มหาวิทยาลัยมหิดล
มหิดลพัฒนาแผ่นดิน

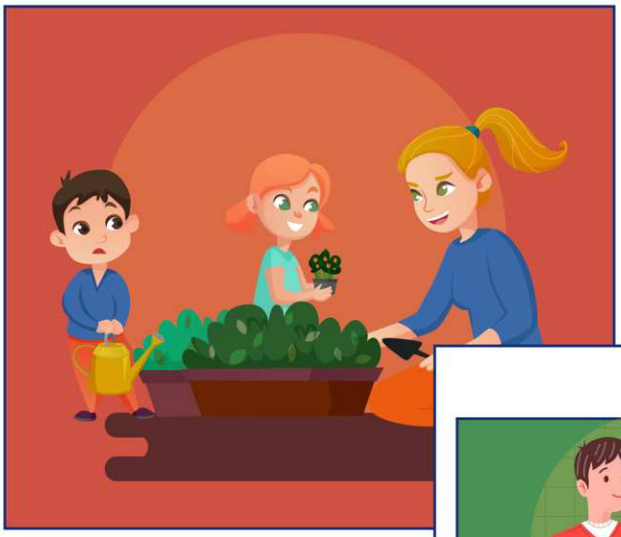
ดูแลใจ “เด็ก” อย่างไร

เมื่อต้องอยู่ด้วยกัน ตลอด 24 ชม.
ในช่วง COVID-19 ระบาด

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงแก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ม.มหิดล

1. สร้างกิจกรรมร่วมกัน
เล่นให้สนุก
รอยยิ้ม ลดความเครียด

2. ฝึกทักษะผ่านกิจวัตรประจำวัน
รดน้ำต้นไม้ ทำอาหาร



3. ออกกำลังกายร่วมกัน

แค่ 15 นาที
วันละ 3-4 ครั้ง

เด็กมีเสียงหัวเราะ ได้ฝึกทักษะ ผู้ใหญ่ลดเครียด

งานสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยมหิดล

Mahidol University
Wisdom of the Land

How to take care of Child's mental health

when spending a day together *24 hours* during COVID-19

by Assistant Professor Kaewta Nopmaneejumruslers, M.D.
National Institute for Child and Family Development,
Mahidol University

1. Doing fun activities together.

Smiling can reduce stress.

2. Helping children develop skills through daily routines such as watering the plants and preparing food.

3. Exercising together.

Only 15 minutes 3-4 times a day

Children can improve their skills, and If children are full of joy, adults' stress will be reduced.

Created by Corporate Communication Unit, Mahidol University