ภาค 2 · คู่มือตามช่วงวัย

1–3 ขวบ

ช่วงสร้างฐาน

ช่วงนี้มีคำสำคัญคำเดียว คือคำว่า **โต้ตอบ**
สมองลูกวัยนี้ไม่ได้สร้างจากการฟังอย่างเดียว แต่สร้างจากการที่ลูกส่งเสียงมา แล้วมีคนตอบกลับ

อ่าน 6 นาที · ฟังเสียง 4:42 นาที

สิ่งที่ต้องทำ

1. พูดกับลูกให้เยอะ

บรรยายทุกอย่างที่ทำ และตอบทุกเสียงที่ลูกส่งมา แม้ยังไม่เป็นคำ — จำนวนคำที่ลูกได้ยิน บวกการโต้ตอบไปมา คือตัวทำนายพัฒนาการภาษาที่แรงที่สุดเท่าที่เรารู้

2. อ่านนิทานทุกวัน

แม้ลูกจะยังฟังไม่รู้เรื่อง แม้จะแย่งหนังสือไปกัด ก็อ่านต่อ คุณกำลังสร้างสองอย่างพร้อมกัน คือคลังคำ และนิสัย

ตัวเลขที่ต้องจำ

เรื่อง	เกณฑ์
การนอน	11–14 ชม./วัน รวมงีบ
การขยับ	180 นาที/วัน ระดับใดก็ได้
น้ำตาลเติม	ต่ำกว่า 2 ขวบ = ไม่ควรได้เลย
หน้าจอ	ต่ำกว่า 18 เดือน งด ยกเว้นวิดีโอคอล

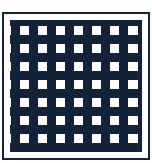
⚠ กับดักที่พ่อแม่ทำผิดบ่อยที่สุด

- เปิดจอให้ดูตอนป้อนข้าว — ลูกจะไม่เรียนรู้สัญญาณอิ่มของตัวเอง
- บังคับให้กินหมดจาน — งานวิจัยพบว่ายิ่งบังคับ เด็กยิ่งเกลียดอาหารชนิดนั้น
- ตีเพราะคิดว่าลูกดื้อ — วัยนี้ยังควบคุมตัวเองไม่ได้ตามพัฒนาการ ไม่ใช่ดื้อ

ถ้าทำได้แค่ 3 อย่าง

① พูดกับลูกเยอะ ๆ ② อ่านนิทานทุกวัน ③ ให้นอนครบ

อ้างอิง: องค์การอนามัยโลก 2562 · สมาคมโรคหัวใจอเมริกัน 2559 · สมาคมเวชศาสตร์การนอนหลับอเมริกัน 2559



อยากฟังรายละเอียดเต็ม?

eimaths-th.com/a/02

🎧 ฟัง 4:42 นาที