



Nuôi con thật dễ dàng

Phương pháp giúp bé

Ăn ngon - Ngủ kỹ - Chơi vui



CÔNG TY CỔ PHẦN EARLY START

Địa chỉ: Tầng 2, Toà nhà FS, TTTM Gold Season, số 47 Nguyễn Tuân, phường Thanh Xuân Trung, quận Thanh Xuân, Hà Nội.

 Tổng đài hỗ trợ Monkey Care: 1900 6360 52

 Email: monkeyxinchao@monkey.edu.vn

 Website: <http://www.monkey.edu.vn>

 Fanpage: Monkey Việt Nam

 Zalo: Monkey Việt Nam



Quét để tham gia cộng đồng

Group facebook “Đồng hành cùng con học Monkey” để cùng chia sẻ kinh nghiệm của cộng đồng phụ huynh lớn nhất Việt Nam.

Bản quyền thuộc về Công ty Cổ phần Early Start. Không phần nào trong tài liệu này được sao chép, phát hành, sửa đổi hay lưu trữ trong cơ sở dữ liệu hoặc hệ thống truy cập mà không có sự đồng ý của Công ty Cổ phần Early Start.

Phụ lục

Lời nói đầu	4
Giai đoạn bé 0 - 3 tháng tuổi	5
Giai đoạn bé 3 - 6 tháng tuổi	6
Giai đoạn bé 6 - 9 tháng tuổi	7
Giai đoạn bé 9 - 12 tháng tuổi	8
Lưu ý	9
Tài liệu tham khảo	10

Lời nói đầu

Ba mẹ thân mến,

Đối với bạn nhỏ, năm đầu đời là thời điểm vô cùng quan trọng, là tiền đề để phát triển và hoàn thiện sau này. Đây cũng là thời điểm khó khăn cho ba mẹ, đặc biệt là những gia đình lần đầu có con. Chia sẻ từ một người mẹ có ba con, công nương xứ Wales, Kate Middleton khẳng định về sự khó khăn trong việc nuôi dạy trẻ ở thời đại này. Công nương cũng đưa ra quan điểm rằng nỗi khổ của ba mẹ hiện đại không chỉ dừng lại ở việc chăm sóc con cái, mà còn áp lực kinh tế và "giữ lửa" mái ấm gia đình. Nhưng dù có khó khăn tới đâu, được chứng kiến giai đoạn con khôn lớn và trưởng thành chính là niềm hạnh phúc trọn vẹn của ba mẹ.

Thấu hiểu khó khăn đó của mọi gia đình, Monkey gửi tặng cuốn Ebook Nuôi con thật dễ dàng: Phương pháp giúp bé ăn ngon - ngủ kỹ - chơi vui. Đây là tổng hợp thời gian biểu dành cho bé trong giai đoạn từ 0 - 12 tháng, được đúc kết bởi đội ngũ Monkey với mong muốn giảm bớt gánh nặng và hỗ trợ quản lý thời gian hiệu quả cho cả nhà trong quá trình chăm sóc bé. Hy vọng rằng cuốn Ebook này sẽ trở thành trợ thủ đắc lực của ba mẹ trong quá trình nuôi con khôn lớn, đặc biệt trong giai đoạn dưới 1 tuổi.

Để tìm hiểu thêm về kiến thức nuôi dạy con, ba mẹ có thể xem tại:
<https://monkey.edu.vn/ba-me-can-biet>



Để tìm hiểu thêm về chương trình học tiếng Anh cho trẻ từ 0 - 6 tuổi, ba mẹ có thể xem tại: <http://bit.ly/caidat01>

Giai đoạn 0 - 3 tháng tuổi



Thời gian biểu này được thiết kế dựa trên phương pháp EASY 3, thích hợp với bé trong độ tuổi 0 - 3 tháng và cân nặng từ 2,7kg trở lên. Ba mẹ có thể lên kế hoạch và chỉnh sửa sao cho phù hợp với thói quen sinh hoạt của bạn nhỏ.

Dưới đây là gợi ý của Monkey dành cho ba mẹ:

Sinh hoạt	Thời gian	Bé thức, mẹ làm gì?
Bé thức dậy và ăn bữa đầu tiên, sau đó vận động nhẹ	7:00	
		Dùng đồ chơi yêu thích của bé cho bé học cách tập trung và nhìn từ gần đến xa
Bé ngủ giấc ngắn từ 1 - 2 tiếng, ba mẹ tranh thủ nghỉ ngơi	8:00 - 10:00	
Bé được ăn bữa trưa, kết hợp vận động nhẹ nhàng	10:00	
		Ba mẹ cho bé quan sát vật có màu đen trắng hoặc kẻ sọc 3 phút mỗi ngày
Bé ngủ trưa, mẹ tranh thủ nghỉ ngơi	11:00 - 13:00	
Bé ăn bữa chiều thứ nhất	13:00	
		Rung lục lạc cho bé làm quen và nhận biết hướng của âm thanh
Bé ngủ giấc ngắn	14:00 - 16:00	
Bé ăn bữa chiều thứ hai, mẹ chơi cùng bé	16:00	
		Cho bé nghe sách nói tiếng Anh hoặc bài nhạc du dương 15 phút mỗi ngày. Tham khảo sách nói bằng tiếng Anh cho bé trong ứng dụng Monkey Stories tại đây: http://bit.ly/caidat02
Bé ngủ giấc ngắn	17:00 - 17:30	
		Cho bé làm quen với mùi hương khác nhau: trái cây, bánh kẹo, các mùi hương tự nhiên như mùi nắng, cây cối,...
Tắm cho bé	18:30	
Bé ăn bữa tối và chuẩn bị ngủ	19:00	

Để tìm hiểu thêm về kiến thức nuôi dạy con, ba mẹ có thể xem tại: <https://monkey.edu.vn/ba-me-can-biet>



Để tìm hiểu thêm về chương trình học tiếng Anh cho trẻ từ 0 - 6 tuổi, ba mẹ có thể xem tại: <http://bit.ly/caidat01>

Giai đoạn 3 - 6 tháng tuổi

Thời gian biểu được thiết kế dựa trên phương pháp EASY 4 với mục đích tăng thời gian thức của bé vào ban ngày và kéo dài giấc ngủ ban đêm, ba mẹ có thể tham khảo áp dụng và chỉnh sửa sao cho phù hợp với thời gian sinh hoạt của con. Dưới đây là gợi ý của Monkey dành cho ba mẹ:

Sinh hoạt	Thời gian	Bé thức, mẹ làm gì?
Bé thức dậy ăn sáng	7:00	
		Ba mẹ cho bé đọc truyện tiếng Anh và nghe nhạc có tiết tấu nhẹ khoảng 30 phút mỗi ngày. Tham khảo sách nói bằng tiếng Anh cho bé trong ứng dụng Monkey Stories tại đây: http://bit.ly/caidat02
Bé ngủ giấc ngắn, ba mẹ kết hợp nghỉ ngơi	9:00 - 11:00	
Bé ăn trưa và chơi đùa	11:00	
		Sử dụng đồ vật hoặc đồ chơi nhiều màu rực rỡ giúp bé tập nhìn xa hơn.
Bé ngủ giấc ngắn, ba mẹ kết hợp nghỉ ngơi	13:00 - 15:00	
Bé ăn chiều, vận động nhẹ nhàng	15:00	
		Giao tiếp với bé liên tục với mẫu câu đơn giản và cực ngắn.
Bé ngủ giấc ngắn, ba mẹ kết hợp nghỉ ngơi	17:00 - 17:30	
Bé ăn nhẹ (nếu đói) và ngừng ăn đêm	17:30	
Ba mẹ tắm cho bé	18:30	
Bé ăn tối và chuẩn bị ngủ	19:00	

Để tìm hiểu thêm về kiến thức nuôi dạy con, ba mẹ có thể xem tại: <https://monkey.edu.vn/ba-me-can-biet>



Để tìm hiểu thêm về chương trình học tiếng Anh cho trẻ từ 0 - 6 tuổi, ba mẹ có thể xem tại: <http://bit.ly/caidat01>

Giai đoạn 6 - 9 tháng tuổi

Thời gian biểu được thiết kế dựa trên phương pháp EASY 2-3-4 với mục đích giảm bớt giấc ngủ ngày của con và sắp xếp thời điểm ăn sát với giờ ăn của cả nhà, ba mẹ có thể tham khảo áp dụng và chỉnh sửa sao cho phù hợp với thời gian sinh hoạt của con. 6 - 12 tháng là thời điểm vàng để áp dụng phương pháp giáo dục sớm, ba mẹ có thể bắt đầu dạy bé học từ tháng thứ 6 với những phương pháp được Monkey gợi ý dưới đây:

Sinh hoạt	Thời gian	Bé thức, mẹ làm gì?
Bé thức dậy, ăn sữa hoặc ăn dặm bổ sung, thức chơi đùa	7:00	
		Bé đã bắt đầu hình thành tư duy về ngôn ngữ, ba mẹ nên trò chuyện với bé bằng ngôn ngữ chuẩn, không nói ngọng.
Bé ngủ giấc ngắn, ba mẹ tranh thủ nghỉ ngơi	9:00	
Bé ăn trưa, sau đó vận động	11:00	
		Ba mẹ dùng Flashcard để con dễ dàng hình dung sự vật, sự việc. Nếu ba mẹ muốn con làm quen với tiếng Anh từ sớm, Monkey gợi ý ba mẹ cho con học qua Monkey Junior . Ứng dụng phương pháp lật thẻ nhanh Glenn Doman, Monkey Junior có tốc độ lật Flashcard chuẩn giúp bé phát triển trí não tối ưu.
Bé ngủ	14:00	
Bé thức dậy, ba mẹ cho ăn chiều	15:30 - 16:00	
		Ba mẹ chơi cùng con, đặt đồ chơi ra xa cho trẻ tự nhặt, để trẻ tự do bò và di chuyển.
Bé được đi ngủ	20:00	

Để tìm hiểu thêm về kiến thức nuôi dạy con, ba mẹ có thể xem tại: <https://monkey.edu.vn/ba-me-can-biet>



Để tìm hiểu thêm về chương trình học tiếng Anh cho trẻ từ 0 - 6 tuổi, ba mẹ có thể xem tại: <http://bit.ly/caidat01>

Giai đoạn 9 - 12 tháng tuổi

Thời gian biểu được thiết kế dựa trên phương pháp EASY 2-3-4 với mục đích tăng thời gian thức chơi ban ngày của bé và giảm thời gian ngủ giấc ngắn buổi sáng tới khi có thể cắt hoàn toàn thành 2 giấc ngủ chính - buổi trưa và ban đêm.

Dưới đây là những gợi ý của Monkey dành cho ba mẹ:

Sinh hoạt	Thời gian	Bé thức, mẹ làm gì?
Bé uống sữa hoặc ăn dặm bữa sáng, sau đó cho bé vận động	7:00	
		Ba mẹ cùng bé trải nghiệm thế giới xung quanh để bé được kích thích phát triển nhận thức và tư duy.
Bé ăn trưa, chơi đùa	11:30	
		Khả năng hiểu ngôn ngữ của bé dần cải thiện, ba mẹ nên trò chuyện với bé mỗi ngày để bé bắt chước, hoàn thiện khả năng ngôn ngữ và phát âm tròn chữ hơn.
Bé ngủ	12:00	
Bé ăn nhẹ bữa chiều	14:00 - 14:30	
	15:00 - 18:00	Mẹ chơi với bé, vận động nhẹ nhàng. Mẹ có thể kết hợp 15 phút mỗi ngày với Monkey Junior , không chỉ được học về sự vật, sự việc bằng tiếng Anh với nhiều trò chơi thú vị, bé còn được rèn vận động tinh thông qua thao tác ấn, chạm, quẹt trên màn hình.
Bé ăn tối và được mẹ vệ sinh cá nhân	18:30 - 19:00	
Ba mẹ thực hiện trình tự đi ngủ cho con.	19:30 - 20:00	Ba mẹ cho bé nghe nhạc hoặc đọc truyện cùng bé để rèn luyện thói quen đọc sách sau này. Tham khảo sách nói bằng tiếng Anh cho bé trong ứng dụng Monkey Stories tại đây: http://bit.ly/caidat02

Để tìm hiểu thêm về kiến thức nuôi dạy con, ba mẹ có thể xem tại: <https://monkey.edu.vn/ba-me-can-biet>



Để tìm hiểu thêm về chương trình học tiếng Anh cho trẻ từ 0 - 6 tuổi, ba mẹ có thể xem tại: <http://bit.ly/caidat01>

Lưu ý

Trước khi bắt tay áp dụng bất kỳ phương pháp nào với bạn nhỏ, ba mẹ cần lưu ý những điều sau đây:



Tìm hiểu kỹ:

Trước khi áp dụng, ba mẹ cần tìm hiểu kỹ hơn về phương pháp EASY và giáo dục sớm qua báo chí, chuyên gia, Internet, mẹ bỉm sữa đi trước... để nắm rõ và vận dụng đúng cách.



Đồng thuận từ gia đình:

Những phương pháp trên là những phát minh hiện đại, do đó rất khác biệt với phương pháp truyền thống của thế hệ trước. Vì vậy, ba mẹ cần nhất quán quan điểm nuôi con ngay từ đầu với gia đình trước khi áp dụng.



Không áp dụng máy móc:

Mỗi đứa trẻ là một cá thể khác biệt, vậy nên việc áp dụng phụ thuộc chủ yếu vào những dấu hiệu của con.



Luôn kiên nhẫn:

Ba mẹ cần thời gian để con làm quen và kiên trì luyện phương pháp hàng ngày, chờ đợi nản lòng khi con không theo "công thức chung".

Để tìm hiểu thêm về kiến thức nuôi dạy con, ba mẹ có thể xem tại: <https://monkey.edu.vn/ba-me-can-biet>



Để tìm hiểu thêm về chương trình học tiếng Anh cho trẻ từ 0 - 6 tuổi, ba mẹ có thể xem tại: <http://bit.ly/caidat01>

Tài liệu tham khảo

Thông tin trong Ebook được tham khảo từ các bên:



Numerous Kid's Health; Learning, Play, and Your 1- to 3-Month-Old
<https://bit.ly/455tSQC>



Monkey Edu; Tìm hiểu cách dạy trẻ 0-3 tháng tuổi khoa học, hiệu quả nhất
<https://bit.ly/451Qj92>



Healthy WA; Child development 3 - 6 months
<https://bit.ly/458o5tC>



Phụ nữ Việt Nam; Cách giáo dục sớm ngay khi con chào đời để trẻ lớn lên thông minh, tự lập
<https://bit.ly/3DAK5Bv>



Your Modern Family; Start Teaching My Baby: Important activities for your baby
<https://bit.ly/44YB4hk>



HealthyWA; Child development 6-9 months
<https://bit.ly/3DyTQzY>

Để tìm hiểu thêm về kiến thức nuôi dạy con, ba mẹ có thể xem tại:
<https://monkey.edu.vn/ba-me-can-biet>



Để tìm hiểu thêm về chương trình học tiếng Anh cho trẻ từ 0 - 6 tuổi, ba mẹ có thể xem tại: <http://bit.ly/caidat01>

Lời cảm ơn

Ba mẹ thân mến,

Cảm ơn ba mẹ đã dành thời gian với Monkey tới trang cuối cùng. Mong rằng cuốn Ebook này sẽ là cẩm nang hữu ích của ba mẹ trong quá trình nuôi dạy bạn nhỏ 0 - 12 tháng. Với thời gian biểu được chia theo từng chặng, ba mẹ cần lựa chọn, vận dụng linh hoạt và chỉnh sửa sao cho phù hợp với bạn nhỏ nhất có thể. Mỗi bạn nhỏ là một cá thể riêng biệt nên sẽ có quá trình phát triển khác nhau, nếu bé không theo kế hoạch ngay, ba mẹ đừng sốt ruột mà nên kiên nhẫn với từng dấu hiệu và sự thay đổi của trẻ từng ngày.

Để tìm hiểu thêm về những cách nuôi dưỡng và giáo dục trẻ nhỏ, ba mẹ hãy ghé thăm góc nhỏ Ba mẹ cần biết của Monkey để tham khảo tại đây nhé:

<https://monkey.edu.vn/ba-me-can-biet>

