนุกสนานกับการทำกิจกรรมที่ตนเองประสบความสำเร็จ อาจทำให้เด็กรับประทานอาหารได้น้อยลง เพราะหิวเล่น จึงควรแบ่งเวลา ให้เด็กได้เล่น และพัฒนาความสามารถอย่างเหมาะสมเพียงพอกับวัย จะช่วยให้ปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารลดลง

8. เด็กวัยก่อนเรียนมักเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่ตนเองรัก เช่น บิดามารดา ครู และเพื่อน ๆ ชอบเล่นบทบาทสมมติ รู้จักกล่าวคำขอบคุณ ขอโทษ และสวัสดิ์ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ควรเสริมแรงด้วยการชมเชย และให้กำลังใจ ให้ความสำคัญกับความคิด ความรู้สึก ยอมรับความคิดของเด็ก

9. เด็กวัยก่อนเรียนต้องการการดูแลสุขภาพ เนื่องจากเด็กมีร่างกายอ่อนแอ และมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ทำให้เจ็บป่วยบ่อย โรคที่พบได้บ่อยในวัยนี้ ได้แก่ โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด ต่อมทอนซิลอักเสบ และหูน้ำหนวก โรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง เป็นต้น สาเหตุมาจากเด็กรับประทานอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อน เช่น พยาธิไส้ หนอน นอกจากนี้ยังพบโรคผิวหนัง ผด ผื่น และโรคขาดสารอาหาร ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของเด็กโดยตรง ผู้ใหญ่จึงควรให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพเด็ก

10. เด็กวัยก่อนเรียนชอบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ชอบกระโดด ชอบปีนป่าย ชอบวิ่งเล่น และทำกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เป็นสาเหตุให้เด็กได้รับอุบัติเหตุจากการเล่นและการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น พลัดตก หกล้ม หัวโน ฟกช้ำ และมีบาดแผลตามร่างกาย เป็นต้น ควรให้ความเอาใจใส่ ดูแลไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังจะช่วยให้อุบัติเหตุเหล่านี้ลดน้อยลง

สรุปได้ว่าลักษณะและธรรมชาติของเด็กวัยก่อนเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้เลี้ยงดูเด็กควรให้ความสนใจและเอาใจใส่ ให้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วยความสนุกสนาน ให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า และได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง ดูแลให้เด็กรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต สมบูรณ์และแข็งแรง การตอบสนองตามความจำเป็นพื้นฐานเหล่านี้เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพเด็กในวัยต่อมา

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นช่วงสำคัญของชีวิตมนุษย์ทั้งชีวิต เด็กเรียนรู้จากการเลียนแบบจากบุคลิกภาพของผู้ใกล้ชิด เป็นพื้นฐานบุคลิกภาพของเด็กในวัยต่อมา เด็กวัยก่อนเรียนพัฒนาตามวัยและตามธรรมชาติ โดยมีผู้ใหญ่คอยให้การดูแลเอาใจใส่ให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม เด็กต้องการอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย ด้วยท่าทีที่เต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจ

ผู้เลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียนจึงเป็นบุคคลสำคัญ พ่อแม่เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กได้ดีที่สุด เพราะพ่อแม่เลี้ยงดูเด็กด้วยความรักและห่วงใย สำหรับ ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นบุคคลที่ช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ไม่รู้สึกเหงา เมื่อพ่อแม่จำเป็นต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ความอบอุ่นเช่นนี้ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจ ให้เด็กเป็นคนสำคัญของครอบครัว และเห็นคุณค่าในตนเอง มีกำลังใจ ช่วยให้เด็กเป็นคนดี มีจิตใจดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้และพัฒนาการแต่ละด้าน ให้เป็นไปด้วยดีสมวัย (นิตยา คชภักดี, 2543, หน้า 5)

นิตยา คชภักดี (2543, หน้า 26) ได้กล่าวถึงช่วงเวลาพิเศษที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการเฉพาะอย่างให้แก่เด็กวัยก่อนเรียนถือ เป็นหน้าต่างของโอกาสในการเรียนรู้ (sensitive period หรือ window of opportunity) เป็นช่วงที่พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้และพัฒนาสิ่งนั้น ๆ ได้ดีที่สุด เช่น การพูด ภาษา การเล่นดนตรี การขี่จักรยานสองล้อ และการว่ายน้ำ เป็นต้น เมื่อเวลาผ่านพ้นช่วงนี้ไปโอกาสนั้นจะไม่กลับมาอีก กว่าจะฝึกได้ก็ยากหรืออาจจะไม่สามารถทำได้เลย ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 130) ได้กล่าวไว้สอดคล้องกันว่า สมองคนเรามีช่วงวัยที่จะเรียนรู้แต่ละเรื่องแตกต่างกันไป เช่น การเรียนรู้ภาษาในการสร้างประโยค เด็กมีความสามารถรับรู้ เรียนรู้ได้ จนถึง 5-6 ขวบ หลังจากนั้นหากไม่ได้รับการสอนเลยจะเรียนรู้การสร้างประโยคได้ยากขึ้น

จากช่วงวัยของโอกาสในการเรียนรู้ย่อมช่วยให้ผู้เลี้ยงดูเด็กตระหนักถึงความสำคัญของแต่ละช่วงวัยว่าควรส่งเสริมและสนับสนุนความสามารถในด้านใดให้กับเด็กบ้าง เพื่อเด็กจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ มีสติปัญญาดีและมีสุขภาพดี

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ เมื่อมีการเจริญเติบโตดี มีพัฒนาการเป็นไปตามวัยเด็กย่อมเป็นผู้มีสุขภาพดี ได้มีผู้กล่าวถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กไว้ดังนี้ (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 341-349, ปรียา เกตุทัต, 2540, หน้า 249-258, และศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, หน้า 200-208)

1. การเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนมีการเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนต่อไปนี้

1.1 การเจริญเติบโตของร่างกาย โดยทั่วไป รูปร่าง และสัดส่วนของร่างกาย เด็กวัยก่อนเรียนเปลี่ยนแปลงไปจากวัยทารกค่อนข้างมาก มีอัตราการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างช้า เมื่อเปรียบเทียบกับระยะวัยทารก จากรูปร่างเดิมที่เคยอ้วนกลม ศีรษะใหญ่ ตัวใหญ่และสั้น จะค่อย ๆ ยีดยอก ไบหน้าและศีรษะ จะเล็กลงเมื่อเทียบกับขนาดของลำตัว ส่วนแขน ขา ลำตัว และลำคอจะเรียวและยาวขึ้น มือและเท้าใหญ่แข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

1.2 น้ำหนัก การเพิ่มน้ำหนักของเด็กวัยก่อนเรียนเกิดจากการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อเป็นส่วนใหญ่ ต่างกับวัยทารกซึ่งน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นจากเนื้อเยื่อไขมัน ส่วนสูงและน้ำหนัก ขึ้นอยู่กับอาหารและการเลี้ยงดูที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การได้พักผ่อน และ

ได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 341 – 342) ปกติเด็กแรกเกิดมักจะมีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 2.5 – 4.5 กิโลกรัม โดยมีค่าเฉลี่ยปกติประมาณ 3 กิโลกรัม

น้ำหนักของเด็กจะเพิ่มขึ้นรวดเร็วมากในระยะ 2 – 3 ปีแรก ต่อมาพออายุเข้าระหว่าง 4 – 7 ปี น้ำหนักตัวจะเพิ่มน้อยลง จนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นน้ำหนักจะเพิ่มอย่างรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง โดยเฉลี่ยน้ำหนักตัวจะเพิ่มประมาณปีละ $2 - 2\frac{1}{2}$ กิโลกรัม

1.3 ส่วนสูง ในการวัดส่วนสูงของเด็ก ให้วัดขณะเด็กยืนตรง โดยให้หันหลังแนบกับฝาหรือแนบกับไม้ที่ไข้วัด โบน้าวางตรง การวัด ให้วัดจากยอดศีรษะถึงพื้นที่เด็กยืน ปกติเด็กแรกเกิด จะมีความยาวหรือส่วนสูงประมาณ 50 เซนติเมตร

1.4 การเจริญเติบโตของศีรษะ เด็กเกิดใหม่ศีรษะจะแลดูใหญ่เมื่อเปรียบเทียบกับขนาดของลำตัว คือมีขนาดรอบศีรษะประมาณ 34 เซนติเมตร เมื่ออายุได้ 4 เดือน ขนาดของศีรษะจะเพิ่มขึ้นเป็น 40 เซนติเมตร เมื่ออายุได้ 6 เดือนขนาดศีรษะจะมีขนาดเท่ากับขนาดรอบอกเด็ก เมื่ออายุได้ 1 ปี ขนาดรอบศีรษะจะขยายขึ้นเป็นประมาณ 45 เซนติเมตร เมื่ออายุได้ 3 ปี ขนาดศีรษะของเด็กจะโตเป็นร้อยละ 90 ของขนาดศีรษะผู้ใหญ่ หรือประมาณ 50 เซนติเมตร หลังจาก 3 ปีไปแล้ว ศีรษะจะเจริญเติบโตช้ามาก คือศีรษะจะมีขนาดใหญ่ขึ้น 1 เซนติเมตร ทุก ๆ 3 ปี จนอายุ 10 ปี ขนาดของศีรษะจะโตประมาณ 55 เซนติเมตร ขนาดของศีรษะจะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับขนาดของสมอง กล่าวคือเด็กที่มีศีรษะเจริญเติบโตเป็นปกติดี จะมีสมองเจริญเติบโตดี เมื่อสมองมีการเจริญเติบโตดี พัฒนาการของสมองและระดับสติปัญญาจะดีตามไปด้วย การส่งเสริมการเจริญเติบโตในช่วง 3 ปีแรก จึงมีความสำคัญมากโดยเฉพาะการเจริญเติบโตทางด้านสติปัญญา

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 88) ได้กล่าวว่า สมองของทารกจะเริ่มสร้างเครือข่ายเส้นใยประสาทจุดเชื่อมต่อต่าง ๆ อย่างมากมายและรวดเร็วในช่วง 3 ปีแรกหลังคลอด เมื่อเด็กอายุ 3 ปี สมองจะมีจำนวนเครือข่ายเส้นใยประสาทนับล้านล้านเครือข่ายล้านล้านจุดเชื่อมต่อ มากกว่าผู้ใหญ่ 2 เท่า การสร้างจุดเชื่อมต่อและเครือข่ายเหล่านี้จะมีต่อไปเมื่อเด็กอายุประมาณ 10 – 11 ปี หลังจากนั้นสมองจะเริ่มกำจัดเครือข่ายที่ไม่ได้ใช้ทิ้งไป เพื่อให้ส่วนที่เหลือมีความสามารถและมีประสิทธิภาพการทำงานสูงสุด

การเจริญเติบโตของร่างกายกับขนาดของสมองมีความสัมพันธ์กัน เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นสำหรับการส่งเสริมให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงดี ย่อมส่งผลไปถึงการสร้างเครือข่ายสมอง เด็กวัยก่อนเรียนต้องการใช้ประสาทสัมผัส

และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อสะสมข้อมูลและประสบการณ์ที่พบในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาร่างกายและสมองให้เจริญงอกงาม

1.5 การพัฒนาของฟัน ฟันของเด็กจะเริ่มมีการพัฒนาตั้งแต่เด็กยังอยู่ในครรภ์มารดา ฟันซี่แรกจะงอกจากเหงือกขึ้นมาให้มองเห็นได้เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน โดยเริ่มจากฟันล่างก่อน จากนั้นเมื่ออายุครบ 1 ปี จะมีฟันน้ำนมประมาณ 6-8 ซี่ เมื่ออายุได้ 2 ปี จะมีฟันขึ้นเพิ่มอีกรวมเป็น 14-16 ซี่ และเมื่ออายุประมาณ $2\frac{1}{2}$ ปี ฟันน้ำนมจะขึ้นครบทั้ง 20 ซี่ ส่วนฟันชุดที่สองซึ่งเป็นฟันแท้จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 ปี

สรุปได้ว่าการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของเด็กวัยก่อนเรียนมีอัตราการเจริญเติบโตสม่ำเสมอ ได้แก่ การเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น รูปร่าง สัดส่วน ส่วนสูง น้ำหนัก และการเจริญเติบโตของศีรษะและฟัน เป็นต้น เพื่อให้การเจริญเติบโตเป็นไปด้วยดีมีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง ขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจของผู้เลี้ยงดู ให้เด็กได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะต่าง ๆ ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เหมาะสมตามวัย

2. พัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ พัฒนาขึ้นเป็นไปตามวัย เด็กมักอยู่ไม่นิ่งซุกซน จากการเล่น ซึ่งเป็นธรรมชาติของเด็ก ที่ชอบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 พัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทรงตัวการเคลื่อนไหว โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (gross motor) เช่น การนั่ง การยืน เดิน วิ่ง และกระโดด เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการใช้สัมผัสรับรู้ การใช้ตาและมือประสานกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (fine motor adaptive) การหยิบสิ่งของ การขีดเขียน ปั่นและประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ เป็นต้น (นิตยา ศษภักดี, 2543, หน้า 2)

ปรีญา เกตุทัต (2540, หน้า 249) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อตา กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อเท้า ซึ่งกล้ามเนื้อเหล่านี้ต้องทำงานประสานสัมพันธ์กัน ในระยะแรกของวัยก่อนเรียน กล้ามเนื้อมือและตาของเด็กวัยนี้ยังทำงานไม่ประสานกันดีพอ ทำให้ยังไม่สามารถเขียนหนังสือได้ดี บางคนยังเขียนหนังสือกลับหัว ต่อมาเมื่อเด็กมีวุฒิภาวะ การใช้กล้ามเนื้อมือและตาสามารถทำงานประสานกันได้ดี โดยทำกิจกรรม การปั่น การขีดเขียนตามใจชอบ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมือให้คล่องแคล่วและแข็งแรงขึ้น

พัฒนาการของเด็กวัย 3 ปี ชอบวิ่ง ชอบกระโดด อยู่ไม่นิ่ง ชอบเล่นซุกซน ตามธรรมชาติ ยังไม่เล่นร่วมกับเพื่อน ๆ กระโดด 2 เท้าคล่องขึ้น ชี้อักษรยาน 3 ล้อได้คล่องและทรงตัวได้ดีกว่าในขวบปีที่ 2 เขียนวงกลมได้ ต่อแท่งไม้สี่เหลี่ยมได้สูง 9-10 ชิ้นได้

เมื่ออายุเพิ่มขึ้นในวัยประมาณ 4-6 ปี เด็กวัยนี้จะมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น การเดินและการวิ่งว่องไวขึ้น สามารถควบคุมและบังคับการทรงตัวได้ดี กระโดดข้ามเขย่งปลายเท้า ยืนขาเดียวได้ เด็กวัยนี้จึงพร้อมที่จะออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง การสัมผัส หรือการใช้มือมีความละเอียดขึ้น ควรให้เด็กช่วยเหลือตนเองและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เมื่อเด็กต้องใช้เวลากับผู้ใหญ่ และเล่นกับเพื่อน เด็กสามารถแต่งตัว หวีผม แปรงฟัน ล้างหน้า ใส่รองเท้า ผูกเชือกทรงเท้าได้ เมื่อปลายวัยช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ มีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวดีขึ้น เด็กสามารถวาดภาพตามจินตนาการจากความคิดของตนเอง เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับภาพที่เด็กวาดได้ วาดภาพคนได้ชัดเจน และมีอวัยวะสมบูรณ์ขึ้น

สรุปได้ว่า เมื่อเด็กมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น เช่น แต่งตัว รับประทานอาหาร ใส่และถอดถุงเท้า รองเท้า ช่วยทำงานบ้าน ง่ายๆ ได้ เล่นร่วมกับเพื่อนได้ การทรงตัว การเดิน และการวิ่งว่องไวคล่องแคล่วขึ้น เป็นต้น บิดามารดาและผู้ใหญ่จึงควรเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหาร จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น ช่วยกันดูแลให้เด็กทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเล่น เพื่อพัฒนา ร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง ส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโตทางร่างกายด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

2.2 พัฒนาการด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ กับตนเอง การรับรู้ รู้จักสังเกต จดจำ วิเคราะห์ การคิด การมีเหตุผล และความสามารถในการแก้ปัญหา ตลอดจนการสังเคราะห์ ซึ่งเป็นความสามารถเชิงสติปัญญา ในระดับสูง แสดงออกด้วยการใช้ภาษาสื่อความหมายและการกระทำ ดังนั้นพัฒนาการด้าน ภาษาและการสื่อความหมายกับการใช้ตาและมือที่ทำงานประสานกันเพื่อแก้ปัญหา (fine motor adaptive) จึงมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านสติปัญญา (นิตยา ศษภักดี, 2543, หน้า 2)

สมองเด็กช่วงอายุ 1-6 ปี มีพัฒนาการรวดเร็วมาก ผู้เลี้ยงดูควรให้การดูแล เอาใจใส่สุขภาพ ให้เด็กเจริญเติบโต สมบูรณ์ แข็งแรงสมวัย ให้อาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแก่การ บำรุงร่างกายและสมอง ให้ความรักความอบอุ่น ห่วงใยและเอาใจใส่เด็กให้เจริญเติบโตทุกด้าน สมวัย และมีสุขภาพดี

พัฒนาการด้านสติปัญญาเด็กวัยก่อนเรียนอายุ 18 เดือน ถึง 2 ปี เป็นพัฒนาการด้านความจำ เด็กอยู่ในช่วงวัย ช่างพูด ช่างคุย เลียนแบบการพูดของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ควรพูดคำคล้องจองสั้น ๆ ง่าย ๆ ให้เด็กพูดตาม ปล่อยให้พูดกับเด็ก ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกพูด ฝึกการออกเสียง เด็กจะสนุกสนาน เพลิดเพลินกับการพูดคำคล้องจอง เมื่อได้พูดบ่อย ๆ เด็กจะจำคำคล้องจองได้และหัดพูดด้วยตนเอง

เด็กจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย ให้ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ชิมรส และได้สัมผัสตั้งแต่เกิดใหม่ ๆ โดยเฉพาะ ความรักจากพ่อแม่ จะช่วยให้ใยประสาทของเซลล์สมองออกมา (ประเวศ วะสี, 2548, หน้า 17) กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี (2548, หน้า 19 – 20) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางสมองของเด็กวัยก่อนเรียนว่า วัย 2 – 3 ปีแรกของชีวิตเด็กตัวเล็ก ๆ มีความสามารถที่จะเรียนรู้เกือบทุกสิ่งทุกอย่างได้ง่าย และรวดเร็วโดยไม่รู้ตัว เด็กจะเพลิดเพลิน สนุกสนาน และกระหายที่จะเรียนรู้วิชาทักษะไปพร้อม ๆ กับการละเล่นต่าง ๆ อย่างไม่สิ้นสุด หากการเรียนรู้นี้ เกิดขึ้นในวัยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ซึ่งการเรียนรู้บางอย่างอาจไม่สามารถทำได้เลย

สมองเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งกระตุ้นที่สมองได้รับ หากสมองได้รับการกระตุ้น จากการได้ฝึกใช้ความคิด การแก้ปัญหา จินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ เด็กจะคิดและแก้ปัญหาเป็น มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ หากไม่ได้ฝึกคิดอะไรเลย เรียนรู้แบบท่องจำจนไม่มีเวลาฝึกสมองคิด นาน ๆ เข้าก็คิดไม่ออก สมองมีความสามารถในการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงซึ่งหมายถึง การที่เราใช้สมองส่วนใดบ่อย ๆ สมองส่วนนั้นจะเจริญเติบโตดี แต่หากเราไม่ได้ใช้สมองส่วนนั้นเลย นาน ๆ เข้าสมองส่วนนั้นจึงฝ่อไป เรียกว่า “neural pruning” เป็นต้น

เด็กจะสร้างใยประสาทได้เร็วและง่ายกว่าผู้ใหญ่ และยิ่งใช้บ่อย ๆ ใยประสาทก็จะแข็งแรงมากขึ้น ข้อมูลก็จะเดินทางได้เร็ว ทำให้เรียนรู้ง่ายขึ้น ซึ่งเราจะเห็นว่าเด็กเรียนรู้ได้เร็วกว่าผู้ใหญ่ สมองจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วมากและจะพัฒนาระบบประสาทที่เกี่ยวกับการหายใจ การเดินของหัวใจ การเคลื่อนไหว การมองเห็น และการได้ยินเสียงก่อนอย่างอื่นใด

จากข้อมูลทั้งหมดดังกล่าวช่วยเพิ่มความตระหนักในการพัฒนาสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน ให้พ่อแม่และผู้เกี่ยวข้อง เห็นความสำคัญของการมีความรู้ เรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็กช่วงอายุ 1 – 6 ปี มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง การกระตุ้นพัฒนาการ การเล่นกับเด็ก พูดคุยและหยอกล้อ ด้วยความรัก ความอบอุ่น ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองการกระตุ้นให้เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้ รส กลิ่น เสียง สัมผัส ได้ยิน ช่วยให้ใยประสาท

ของเซลล์สมองอกงาม ทำให้เด็กฉลาด เรียนรู้ง่าย ว่องไว เข้าใจเหตุผลได้มากกว่า ซึ่งเด็กจะได้รับการพัฒนาในช่วงวัยก่อนเรียนได้ดีเพียงใดนั้น ย่อมมีผลมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของแม่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เด็กได้รับขณะอยู่ในครรภ์ เช่น แม่มีอารมณ์ดี ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก ไอโอดีน โปรตีน กรดโฟลิก วิตามินและไขมันปลา ได้ฟังเพลงที่ชอบ ไม่ได้สารพิษ ได้แก่ บุหรี่ เหล้า ได้รับความรักและกำลังใจจากสามี ปัจจัยที่แม่ได้รับขณะตั้งครรภ์เหล่านี้ ย่อมส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตของสมองทารกในครรภ์และพัฒนาการเด็กในเวลาต่อมา

2.3 พัฒนาการด้านอารมณ์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เป็นคนเจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อไม่พอใจจะแสดงออกด้วยการทุบตีผู้อื่น ร้องกรี๊ดเสียงดัง ก้มตัวลงดินร่ำ ๆ บางครั้งแสดงอารมณ์ออกมาโดยไม่มีเหตุผล บางครั้งใช้มือหยิกผู้เลี้ยงดู ทำท่าทางโกรธด้วยการกัดฟัน ต้วสั่น เพราะถูกขัดใจ เนื่องจากเป็นระยะที่เด็กยังไม่มีคุณสมบัติของจิตใจ ได้แก่ กลัวความมืด และอยู่ในที่มืดคนเดียวไม่ได้ บางครั้งแสดงอารมณ์อิจฉาอย่างไม่มีเหตุผล ชอบปฏิเสธดูเหมือนถืออันเอาแต่ใจ ต้องการเป็นเจ้าของ อย่างไรก็ตามการแสดงออกทางอารมณ์ จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสุขภาพ สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู ที่ได้รับมาตั้งแต่วัยทารก และความเข้าใจ การตอบสนองทางอารมณ์ของผู้เลี้ยงดู การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียนที่พบบ่อยมีดังต่อไปนี้

2.3.1. อารมณ์โกรธ เด็กจะแสดงอารมณ์โกรธ เมื่อต้องการเอาชนะอย่างเปิดเผย เมื่อไม่ถูกใจจะแสดงอารมณ์โกรธรุนแรง เพราะต้องการเอาชนะ เช่น การถูกขัดใจ เรื่องการแต่งตัว การโต้แย้งเรื่องการขับถ่าย โดยแสดงอาการ ร้องกรี๊ด กระแทกเท้า ลงนอนดิ้นกับพื้น ทำร้ายตนเอง เมื่อใกล้จะพ้นวัยนี้ อารมณ์เหล่านี้จะลดน้อยลง แทนที่จะเกรี้ยวกราด เด็กจะนิ่ง ซึม ไม่พูด เป็นต้น

พ่อและแม่ ควรหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่จะเกิดกับเด็กด้วยความอดทนใจเย็น เมื่อเด็กแสดงอารมณ์โกรธ ควรปล่อยให้เด็กสงบ เมื่อเด็กมีอารมณ์สงบ ควรพูดจาปลอบเด็ก พาเด็กไปล้างหน้า ทาแป้ง ดูแลให้ดื่มน้ำ ดื่มนม ให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย และเปลี่ยนความสนใจให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ เช่น เล่นนิทาน พูดคำคล้องจอง และโอบกอดเด็กด้วยความรักและห่วงใย

2.3.2 อารมณ์กลัว เด็กเรียนรู้โลกและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น จึงมีสิ่งที่ทำให้เด็กวัยก่อนเรียนหวาดกลัวมากกว่าเด็กวัยทารก อารมณ์กลัวเกิดจากการขาดความปลอดภัย เช่น กลัวความมืด กลัวความสูง กลัวเสียงฟ้าร้อง กลัวแม่มด และกลัวตุ๊กแก เด็กจะแสดงความกลัว

ด้วยอาการตกใจ ตัวสั่น ไปหาที่ซ่อนตัว ปิดหน้า หรือร้องไห้ เพื่อหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กลัว ผู้ใหญ่ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจถึงเหตุผล ไม่ควรหลอกหรือขู่เด็ก เป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กมั่นใจว่า ตนเองปลอดภัย จะช่วยให้ความกลัวลดน้อยลงและหายไปในที่สุด

2.3.3 อารมณ์อิจฉา เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติของเด็กอายุ 1 – 5 ปี เกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกที่ตนเองด้อยกว่าผู้อื่น และตนเองเมื่อรู้สึกสิ่งที่ตนรักนั้นถูกแย่งไป เช่น อิจฉาน้องที่เกิดใหม่ เด็กกลัวว่าน้องจะมาแย่งความรักจากพ่อกับแม่ ที่เคยมีต่อเด็กทำให้เด็กเกิดความกังวลและอิจฉาน้อง เป็นต้น พ่อแม่ควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการ ดูแลน้อง ให้เด็กรู้สึกว่าการมีน้องเป็นเรื่องธรรมชาติ เด็กจะมีน้องเป็นเพื่อนเล่น การแสดงออกและคำพูดของพ่อแม่มีความสำคัญ ไม่ควรใช้คำพูดที่ล้อเลียนหรือทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นคง เช่น แม่มีน้องใหม่ แม่รักน้องมากกว่า เพราะจะทำให้เด็กคิดและสะสมอารมณ์อิจฉาอาจจะแอบแกล้ง เช่น แอบตี และแอบหยิกน้อง เป็นต้น

2.3.4 อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น เกิดจากความสงสัยสภาพแวดล้อมรอบตัว เด็กวัยก่อนเรียนชอบสัมผัส ชอบสังเกต ชอบถาม เพื่อตอบสนองความอยากรู้ อยากเห็น เด็กจะถามคำถามเกี่ยวกับใคร อะไร และทำไม เป็นต้น เด็กเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ผู้ใหญ่ควรเข้าใจพัฒนาการตามวัยและธรรมชาติของเด็ก เมื่อเด็กถามผู้ใหญ่ควรสนใจและตอบคำถามที่เข้าใจง่าย เด็กจะกล้าถามและกล้าคิด

2.3.5 อารมณ์สนุกสนาน เมื่อเด็กได้เรียนรู้อารมณ์ต่างๆ และได้รับการตอบสนองทางอารมณ์อย่างดีจากผู้ใหญ่ เด็กจะมีอารมณ์ร่าเริงและแสดงออกด้วยการยิ้ม หัวเราะ ตบมือ ผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เล่นหยอกล้อกับเด็กจะช่วยให้เด็กสนุกสนานและมีความสุข

2.3.6 อารมณ์รัก เด็กวัยก่อนเรียนทุกคนเรียนรู้ที่จะรัก ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สิ่งของ หรือของเล่น ซึ่งทำให้เขามีความสุขและพอใจ เด็กจะแสดงความรักโดยการสัมผัส เช่น การกอด หรือการจูบ บุคคลหรือของที่ตนเองรัก ถ้าเป็นสิ่งของเช่นตุ๊กตาจะนำติดตัวไปด้วยตลอดเวลา เพื่อให้ตุ๊กตาอยู่ใกล้ๆ บางครั้งห่วงเล่นอาจลืมทิ้งไว้เด็กจะเป็นห่วงและคิดถึง

สรุปได้ว่า พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียน มีการแสดงอารมณ์ตามวัย ขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรมีความเข้าใจอารมณ์ของเด็กแต่ละช่วงวัย ใจเย็น อดทนกับอารมณ์ที่เด็กแสดงออก ไม่ขู่หรือหลอกเด็กให้เด็กเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ช่วยให้เด็กมั่นคงทางอารมณ์ พยายามปลอบโยนเมื่อเด็กเกิดอารมณ์โกรธหรืออารมณ์กลัว ด้วยความเมตตา จะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาอารมณ์ เหล่านั้นให้ผ่านพ้นได้ด้วยดีและมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่เหมาะสม

2.4 พัฒนาการด้านสังคม เมื่อพ้นขวบปีที่หนึ่งเด็กเริ่มต้องการเป็นอิสระ เริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เริ่มห่างจากครอบครัวมาสู่สังคมภายนอก สามารถเล่นกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง ในระยะต้นของวัย การเล่นมีลักษณะต่างคนต่างเล่น แต่เล่นอยู่ใกล้ ๆ กัน เมื่อเด็กอายุเพิ่มขึ้น จะชอบเล่นเป็นกลุ่มและจะเปลี่ยนกลุ่มไปตามความสนใจ เด็กจะเรียนรู้วิธีการหาเพื่อนและเล่นกับเพื่อนที่ถูกใจใกล้ ๆ บ้าน เด็กเรียนรู้การปรับตัว การแบ่งปัน การรอคอย การช่วยเหลือซึ่งกันและกันจากการเล่น เด็กจะมีใจจดจ่อกับการได้เล่นกับเพื่อน ถ้ามีใครคนใดคนหนึ่งไม่ได้มาเล่น เด็กจะแสดงอาการหงวุ่น ดีใจเมื่อได้พบเพื่อน พัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยก่อนเรียนเปลี่ยนแปลงไปตามอายุดังนี้ (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 348 – 349)

2.4.1 เด็กอายุ 1 – 1 $\frac{1}{2}$ ปี เด็กวัยนี้เริ่มเดินเก่ง ชอบเดินสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว สนใจสภาพแวดล้อม เริ่มเล่นคนเดียวได้ แต่ต้องมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ ๆ ชอบเล่นโยกเยก เล่นเลียนแบบ สนใจสิ่งแวดล้อมระยะสั้น เปลี่ยนความสนใจง่าย

2.4.2 เด็กอายุ 2 ปี เด็กที่พ่อแม่ช่างพูด ชอบร้องเพลง และพูดคำคล้องจองให้ลูกฟัง เด็กมักจะพูดและร้องตาม รู้จักใช้คำสรรพนามหรือชื่อตนเองในการพูดคุยกับพ่อแม่และเพื่อน เป็นวัยที่น่ารัก ถ้าเลี้ยงดูด้วยความรักและเข้าใจจะไม่ดื้อ รู้จักเล่นกับเพื่อนแต่ยังไม่เข้าใจมารยาทสังคม ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น การกวาดบ้าน ภูบ้าน เป็นต้น ชอบพูดคำซ้ำ ๆ ชอบฟังนิทานและชอบฟังเพลงกล่อมเด็ก เป็นต้น

2.4.3 เด็กอายุ 3 ปี ชอบจินตนาการ ชอบเล่นนอกบ้านมากขึ้น ชอบพูดประโยคคำถามว่า ที่ไหน ทำไม อย่างไร ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านได้ ช่วยหยิบของให้น้อง รักแม่และติดแม่

2.4.4 เด็กอายุ 4 ปี เด็กเริ่มเข้าโรงเรียน จากครอบครัวสู่สังคมโรงเรียน เด็กจะมีเพื่อนมากขึ้น เรียนรู้เรื่องการปรับตัว ต้องการมีเพื่อน รักคุณครู เด็กจะชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่าเพื่อนต่างเพศ การเล่นเมื่อมีข้อขัดแย้ง ไม่นานก็จะกลับมาเล่นด้วยกัน

2.4.5 เด็กอายุ 5 ปี เด็กเรียนรู้การเข้าสังคม มีมารยาทในการพูดและการแสดงออกมากขึ้น สามารถเล่นกับเพื่อนโดยไม่เลือกเพศ เล่นเกมที่ฝึกกติกาแบบง่าย ๆ ได้ชอบเล่นบทบาทสมมติเรื่องใกล้ตัว เช่น เล่นเลียนแบบชีวิตในนิทาน เล่นขายของ และแสดงเป็นบุคคลต่าง ๆ ที่เด็กชอบ เป็นต้น

2.4.6 เด็กอายุ 6 ปี เด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตทางร่างกายมากขึ้น มักชอบเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 – 4 คน บางครั้งการเล่นอาจมีการแยกเพศบ้าง สามารถเล่นเกมที่ฝึกกติกามากขึ้น รู้จักการรอคอย เรียนรู้มารยาทและการแบ่งปันมากขึ้น

สรุปได้ว่าพัฒนาการด้านสังคมของเด็กวัยก่อนเรียนเป็นการวางพื้นฐานเบื้องต้นของการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมจากการเล่นระยะแรก พ่อแม่ควรให้โอกาสเด็กได้เล่นกับเด็กวัยเดียวกัน จะช่วยให้พัฒนาการทางสังคมในระยะต่อมาเป็นไปได้ด้วยความราบรื่น เด็กจะรู้จักเสียสละ ปรับตัว รอคอย รักเพื่อน รู้จักให้ รู้จักการรับ และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น

อาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้นอย่างสม่ำเสมอ เด็กวัยนี้ซุกซน อยู่ไม่นิ่ง ใช้พลังงานมาก ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เด็กจึงต้องการอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้พลังงานและบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโตสมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การได้รับอาหารที่มีปริมาณเพียงพอและมีคุณภาพจึงนับว่ามีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กควรมีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้

1. ความสำคัญของอาหารเด็กวัยก่อนเรียน

อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย เด็กจะมีขนาดจำนวนเซลล์ของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเพิ่มขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับสารอาหารที่เด็กได้รับ อัตราการเจริญเติบโตจึงมีความสัมพันธ์กับอาหาร ส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงของร่างกายเพิ่มขึ้น เจริญเติบโตสมวัย มีพัฒนาการเกี่ยวกับความสามารถต่าง ๆ เช่น การนั่ง การยืน การเดิน และการวิ่ง พัฒนาได้ดีสมวัย เป็นต้น

นอกจากอาหารจะมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายสามารถวัดได้จากส่วนสูงหรือน้ำหนัก และความสามารถตามวัยแล้ว อาหารยังมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง เนื่องจากสมองเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากในช่วงวัยทารกและวัยก่อนเรียน และจะหยุดเจริญเติบโตเมื่ออายุได้ประมาณ 4 ปี (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 351) หลังจากอายุเลย 4 ปีไปแล้ว การเจริญเติบโตของสมองจะมึ้น้อยมาก มีแต่การพัฒนาด้านสติปัญญาเท่านั้น ถ้าเด็กขาดสารอาหารในระยะ 4 ปีแรกของชีวิต การเจริญเติบโตของสมองก็จะลดลง จึงควรรีบแก้ไขด้วยการเพิ่มอาหารทั้งปริมาณและคุณภาพภายใน 4 ปี เพื่อให้สมองเจริญเติบโตเต็มที่และจะมีผลให้สติปัญญาพัฒนามากขึ้น

เมื่อร่างกายและสมองได้รับอาหารที่เหมาะสมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ เด็กได้รับประทานอาหารเพียงพอกับความต้องการตามวัย ได้พักผ่อน ได้เล่นอย่างอิสระเหมาะสมกับวัย

ช่วยให้เด็กมีสุขภาพดี พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรตอบสนองความต้องการด้านอาหารของเด็กให้เหมาะสมกับวัยเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็ก

2. ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนมีความต้องการพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่ค่อนข้างสูง เนื่องจากร่างกายเด็กอยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต เด็กมีกิจกรรมประจำวันมากมาย ชอบวิ่งเล่น ชุกชอน อยู่ไม่นิ่ง กระโดดโลดเต้น ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย สารอาหารที่ให้พลังงานเหมาะสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพและการเจริญเติบโตของเด็กมีดังต่อไปนี้ (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 359 – 363, และสุธิภา อวพิทักษ์, 2542, หน้า 28 – 31)

2.1 โปรตีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นในการเสริมสร้างร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อต่าง ๆ สมอง หัวใจ ปอด ตับ รวมทั้งโครงสร้างของกระดูกก็มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ เด็กต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายและเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารส่วนใหญ่จะมีโปรตีนมากบ้างน้อยบ้างตามประเภทของอาหาร อาหารที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ เนื้อปลานม ไข่ ส่วนอาหารที่ให้โปรตีนรองลงมา ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ซึ่งสามารถใช้แทนอาหารโปรตีนประเภทแรก อาหารจำพวกโปรตีนให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ถ้าร่างกายได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ก็จะนำเอาโปรตีนที่ได้จากอาหารมาใช้เป็นพลังงานแทนที่จะได้นำโปรตีนไปเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย จึงทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ดังนั้นการเตรียมอาหารให้เด็ก จึงต้องให้ได้พลังงานและโปรตีน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

2.2 คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าว ข้าวเหนียว แป้ง เผือก และมัน เป็นต้น

2.3 ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าอาหารที่ให้พลังงานชนิดอื่น เป็นตัวทำละลายวิตามิน เอ ดี อี เค เพื่อให้ร่างกายดูดซึมและนำไปบำรุงสุขภาพของผิวหนัง และการเจริญเติบโตของเด็ก ไขมันได้จากพืชและสัตว์ ไขมันจากสัตว์ประกอบไปด้วยกรดไขมันชนิดอิ่มตัวมากกว่ากรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย และสามารถสะสมในร่างกาย เช่น ผนังของเส้นเลือด ส่วนไขมันจากพืชประกอบด้วยกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวมากกว่ากรดไขมันชนิดอิ่มตัว จึงมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า (นิธิยา รัตนานนท์, 2549, หน้า 92)

2.4 เกลือแร่ มีอยู่มากมายหลายชนิด แต่ละชนิดจะทำหน้าที่แตกต่างกันไป เกลือแร่ที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่ แคลเซียมและเหล็ก แคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน อาหารที่มีแคลเซียมมาก เช่น ผัก ผลไม้ นม กุ้งแห้ง และปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น ส่วนแร่เหล็กเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำ

ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย มีมากในผักใบเขียว ไข่แดง ตับสัตว์ เด็กวัยก่อนเรียนจึงควรได้รับอาหารที่มีแร่เหล็กเพียงพอเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง

2.5 วิตามิน เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและการทำงานตามปกติของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ร่างกายต้องการสารวิตามินเพียงจำนวนเล็กน้อย แต่ขาดไม่ได้ เพราะวิตามินเป็นส่วนประกอบสำคัญในเอนไซม์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้อวัยวะในร่างกายทำงานได้ตามปกติ หากขาดวิตามิน จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเสื่อมและเกิดโรคได้ วิตามินมีอยู่หลายชนิด แต่ที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต และเสริมสร้างร่างกาย มีดังต่อไปนี้

2.5.1 วิตามินเอ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างความแข็งแรงของเยื่อบุต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยให้มองเห็นในเวลากลางคืน วิตามินเอมีมากในไข่แดง นม ผักใบเขียว ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง สีแดง เช่น ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก แครอท และมะเขือเทศ เป็นต้น

2.5.2 วิตามินบี มีอยู่หลายชนิดที่ร่างกายเด็กต้องการ เช่น วิตามินบี 1 ช่วยในการเผาผลาญอาหาร บำรุงหัวใจ และระบบประสาท ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ช่วยให้มีควมอยากอาหาร วิตามินบี 1 มีมากในข้าวกล้อง เนื้อหมู ถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องในสัตว์ วิตามินบี 2 ช่วยในการเผาผลาญอาหาร ช่วยบำรุงผิวหนัง อาหารที่มีวิตามินบี 2 มาก เช่น ตับ นม ผักใบเขียว ส่วนวิตามินบีอื่น ๆ นั้น ช่วยในการทำงานของระบบประสาท การสร้างเลือด การเสริมสร้างสุขภาพของผิวหนัง ผม ลิ้น และตา เป็นต้น

2.5.3 วิตามินซี ช่วยสร้างความแข็งแรงของผนังเส้นเลือดฝอย บำรุงเหงือก พบมากในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว มะเขือเทศ มะดัน และมะขาม เป็นต้น

2.5.4 วิตามินดี ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม วิตามินดีมีมากในน้ำมันตับปลา และแสงแดดช่วยเปลี่ยนสารไขมันบางชนิดที่อยู่ใต้ผิวหนังให้เป็นวิตามินดี

3. ชนิดของอาหารเด็กวัยก่อนเรียน

อาหารเด็กวัยก่อนเรียนมีความจำเป็นที่เด็กควรได้รับ เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และบำรุงสมอง ช่วยให้เด็กสมบูรณ์แข็งแรงและเจริญเติบโต อาหารเด็กวัยก่อนเรียนมีหลายประเภทต่อไปนี้

3.1 เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อเป็ด เนื้อไก่ และเนื้อปลา ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ได้แก่ นม ไข่ และอาหารทดแทนเนื้อสัตว์ได้คือ ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ และนมถั่วเหลือง เป็นต้น

3.2 ข้าว เผือก มัน น้ำตาล และผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น แป้ง ขนมปัง ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว และขนมต่าง ๆ ที่ทำจากแป้งและน้ำตาล เป็นต้น เป็นอาหารหมู่ที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่และยังให้สารอาหารโปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน

3.3 ผักชนิดต่าง ๆ ทั้งผักใบเขียว และผักใบเหลือง เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ค่ะน้า ชะอม ดอกแค ใบขี้เหล็ก มะเขือเทศ และฟักทอง เป็นต้น เป็นแหล่งอาหารจำพวกเกลือแร่และวิตามินหลายชนิด

3.4 ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม กล้วย ฝรั่ง มะละกอ ทูเรียน ลิ้นจี่ และเงาะ เป็นต้น อาหารหมู่นี้ให้วิตามินและเกลือแร่สูง ให้คาร์โบไฮเดรตเล็กน้อย

3.5 ไขมันจากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันหอย น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันมะพร้าว เป็นต้น อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายในการเจริญเติบโตได้ดี

4. หลักการให้อาหารเด็กวัยก่อนเรียน

การให้อาหารเด็กวัยก่อนเรียนมีความสำคัญต่อการรับประทานอาหารของเด็ก พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กควรคำนึงถึงวัยและความเหมาะสม จะช่วยให้การรับประทานอาหารของเด็กเป็นไปด้วยความราบรื่นและมีความสุข หลักในการให้อาหารเด็กมีดังนี้

4.1 ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเอง เพื่อตอบสนองความต้องการตามวัยเนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ให้ออกาสเด็กสร้างความภาคภูมิใจให้ตนเองโดยให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ ระวังแรกอาจหกเลอะเทอะบ้าง ผู้ใหญ่ควรใจเย็นและเข้าใจ ค่อย ๆ สอนเด็ก ไม่ควรเข้มงวดจนเกินไป

4.2 ฝึกให้รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ เช้า กลางวัน และเย็น ให้เป็นเวลา ควรจัดแบ่งเวลาในการรับประทานอาหารและการเล่นให้เหมาะสมและเพียงพอ เตรียมอาหารให้ตรงเวลากับความต้องการแต่ละมื้อ

4.3 ไม่ควรให้อาหารที่มีรสจัด และควรตัดแบ่งอาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาดพอดีเหมาะกับปากของเด็ก

4.4 ควรจัดอาหารใส่ภาชนะให้น่ารับประทาน ประกอบไปด้วยอาหารที่มีคุณค่า เช่น นม ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ เป็นต้น

4.5 ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารหลากหลายชนิด อาหารบางชนิดเมื่อเริ่มให้รับประทานในระยะแรก ควรให้แต่น้อยไม่บังคับ ค่อย ๆ ให้เด็กปรับตัวและเคยชินกับการรับประทานอาหารแบบค่อยเป็นค่อยไป

4.6 ควรฝึกให้เด็กดื่มนมเป็นประจำ อย่างน้อยวัยละ 1–2 แก้ว จนเคยชิน และควรเป็นนมจืด เพื่อไม่ให้เด็กติดรสหวาน

4.7 พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร และการเลือกประเภทของอาหาร เพื่อเด็กจะได้เลือกอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ ตลอดจนการรักษามารยาทขณะรับประทานอาหาร

4.8 ควรพุดชมเชยเด็กเมื่อเด็กสามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักชนิดต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจจะทำให้เด็กดีใจและภูมิใจ

4.9 ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ซื้อไว้ติดบ้าน เช่น น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว และขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

สรุปได้ว่า เด็กวัยก่อนเรียนต้องการอาหารที่ให้พลังงานมีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ เหมาะกับการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง อาหารควรมีหลากหลายประเภทให้เด็กได้รับประทานเพื่อเสริมสร้างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กควรให้ความสนใจและเอาใจใส่เกี่ยวกับอาหาร ควรให้เด็กรับประทานอาหารครบทุกมื้อ เตรียมนมและผลไม้สำหรับเป็นอาหารเสริมและอาหารว่าง หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น น้ำอัดลม ขนมจุกจิก และขนมหวานจัด เป็นต้น ควรจัดแต่งอาหารให้น่ารับประทาน มีบรรยากาศของความสุขและผ่อนคลาย อาจให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหารง่ายๆ เช่น ช่วยตีไข่ ตอกไข่ และล้างผัก เป็นต้น จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และรับประทานอาหารได้มากขึ้น เพราะได้ลงมือทำด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต จะได้กล่าวถึงประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน ดังตารางที่ 6.1

ตารางที่ 6.1 อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ/วัน	ประโยชน์
1. นานม	2 – 3 แก้ว	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เด็กเจริญเติบโต - สร้างกระดูกและฟัน - ทำให้มีกำลังทำงาน - บำรุงร่างกายให้แข็งแรง <p>น่านมที่ให้อาจจะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้</p>

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ชนิดอาหาร	ปริมาณ/วัน	ประโยชน์
2. ไข่	1 ฟอง หรือสัปดาห์ละ 4 ฟอง	- สร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เด็กเจริญเติบโต - สร้างโลหิต - บำรุงร่างกาย การประกอบอาหารไข่ให้แก่เด็ก อาจให้ไข่ลวกที่ไข่ขาวสุก ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่เจียว หรือไข่ทอดก็ได้ ไม่ควรให้กินไข่ดิบเพราะย่อยยาก ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่
3. เนื้อสัตว์หรือ ถั่วเหลืองเมล็ด แห้งต่าง ๆ	3 – 4 ช้อนโต๊ะ	- สร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เด็กเจริญเติบโต - สร้างโลหิต - บำรุงสุขภาพ ควรให้เด็กกินเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทุกวัน เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู หรือตับสัตว์ บางมื้ออาจให้กินถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง โดยหุงต้มปนไปกับเนื้อสัตว์ อาจต้มถั่วหรือทำเป็นของหวาน เช่น ถั่วกวน ถั่วเขียวต้มน้ำตาลก็ได้
4. พืชผักต่าง ๆ	4 – 8 ช้อนโต๊ะ	- สร้างกระดูก เนื้อเยื่อ และโลหิต - บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง - มีสารที่ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก ควรหัดให้เด็กกินผักหลายชนิด ในวันหนึ่ง ๆ ควรให้เด็กกินผักอย่างน้อย 1 – 2 ชนิด
5. ผลไม้ต่าง ๆ	ผลเล็ก 1 ผล ผลใหญ่ 1 ชิ้น	- มีประโยชน์เช่นเดียวกับผัก ควรให้เด็กได้กินผลไม้ทุกวัน จะเป็นหลังอาหารหรือเป็นของว่างระหว่างมื้ออาหารก็ได้ถ้าเด็กหิว

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ชนิดอาหาร	ปริมาณ/วัน	ประโยชน์
6. ข้าว แป้ง	1 – 3 ถ้วย	- ทำให้มีกำลังงาน - บำรุงร่างกายโดยทั่ว ๆ ไป เด็กอาจจะกินกล้วยเดี่ยว บะหมี่ และขนมปังแทนข้าวได้เป็นบางมื้อ

ที่มา (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 359)

เด็กวัยนี้กินอาหารได้ครั้งละไม่มากนัก อาจรู้สึกหิวระหว่างมื้อ หรือหลังจากวิ่งเล่นควรมีอาหารว่างระหว่างมื้อให้เด็ก อาหารว่างควรจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เช่น น้ํานม น้ําผลไม้ ผลไม้ ถั่วลิสงต้ม หรือขนมที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง อาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ได้แก่ น้ำอัดลม น้ําชา กาแฟ ขนมหวานจัด ลูกกวาด และท็อปปี้ ซึ่งทำให้เด็กฟันผุเร็ว และอิมก่อนถึงเวลาอาหาร ทำให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ได้น้อย

สรุปว่า อาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ ฟืช ผัก ผลไม้ ข้าวและแป้ง เป็นต้น ควรจัดอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และมีอาหารว่างระหว่างมื้อให้มีความเหมาะสมเพียงพอแก่การเจริญเติบโตของเด็กด้วยการจัด ตกแต่งอาหารและรสชาติให้แปลกใหม่ ชวนรับประทาน เลือกอาหารที่ช่วยพัฒนาการบดเคี้ยว ในระยะเริ่มมีฟันขึ้น จัดอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ให้เด็กได้รับสารอาหารครบทุกชนิด จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและมีสติปัญญาดี

การดูแลสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียน

1. แนวคิดในการดูแลสุขภาพเด็ก

สุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียนนับว่ามีความสำคัญและมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กเป็นอย่างมาก เด็กจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการดีสมวัย เมื่อมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งมีปัจจัยจากการอบรมเลี้ยงดู การให้อาหารที่มีปริมาณและคุณภาพเพียงพอ กับเด็ก การดูแลสุขภาพ จะต้องดูแลอย่างต่อเนื่องกัน ตั้งแต่การดูแลก่อนคลอด หลังคลอด จนถึงวัยทารกและวัยก่อนเรียน และดูแลต่อไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อแม่มาฝากครรภ์จะมีประวัติการ

ตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด เมื่อทารกคลอด น้ำหนักแรกคลอดเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพของเด็กคนนั้นว่ามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปทิศทางใด หลังจากนั้นเมื่อเด็กอยู่ในวัยทารกและวัยก่อนเรียน เด็กจะมีประวัติบันทึกสุขภาพซึ่งจะให้การดูแลอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง สังเกตการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ประวัติการเจ็บป่วย และการได้รับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค เป็นต้น เมื่อเด็กเข้าเรียนครูจะดูแลและบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การเจริญเติบโต พัฒนาการ สุขภาพ และการให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่เด็ก การดูแลสุขภาพเด็กจึงมีความสำคัญและจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ พร้อมกับบันทึกสุขภาพเด็กด้านต่าง ๆ เก็บไว้เป็นข้อมูล การดูแลสุขภาพดังกล่าวจะเป็นการดูแลเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการและสุขภาพเด็ก

นอกจากนี้ การกระตุ้นให้แม่เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่แรกเกิด และให้อาหารเสริมเมื่อถึงวัย มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเจริญเติบโต พัฒนาการ และ สุขภาพของเด็ก เด็กจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ ประกอบไปด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่และวิตามินในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งสามารถได้สารอาหารเหล่านี้จากข้าว นม ไข่ เนื้อสัตว์ พืชผักต่าง ๆ และผลไม้ เป็นต้น

2. การดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไป

การดูแลสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งจำเป็น เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับการดูแลสุขภาพอนามัยให้สามารถช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยเบื้องต้น ได้แก่ การรักษาความสะอาดของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น มือ เท้า ผิวหนัง ผม จมูก และดวงตา ซึ่งมีวิธีการดูแลและรักษาอนามัยดังต่อไปนี้

2.1 อนามัยของมือ มือเป็นอวัยวะสำคัญที่เด็กใช้สัมผัสจับต้องสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งใช้หยิบจับอาหารเข้าปากจึงควรดูแลรักษามือให้สะอาด ด้วยการล้างมือและฟอกสบู่ก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเล่นหรือสัมผัสสิ่งสกปรก ควรเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาด นอกจากนี้ไม่ควรไว้เล็บยาว พ่อแม่ควรดูแลตัดเล็บให้สั้นและดูแลความสะอาดเพื่อป้องกันไม่ให้ เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค เมื่อเกิดแผล ผื่นคัน หรือเป็นโรคผิวหนังควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้ แพทย์ทำการตรวจและรักษาให้หายขาด ไม่ควรละเลยเพราะเชื้อโรคอาจติดต่อบาดแผลและอาหาร เข้าสู่ร่างกายของเด็กได้

2.2 อนามัยของเท้า ควรดูแลรักษาความสะอาดของเท้าหลังจากเล่นสนุกสนาม และชุกชน ด้วยการหมั่นล้างเท้าบริเวณซอกเล็บและง่ามเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ ตัดเล็บให้สั้น ไม่ให้เป็นแหล่งสะสมสิ่งสกปรกและเชื้อโรค สวมรองเท้าเมื่อต้องออกนอกบ้าน ไม่ควรเดินเท้าเปล่าเพราะอาจถูกของแหลมคมที่มุดาได้ ควรสวมรองเท้าที่สะอาดถูกสุขลักษณะ พอดีกับเท้า ไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป

2.3 อนามัยของผิวหนัง ผิวหนังเป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยป้องกันร่างกายภายนอกของเด็ก เด็กวัยก่อนเรียนชุกชน ชอบเล่น ดิน หิน ททราย และต้องพบกับฝุ่นละอองต่าง ๆ ทำให้เด็กต้องสัมผัสกับสิ่งสกปรก ทำให้ผิวหนังระคายเคืองเป็นผื่นแดง หรืออาจโดนแมลงสัตว์กัดต่อย เนื่องจากผิวของเด็กบอบบางและละเอียดอ่อน จึงควรหมั่นดูแลและรักษาผิวหนังของเด็ก ดังนี้

2.3.1 การรักษาความสะอาดทั่วไป ควรอาบน้ำชำระร่างกายเพื่อทำความสะอาดผิวหนังอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอนเย็น โดยใช้สบู่เด็กฟอกตัว พ่อแม่ควรดูแลให้เด็กอาบน้ำให้สะอาดทุกครั้ง เมื่ออาบน้ำเสร็จแล้วเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าขนหนู ทาแป้ง และสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด

2.3.2 การสวมเสื้อผ้าช่วยปกป้องผิวหนังของเด็กช่วยให้ร่างกายอบอุ่น โดยเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่รัดตึง และไม่หลวมจนเกินไป เลือกให้เหมาะกับสภาพอากาศ และวัยของเด็ก

2.3.3 ผิวหนังเด็กบอบบางระคายเคืองง่าย เมื่อถึงฤดูหนาวผิวแห้งควรทาครีมบำรุงผิวเมื่อเด็กต้องถูกแสงแดด เช่น เล่นน้ำทะเล ควรทาครีมกันแดดสำหรับเด็ก จะช่วยปกป้องผิวหนังเด็กจากแสงแดดได้

2.3.4 เมื่อพบว่ามียุงกัดหรือมีตุ่มพองขึ้นบริเวณผิวหนัง เป็นแผล ฝี หนอง ผื่นคัน รอยขีดข่วน หรือมีเสี้ยนตำบริเวณผิวหนัง ควรรีบดูแลรักษา ไม่ปล่อยทิ้งไว้ อาจกลายเป็นแผลเรื้อรัง ควรรักษาความสะอาดและทำการรักษาอย่างถูกวิธี

2.4 อนามัยของเส้นผม เด็กวัยก่อนเรียนชอบเล่นกองดิน กองทราย บางคนชอบเล่นทราย ดินมาใส่ผม ทำให้เส้นผมและหนังศีรษะสกปรก พ่อแม่จึงควรดูแลรักษาอนามัยของเส้นผม ดังต่อไปนี้

2.4.1 ควรสระผมให้เด็กเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรือหลังจากเล่นชุกชนทุกครั้งในตอนเย็น เพราะเด็ก ๆ จะมีเหงื่อออกมาก ทำให้มีกลิ่นอับชื้น และหมักหมม ถ้าเป็นเด็กหญิงควรตัดผมสั้น เพื่อจะได้ดูแลรักษาความสะอาดได้ง่าย

2.4.2 ควรแปรงผมให้เด็กทุกวันเพื่อให้ฝุ่นละอองที่ติดกับเส้นผมหลุดไป ช่วยให้โลหิตมาหล่อเลี้ยงหนังศีรษะและเส้นผมมากขึ้น ผมและหนังศีรษะจะมีสุขภาพดี

2.4.3 ควรตรวจผมเด็กและควรสระผมให้เด็ก บางครั้งเด็กมีรังแค ผมทำให้หนังศีรษะไม่สะอาด มีคราบเหลืองโคล อาจทำให้เป็นชันนะตุ ผมหลุดร่วงหรือเชื้อราได้

2.4.4 เมื่อเด็กมาโรงเรียนหรือเล่นคลุกคลีกับเพื่อน ๆ โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง อาจติดเหาจากเพื่อนได้ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในชุมชนห่างไกล ถ้าเป็นเหาควรตัดผมให้สั้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาหรือซื้อยากำจัดเหาและไข่เหา

2.5 อนามัยของหู หูเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญและมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาต่าง ๆ ของเด็ก เด็กสามารถใช้ภาษาพูดได้เมื่อเด็กเรียนรู้จากการได้ยิน การรักษาอนามัยของหูจึงเป็นเรื่องสำคัญ จึงควรดูแลอนามัยของหูในเรื่องต่อไปนี้

2.5.1 ความผิดปกติที่เกี่ยวกับหูของเด็ก ความผิดปกติเกี่ยวกับหูที่พบบ่อยในเด็ก มีดังต่อไปนี้

1) หูน้ำหนวก มีหนองไหลจากช่องหู มีกลิ่นเหม็น มักเกิดจากจมูก และคออักเสบลุกลามติดต่อไปยังหูชั้นกลาง ถ้าทิ้งไว้โดยไม่รักษาอาจทำให้หูตึง หูหนวก หรืออาจลุกลามเข้าไปในสมอง ทำให้เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เส้นเลือดในสมองอุดตัน สมองถูกทำลายได้ (สมทรง อินสว่าง, 2540, หน้า 370 – 371)

2) ฝีในหู เกิดจากการแคะหู ทำให้เกิดแผลภายในรูหู ที่แคะหูสกปรก และเกิดการติดเชื้อ

3) ของติดค้างในหู บางครั้งเด็กเล่นกันไม่ได้ทันระวัง มีสิ่งของหรือเมล็ดผลไม้ติดอยู่ในรูหู ทำให้หูอื้อ ปวดและอักเสบ

4) เป็นผื่นคันและระคายเคืองบริเวณใบหูและในรูหู ซึ่งอาจเกิดจากการแพ้ฝุ่นละออง จากเชื้อรา ทำให้ใบหูบวมแดงและคัน

2.5.2 การดูแลรักษาหู เพื่อการป้องกันดูแลและรักษาอนามัยของหูไม่ให้มีความผิดปกติต่าง ๆ ดังกล่าวเกิดขึ้นจึงควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1) ควรเช็ดทำความสะอาดบริเวณใบหูและรูหูด้านนอก หลังอาบน้ำ และสระผมโดยใช้สำลีพันปลายไม้ชุบน้ำยาล้างหู หรือแอลกอฮอล์

2) อย่าแคะหูให้เด็กโดยไม่จำเป็น เพราะอาจทำอันตรายต่อเยื่อแก้วหูได้ ถ้ามีอาการคันหรือมีขี้หูมากควรพบแพทย์

3) เก็บอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น สำลีพันปลายไม้ (cotton bud) หรือที่แคะหูไว้ให้พ่อแม่เด็ก ในที่ที่เด็กไม่สามารถหยิบมาใช้เองได้ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับหู

4) ถ้าเด็กมีอาการของโรคภูมิแพ้ เป็นหวัด เจ็บคอ หรือน้ำมูกไหล ควรปรึกษาให้หายโดยเร็วเพื่อป้องกันมิให้ลุกลามถึงหู

5) ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู มีแมลงเข้าหู อาจใช้น้ำหรือเบบี้ออยหยอดหู แล้วจึงรีบมาพบแพทย์

6) ไม่ควรเกาหรือใช้วัสดุแคะหูเมื่อเกิดอาการคันเพราะอาจสกปรกและมีแผลถลอกติดเชื้อโรคได้ง่าย

2.6 อนามัยของจมูก จมูกเป็นอวัยวะที่สำคัญ เด็กใช้จมูกหายใจอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีความผิดปกติ หรือเป็นหวัดจะทำให้เด็กหายใจไม่สะดวกต้องหายใจช่วยทางปาก เป็นผลเสียต่อสุขภาพเด็ก จึงควรระมัดระวังดูแลรักษาจมูกของเด็กโดยปฏิบัติดังนี้

2.6.1 สอนให้เด็กระมัดระวังไม่นำสิ่งแปลกปลอมใส่เข้าไปในจมูก ถ้าพบว่า มีสิ่งของติดอยู่ในโพรงจมูก ควรรีบไปพบแพทย์

2.6.2 ระมัดระวัง ป้องกันและหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ขีด ผู้ที่เป็นโรคหวัด หรือโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ

2.6.3 ควรให้เด็กนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก รักษาความอบอุ่นของร่างกาย

2.6.4 จัดเวลาให้เด็กมีเวลาพักผ่อน รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีความต้านทานโรค เช่น โรคหวัด และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น

2.7 อนามัยของดวงตา ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมาก ถ้าเด็กสูญเสียตาหรือตาบอดไม่สามารถมองเห็นสิ่งใดได้ตลอดชีวิต เด็กจะมีชีวิตอยู่ด้วยความยากลำบาก จึงจำเป็นต้องระมัดระวังดูแลรักษาและทะนุถนอมดวงตา จึงควรดูแลอนามัยของดวงตาในเรื่องต่อไปนี้

2.7.1 ความผิดปกติเกี่ยวกับดวงตาที่พบบ่อยในเด็ก ได้แก่

1) ตาแดง เกิดจากการอักเสบของเยื่อหุ้มตา ทำให้มีอาการตาแดง คันตา ปวดตา และมีขี้ตามาก

2) ตากุ้งยิง เกิดจากเชื้อแบคทีเรียหรือสิ่งสกปรกเข้าไปในต่อมบริเวณหนังตา จึงเกิดการอักเสบวมแดงที่ขอบเปลือกตาและกลายเป็นฝี

3) ตาเป็นเกล็ดกระดี่ เกิดจากการขาดสารอาหารโดยเฉพาะการขาดวิตามินเอ ทำให้เยื่อตาขุ่น แห้ง กลายเป็นเกล็ดกระดี่ตรงบริเวณตาขาว และทำให้มองไม่เห็นในเวลากลางคืน

4) ตาเหล่ มีหลายสาเหตุ อาจเกิดจากความผิดปกติของสายตาหรือกล้ามเนื้อตา ทำให้มองเห็นภาพไม่ชัด เกิดปมด้อยจึงควรปรึกษาแพทย์

5) สายตาสั้น สายตายาว และสายตาเอียง ทำให้เด็กมองเห็นภาพไม่ชัด ควรตรวจสายตาและใช้แว่นสายตาช่วยปรับภาพให้ชัดเจนขึ้น

2.7.2 การดูแลรักษาดวงตา เพื่อป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติเกี่ยวกับดวงตาขึ้นกับในเด็กและเพื่อถนอมดวงตาของเด็ก ให้สามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนตลอดไป จึงควรดูแลรักษาดวงตาดังต่อไปนี้

1) ควรนำเด็กมาพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเช็คสายตา หรือเมื่อเด็กมีอาการปวดศีรษะ หรือมองเห็นไม่ชัด ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของสายตา

2) ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับดวงตาเด็ก ตาอักเสบ ติดเชื้อ ควรพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษาโดยเร็ว ไม่ควรรักษาด้วยตนเองหรือปล่อยทิ้งไว้

3) เมื่อสงสัยว่ามีความผิดปกติทางสายตา ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์ เพราะสายตาผิดปกติ อาจเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กได้

4) ควรสอนให้ระมัดระวังการเล่นสิ่งของที่อาจเป็นอันตรายต่อดวงตา ทำให้ตาบอดได้ เช่น ขงมีคม หิน กรวด ทყาย และลูกดอก เป็นต้น

5) เมื่อมีเศษผงฝุ่นละออง กรวด หรือต่างเข้าตา ควรล้างด้วยน้ำสะอาดและมาพบแพทย์โดยเร็ว

6) ไม่ควรใช้น้ำยาล้างตากับเด็ก โดยไม่จำเป็น ยกเว้นในกรณีที่แพทย์แนะนำให้ใช้

7) ไม่ควรใช้มือขยี้หรือเช็ดตา ควรล้างด้วยน้ำสะอาด และเช็ดด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าขนหนูเบาๆ

8) ให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและบำรุง ดวงตา โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเอ จะช่วยให้ดวงตาแจ่มใส มองเห็นภาพได้ดีในเวลากลางคืน

2.8 อนามัยของช่องปากและฟัน ช่องปากและฟัน เป็นอวัยวะอันดับแรกที่สำคัญที่จะนำอาหารหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองดูแลรักษาสุขภาพของช่องปากและฟันเป็นอย่างดีมาตั้งแต่วัยทารก เด็กย่อมมีอนามัยของช่องปากและฟันที่ดีและไม่มีปัญหา

เป็นพื้นฐานที่ดีของชุดฟันแท้ที่จะขึ้นในวัยต่อมา ทำให้เด็กสามารถบดเคี้ยวอาหารชนิดต่าง ๆ ได้ดี และย่อยง่าย เด็กจะเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรง พ่อแม่จึงควรเอาใจใส่สุขภาพของช่องปากและฟันของเด็ก ให้เด็กแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือหลังตื่นนอนตอนเช้า และก่อนเข้านอนตอนเย็น ดูแลรักษาฟันของลูกให้สะอาดปราศจากเศษอาหารติดฟัน จึงควรป้องกันอนามัยของช่องปากและฟันในเรื่องต่อไปนี้

2.8.1 โรคและความผิดปกติในช่องปากที่พบบ่อยในเด็ก มีดังต่อไปนี้

1) โรคฟันผุ เกิดจากการรักษาความสะอาดของฟันไม่ถูกวิธีและไม่ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร ได้แก่ ท็อฟฟี่ ช็อคโกแลต และอาหารที่มีรสหวาน โดยขนมหวานที่เคลือบคาราเมล จะไปติดที่ซอกฟัน หลุมร่องฟัน ถ้าไม่รักษาความสะอาดด้วยการแปรงฟัน หรือบ้วนปากจะทำให้เกิดการสะสมและเป็นสาเหตุของฟันผุได้ง่าย

2) โรคปริทันต์ หรือเหงือกเป็นหนอง เกิดจากเนื้อเยื่อและอวัยวะบริเวณรอบฟัน ได้แก่ เหงือก สันกระดูก และเยื่อปริทันต์มีอาการอักเสบ หรือเรียกว่ารำมะนาด ควรระมัดระวัง รักษาความสะอาดให้ดี เพราะถ้าเป็นแล้วจะทำให้ปวดฟันอย่างมาก

3) โรคปวดฟัน เกิดจากมีเชื้อโรคเข้าไปในเนื้อเยื่อรอบฟันและเกิดอักเสบขึ้นหรือปวดฟันเนื่องจากโรคฟันอื่น ๆ

4) ฟันเก เกิดจากความผิดปกติของฟันที่ไม่ขึ้นตามตำแหน่งปกติหรือไม่เป็นไปตามธรรมชาติ ทำให้ฟันเสียรูป

2.8.2 การดูแลรักษาช่องปากและฟัน ให้ปราศจากความผิดปกติต่างๆ และมีสุขภาพของช่องปากและฟันที่ดีควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1) จัดอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายให้เด็กรับประทาน เช่น อาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ ผักและผลไม้ต่าง ๆ เป็นต้น

2) ควรฝึกเด็กให้รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่รับประทานอาหารจุบจิบ พร่ำเพรื่อ

3) ขณะรับประทานอาหาร ควรฝึกให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ไม่อมข้าวหรืออาหารไว้ในปาก

4) ฝึกให้เด็กรู้จักการแปรงฟันให้ถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอนตอนเช้า

5) เมื่อเด็กรับประทานนม ได้แก่ ลูกอม ท็อฟฟี่ ช็อคโกแลต ควรให้เด็กบ้วนปากหรือแปรงฟันเพื่อป้องกันฟันผุ

- 6) ควรส่งเสริมสุขภาพฟันของเด็ก โดยใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์หรืออม
น้ำยาบ้วนปากที่ผสมสารฟลูออไรด์
- 7) ไม่ควรให้เด็กใช้ไม้จิ้มฟันหรือของแหลมแคะซอกฟัน ควรฝึกให้เด็ก
ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันทุกครั้งหลังแปรงฟัน
- 8) ควรพาเด็กไปตรวจสุขภาพฟันทุก ๆ 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละ 1
ครั้ง เพื่อการตรวจรักษาและดูแลสุขภาพฟัน
- 9) ควรหัดให้เด็กดื่มนมจากถ้วย เพื่อป้องกันฟันผุจากการดูดนมจาก
ขวด เพราะนมจะเอ่ออยู่ที่ฟันคู้หน้าตลอดเวลา ทำให้ฟันผุ
- 10) เมื่อเด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้นหลากหลายชนิด ควรพบ
ทันตแพทย์เพื่ออุดหลุมร่องฟัน ป้องกันมิให้เศษอาหารตกค้างบริเวณหลุมร่องฟัน ซึ่งเป็นสาเหตุ
ของฟันผุ

2.9 การดูแลเรื่องอาหารการกิน เด็กวัยก่อนเรียนเป็นช่วงวัยที่การเจริญเติบโตช้าลง
ดังนั้นความต้องการอาหารลดลง ทำให้เด็กรับประทานอาหารได้น้อยลง ดูเหมือนเบื่ออาหารแต่
ถือว่าเป็นภาวะปกติ เพียงแต่พ่อแม่ควรดูแล ให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย
ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ระวังอาหารประเภทจุกจิก ที่ทำให้เด็กลดความอยากรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์เมื่อถึงมื้ออาหารหลัก ควรปลูกฝังลักษณะนิสัย การกินผักและผลไม้ ตลอดจน
มารยาทในการกินให้เด็ก ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตดี มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง

2.10 การนอนหลับ ในระยะแรก ๆ ของวัย เด็กกลัวการอยู่คนเดียว ต้องการคน
อยู่ใกล้ซิด เมื่อได้เวลานอน ควรพาเด็กไปนอนและอยู่เป็นเพื่อนเด็กอาจเล่านิทานให้ฟังก่อนนอน
หรือร้องเพลงกล่อมเบาๆ จะช่วยให้เด็กอบอุ่นและหลับง่าย

2.11 การควบคุมการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เด็กสามารถควบคุมระบบ
ขับถ่ายนี้ได้ โดยอยู่ภายใต้กลไกการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ดังนั้นก่อนที่เด็กจะ
สามารถควบคุมการขับถ่ายเหล่านี้ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง จะต้องเจริญถึงระดับ
หนึ่ง จึงจะสามารถทำงานประสานกันได้ การฝึกขับถ่ายในเด็ก ควรคำนึงถึงการเจริญของระบบ
ประสาทและกล้ามเนื้อตลอดจนความพร้อมของเด็ก เมื่อเด็กอายุประมาณ 12 – 16 เดือน
สามารถกลั้นปัสสาวะได้ แต่ยังไม่สามารถทำตามต้องการไม่ได้ เมื่อโตขึ้นอายุประมาณ 18 – 20 เดือน
จึงจะสามารถถ่ายปัสสาวะได้ตามต้องการ และเมื่ออายุ 24 – 27 เดือน เด็กจะควบคุมการขับถ่าย
ได้อย่างสมบูรณ์ (เพ็ญศรี พิชัยสนธิ, 2528, หน้า 120)

การฝึกการขยับถ่ายในเด็กไม่ควรเร่งรัดถ้าเด็กยังไม่พร้อมและไม่ร่วมมือ ถ้าเด็กทำไม่ได้ไม่ควรลงโทษ หรือแสดงอาการไม่พอใจ เพราะจะทำให้เด็กเครียด ขาดความมั่นใจ กังวลใจ ขณะขยับถ่ายควรใช้เวลากับเด็กอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามธรรมชาติ จะไม่ทำให้เกิด ปัญหาเรื่องการขยับถ่ายในเด็ก

2.12 การติดแม่และการให้ความร่วมมือ เด็กวัยก่อนเรียนจะเริ่มห่างแม่ ไม่ติดแม่ เหมือนระยะวัยทารก เด็กชอบสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เป็นระยะที่เด็กคือวัน ต่อต้านและปฏิเสธ ทุกอย่าง ไม่ได้เป็นลักษณะผิดปกติแต่อย่างใดเพียงแต่เด็กกำลังพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง เด็กต้องการอิสระ เมื่อเติบโตขึ้นประมาณ 3 ขวบ เด็กจะให้ความร่วมมือ รู้จักรอคอย เข้าใจกฎระเบียบของสังคม และครอบครัวมากยิ่งขึ้น

สรุปว่าการดูแลสุขภาพอนามัยของเด็กวัยก่อนเรียน เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเด็ก โดยตรง ได้แก่ การรักษาสุขภาพอนามัยของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปาก ฟัน มือและเท้า เป็นต้น การใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ การกิน การนอนหลับ การขยับถ่าย และการให้ความร่วมมือต่าง ๆ เมื่อเด็กเรียนรู้การใช้ชีวิตประจำวัน เด็กจะรู้จักการปรับตัว โดยเลียนแบบจากผู้ใหญ่ที่เด็กใกล้ชิด พ่อแม่ผู้ปกครองควรดูแลและเอาใจใส่สิ่งจำเป็นในชีวิตของเด็ก เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตดี มีพัฒนาการสมวัย ไม่บั้งคับเร่งรัดเด็ก ในเรื่องที่เด็กยังไม่พร้อมหรือเจริญไปได้ไม่ถึง เช่น การขยับถ่าย เป็นต้น เด็กจะให้ความร่วมมือเมื่อเด็กพร้อมสามารถอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียน

หลักการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียนให้พัฒนาเต็มศักยภาพ (เพ็ญศรี กาญจนรัชชิตี, 2539, หน้า 147 – 148) พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็ก สามารถส่งเสริมสุขภาพเด็กได้ดังต่อไปนี้

1. การเลี้ยงดูเด็กด้วยความรักที่คงเส้นคงวา ความรักความอบอุ่นจากบิดามารดา ความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างบิดามารดาที่มีต่อบุตร การยอมรับเด็กในฐานะบุตร การให้ความสำคัญ ในฐานะเป็นบุคคลหนึ่งของครอบครัว มีแบบอย่างจากบิดามารดาให้เรียนรู้และเลียนแบบ การให้ประสบการณ์ การเรียนรู้ที่จำเป็นตามวัยและให้โอกาสเด็กฝึกปฏิบัติตามระดับพัฒนาการและวุฒิภาวะ การตอบสนองความต้องการของเด็กดังกล่าวจะช่วยให้เด็กพัฒนาได้สมเพศ สมวัย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์

2. การส่งเสริมให้เด็กได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายเหมาะสมในแต่ละวันและวัยของเด็ก ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตทั้งน้ำหนักและส่วนสูง ช่วยพัฒนาร่างกาย สมอง และเสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ

3. มีการติดตามการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาร่างกายอย่างต่อเนื่อง โดยใช้บริการสาธารณสุขชุมชน เพื่อหาคำแนะนำในการเลี้ยงดูและการตรวจสุขภาพ การวางแผนครอบครัวให้เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ

4. การป้องกันอุบัติเหตุ โรค และสภาพแวดล้อม ที่จะเกิดขึ้นและส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็ก ดูแลปกป้องให้เด็กปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุต่าง ๆ และการให้วัคซีนที่จำเป็นครบถ้วนตามวัย

5. การค้นหาโรคในระยะเริ่มแรกเพื่อให้การดูแลและรักษาตั้งแต่วัยแรก เพื่อป้องกันผลที่ทำให้เกิดการไร้สมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และอวัยวะรับความรู้สึก ซึ่งส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม

6. การหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาที่มาของโรคจากสาเหตุต่าง ๆ การฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม รวมไปถึงการเฝ้าระวังรักษาสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

จากหลักการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยก่อนเรียน จะเห็นว่าควรให้การส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่วัยต้นของชีวิตด้วยการส่งเสริมและพัฒนาร่างกายด้วยการให้อาหารที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต การให้อาหารหลักครบ 5 หมู่ การให้วัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ ตามวัย ความรักความอบอุ่น ความคงเส้นคงวาของการเลี้ยงดู จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

สรุป

เด็กวัยก่อนเรียนหมายถึงเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 – 6 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอแต่มีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่าวัยทารก เป็นวัยที่เริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง เริ่มตั้งถิ่นฐาน ไม่ค่อยเชื่อฟัง ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ง่าย เนื่องจากเด็กเคลื่อนไหวร่างกายได้มาก ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง อยู่ไม่นิ่ง ซุกซน มีพลังในการเรียนรู้สิ่งแวดลอมต่าง ๆ รอบตัวมากมาย ชอบเล่นสนุกสนาน บางครั้งไม่ค่อยรับประทานอาหารเพราะหิวเล่น วัยนี้เริ่มห่างจากสังคมบ้านไปสู่สังคมนอกบ้าน เด็กมีเพื่อนที่ตนพอใจ และเมื่อถึงวัยเข้าสู่โรงเรียนเด็กเริ่มห่างจากครอบครัวไปสู่สังคมโรงเรียน เด็กพัฒนาบุคลิกภาพ รู้จักเล่นกับเพื่อน พยายามทำให้เพื่อนและครูรัก เรียนรู้จากการเลียนแบบ ผู้ใหญ่ ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กด้านการพูด การมีมารยาทในสังคม จัดประสบการณ์ให้เด็กเรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัส เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในชีวิตประจำวันสำหรับเด็ก ช่วงอายุ 1 – 3 ปี เป็นช่วงวัยเตาะแตะ ควรดูแลระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยจาก

อุบัติเหตุเนื่องจากเด็กยังช่วยเหลือตนเองได้ไม่มาก ไม่ปล่อยให้เด็กไว้ตามลำพังเด็กควรได้รับอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ผักและผลไม้ ให้ครบ 5 หมู่ ให้เด็กได้นอนหลับพักผ่อน ดูแลรักษาอนามัยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ได้รับความเพลิดเพลินจากการเล่น มีความสุขกับครอบครัว เห็นแบบอย่างที่ดีด้านอารมณ์ของพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ให้เด็กช่วยเหลือตนเอง เช่น รับประทานอาหาร ถอดใส่ถุงเท้า รองเท้า ตีมนมจากแก้ว กินนอนเล่นให้เป็นเวลา สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ช่วงอายุ 3 – 6 ปี เป็นช่วงวัยที่เด็กเริ่มจากบ้านไปสู่สังคมโรงเรียน เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัว การรักษาความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เด็กช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น บอกความต้องการของตนเองได้ เริ่มคือ เริ่มยืดตนเองเป็นใหญ่ ใช้พลังงานมาก เคลื่อนไหวร่างกายมาก อยู่ไม่นิ่ง เด็กจึงบาดเจ็บบ่อย ๆ ผู้ใหญ่ควรดูแลเอาใจใส่ ระวังระวังอันตรายจากความซุกซนของเด็ก ให้เด็กได้รับประทานอาหารให้เพียงพอแก่การเจริญเติบโตของร่างกาย ให้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ และควรดูแลการฉีดวัคซีนกระตุ้น ได้แก่ คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก บีซีจีป้องกันวัณโรค เพื่อให้เด็กมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปลอดภัย ปราศจากโรค มีพัฒนาการที่ดี เจริญเติบโตสมวัย พร้อมจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในวันหน้า