

 นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า
ในปัจจุบันอยู่ในยุคเจนเนอเรชัน เอลฟา(Generation..Alpha).เป็นเด็กที่เกิด
ในปี 2553 เป็นต้นมาที่เทคโนโลยีข่าวสารเฟื่องฟูมีพ่อแม่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็น ทำให้เด็ก
อยู่กับเทคโนโลยีมากกว่าบ้าน วัดโรงเรียนหรือบุคคลในครอบครัว

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะ 7 วิธีการเลี้ยงดูลูกถูกวิธี**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ กล่าวต่อว่า ทำให้เด็กขาดทักษะในการสื่อสารด้วยแววตา
หรือการสัมผัสทางกายกับบุคคลใกล้ชิด เพราะทุกอย่างอยู่ในโลกของอินเทอร์เน็ตที่มีทั้งข้อดีและข้อเสียเด็กไม่สามารถแยกได้ว่าสิ่งไหนผิดถูกทำให้เสี่ยงต่อการถูกหลอกเพราะรู้ไม่เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมของคนลวงในโซเซียลมีเดีย ดังนั้นการเลี้ยงดูลูกในยุคนี้จึงมีความสำคัญยิ่ง
ต้องนำเทคโนโลยีมาปรับใช้กับการเลี้ยงดูลูกเพื่อให้เด็กมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้
 **1.**สอนให้ลูกรู้จักใช้อินเตอร์เน็ต ค้นข้อมูลอธิบายให้รู้ถึงพิษภัยที่แอบแฝง แนะนำเว็บไซต์
การเรียนรู้ภาษา สวนสัตว์หรือเว็บไซต์สำหรับเด็กและบล็อกเว็บไซต์สื่อลามกอนาจาร
ที่ไม่เหมาะสม **2.**ให้ลูกดื่มนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก และทานอาหารครบคุณค่าในสัดส่วนที่เหมาะสมฝึกทักษะการกินและสร้างนิสัยการกินที่ดีไม่กินตามกระแสโฆษณาโดยเฉพาะอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ขนมกรุบกรอบ **3.**รับฟังทุกสิ่งทุกอย่างที่ลูกพูดคุยแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นยอมรับในตัวลูก การพูดคุยตอบโต้กับลูก การกระตุ้นให้ลูกได้คิดได้สนใจและไต่ถามถึงความเป็นไปในสิ่งรอบตัว เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การพัฒนาของสมอง
**4.**เสริมสร้างให้ลูกมีจิตอาสาเป็นคนดี มีน้ำใจ คิดดี ทำดี พูดจาดีสนใจช่วยเหลือสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน **5.**ควรพาลูกไปออกกำลังกายอย่าปล่อยให้ลูกจมอยู่กับทีวี **6.**สอนให้
เด็กยุคใหม่หันมาช่วยกันลดภาวะโลกร้อนเช่นปลูกต้นไม้ สอนลูกให้รู้จักใช้น้ำใช้ไฟ
อย่างประหยัด ทำกิจกรรมและใช้สิ่งของซ้ำเพื่อประหยัด **7.**สอนให้ลูกรู้จักออมเงินและบริหารเงินออม รวมทั้งการทำงานแลกเงินถือเป็นทักษะที่ควรถูกปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆ เพราะจะช่วยให้มีวินัยการใช้เงิน

นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยากล่าวต่อว่า
การเลี้ยงดูลูกสมัยใหม่ทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจพบว่า ของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก
คือพ่อแม่ช่วยสร้างพัฒนาการและความอบอุ่นพร้อมนำเทคโนโลยีมาปรับใช้เพื่อในการเลี้ยงลูกยุคใหม่

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**