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

3. **เลือกของเล่นด้วยกฎข้อเดียว**
   ของเล่นควรทำงาน **10%** เด็กทำงาน **90%** — ถ้ากดปุ่มแล้วมันร้องเพลงเอง นั่นคือของเล่นกำลังเล่นแทนลูก

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

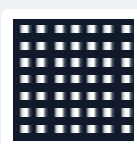
⚠ กับดักที่พ่อแม่ทำผิดบ่อยที่สุด

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

★ ถ้าทำได้แค่ 3 อย่าง

1	2	3
พูดกับลูกเยอะๆ	อ่านนิทานทุกวัน	ให้นอนครบ

อ้างอิง: องค์การอนามัยโลก 2562 · สมาคมโรคหัวใจอเมริกัน 2559 · สมาคมเวชศาสตร์การนอนหลับอเมริกัน 2559



อยากฟังรายละเอียดเต็ม?

eimaths-th.com/a/02

ฟัง 4:42 นาที

อายุไหนต้องทำอะไร

ด้าน	1–3	3–6	6–12
นอน	11–14 ชม.	10–13 ชม.	9–12 ชม.
ขยับ	180 น.	180 น.	60 น.+
กลางแจ้ง	เท่าที่ได้	2 ชม.	2–2.5 ชม.
จอ	งด	1 ชม.	ใช้ 5 C's
น้ำตาล	0	<25 ก.	<25 ก.
คณิต	นับของจริง	C → P	P → A
เสี่ยงสุด	สำลัก จมน้ำ	จมน้ำ	จราจร ออนไลน์

◆ ข้อที่คนเข้าใจผิดมากที่สุด

ช่วง 0–6 ขวบ คือช่วงที่ลงทุนแล้วได้ผลตอบแทนสูงสุด **ไม่ได้แปลว่าเลย 6 ขวบแล้วสายเกินไป** — สมองส่วนหน้าที่ใช้ตัดสินใจ ยังพัฒนาต่อถึงอายุ 20 กลาง ๆ