

หลังจากการเล่นและออกกำลังกายแล้ว ควรใช้เวลาพักผ่อนอย่างเหมาะสม และเพียงพอซึ่งการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพราะในเวลาที่ได้ๆ นอนหลับสนิทต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนชื่อโกรทฮอร์โมน ออกมา ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสูงขึ้น นอกจากนี้การนอนไม่พอยังส่งผล ถึงการรับรู้ ความเข้าใจ การเรียนรู้สิ่งใหม่ การแก้ปัญหาและความจำลดน้อยลง

ข้อเสนอแนะในการเลือกของเล่น

1. เลือกของเล่นที่ปลอดภัย คงทน ไม่มีมุมหรือเหลี่ยมคม ใช้สีที่ไม่เป็นพิษ มีความแข็งแรงคงทน ทำความสะอาดได้ง่ายมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับเด็ก
2. เหมาะสมกับวัย สีสันสดใส มีประโยชน์รอบด้าน และเด็กสามารถเรียนรู้ได้หลากหลาย
3. หลีกเลี่ยงของเล่นที่มีขนาดเล็กให้กับเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบ เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบหยิบของเล่นเข้าปาก
4. หลีกเลี่ยงของเล่นที่ส่งเสริมความก้าวร้าวรุนแรง เช่น ของเล่นที่เป็นอาวุธ
5. มีมาตรฐานความปลอดภัย โดยได้รับความปลอดภัยจากสถาบันที่ได้มาตรฐาน เช่น มอก.
6. ของเล่นไม่จำเป็นต้องเลือกซื้อของเล่นที่ราคาแพง ของเล่นที่พ่อแม่ ทำเองจากวัสดุที่มีในบ้านหรือการพูดคุยหยอตลก การเล่านิทาน ร้องเพลง การทายปัญหา จะเป็นการเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้ดีและมีคุณค่า มากสำหรับลูก

