

# Hướng dẫn cho người chăm sóc

Các hoạt động giúp trẻ em và người lớn khuyết tật nặng giữ được sự năng động

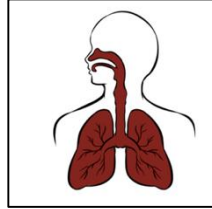
## TẠI SAO?



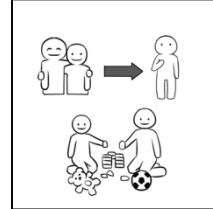
duy trì lưu  
lượng máu



xây dựng  
cơ bắp



thở



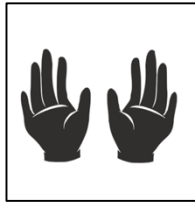
phát triển



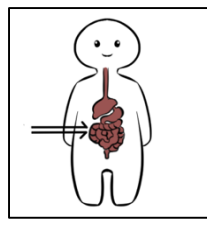
cho ăn



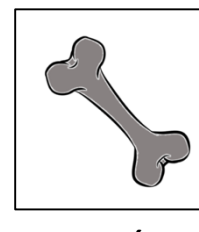
tương tác



Sử dụng đôi tay



tiêu hóa



xương chắc khỏe



ngủ

## NHƯ THẾ NÀO?

✓ Trẻ em và người lớn... khi thực hiện các hoạt động của cuộc sống thường ngày

X



✓



✓ Trẻ em và người lớn... khi tự xem sách hoặc tranh ảnh

X



✓



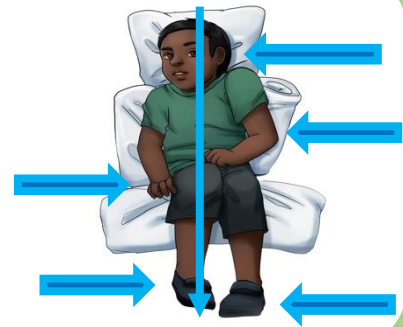
# NHƯ THẾ NÀO?

✓ Trẻ em và người lớn... khi chơi và sử dụng đồ chơi, tận hưởng niềm vui

X



✓



✓ Trẻ em và người lớn... khi quan sát xung quanh và tham gia các hoạt động xã hội

X



✓



✓ Trẻ em và người lớn... khi học và tham gia các hoạt động của trường

X



✓



✓ Trẻ em và người lớn... có khả năng làm việc ở trường học/tại nhà

X



✓



## GHI CHÚ

**Ngồi và cử động cánh tay là việc làm rất quan trọng để:**

- ngăn tình trạng cơ bị co ngắn lại  
[cách nói khác: tay bị co cứng?]
- sử dụng cánh tay và cẳng tay của bạn
- tương tác với người khác
- mọi người hiểu nhau
- giữ xương chắc khỏe
- có giấc ngủ tốt hơn về đêm
- máu lưu thông tốt hơn tới các cơ và các bộ phận trong cơ thể
- giữ 2 lá phổi khỏe mạnh để ho và tạo âm thanh
- ăn và uống an toàn không bị sặc
- chuyển động ruột tốt hơn: ít táo bón
- trải nghiệm thế giới với tư thế thẳng và học hỏi, tận hưởng thế giới