"Sống xanh", lành mạnh và thân thiện với môi trường là cách sống hiện đang rất cần được khuyến khích. Dù ở lứa tuổi nào thì con của bạn cũng đều có thể bắt đầu tập thói quen tốt này, và đặc biệt là bé lại chẳng nhận ra là mình đang học nữa cơ. Dưới đây là một số gợi ý cho bạn:

**Trẻ mầm non**  
***Nước:*** Dạy bé mở nước vừa đủ và tắt nước sau khi dùng xong.  
Năng lượng: Dạy bé tắt đèn khi ra khỏi phòng và nếu không thật cần thiết thì không bật đèn vào ban ngày, vì ánh sáng tự nhiên ban ngày nói chung đã đủ rồi.

***Thực phẩm***: Dạy con chọn rau trái tươi theo mùa để ăn thay cho các loại quà bánh hay snack. Bạn cũng chỉ cho con thấy có thể dùng "thức ăn" để nuôi "thức ăn" thế nào, chẳng hạn như dùng bã trà hay bã cà phê để bón cây. Hãy cho bé thấy rằng nhiều loại "thức ăn thừa" không phải là rác mà còn có thể thành dinh dưỡng cho đất nữa.

***"Rác":*** Cho con giúp bố mẹ một tay trong việc tái chế báo, tạp chí và thư rác. Bạn đừng cho đó là công việc quá to tát với bé vì thật ra có thể làm nó giống như một trò chơi phân loại, bỏ những món đồ khác nhau vào trong những hộp hay những chỗ riêng biệt. Hãy phân công cho con bé bỏng của mình nhiệm vụ quan trọng này nhé.

**Trẻ cấp 1**  
***Nước:*** Bên cạnh dạy con vệ sinh răng miệng, bạn cũng hãy nhắc bé tắt vòi nước khi đang chải răng hay kỳ cọ xà phòng.

***Năng lượng:*** Hãy đề ra quy tắc phải tắt TV và máy tính trước khi ngủ.

***Thức ăn:*** Cả gia đình có thể cùng nhau làm một khu vườn nho nhỏ xinh xinh với vài loại rau đơn giản. Hướng dẫn con từ khâu gieo hạt, chăm sóc, tưới tắn cho cây là một cách rất tốt để nuôi dưỡng tình yêu thiên nhiên ở bé. Bố mẹ cũng hãy cho con thấy hành động bảo vệ môi trường của mình như hạn chế dùng túi ni-lông chẳng hạn.

***"Rác":*** Để giúp con nhận biết được thứ gì có thể tái chế được và thứ gì không (qua đó bạn cũng được củng cố lại kiến thức nữa!) bạn có thể cùng con chơi trò hỏi đáp ngắn như:  
- Hộp pizza dính nhiều dầu mỡ có tái chế được không?  
- Không, vì dầu mỡ ngăn cản quá trình tái sinh; tuy nhiên cái nắp hộp không dính dầu mỡ có thể xé ra và đem đi tái chế được.  
- Thế hộp giấy đựng sữa có tái chế được không?  
- Không, bởi vì lớp sáp bên trong hộp không tái chế được.  
- Thế nắp chai bằng kim loại (như nắp chai Coca hay Pepsi)?  
- Có

**Trẻ cấp 2**  
***Nước:***Ở tuổi này bé đã có thể nhận trách nhiệm lớn lao như rửa rau, rửa bát. Liên quan đến những nhiệm vụ ấy, bạn có thể hướng dẫn con mình những điều đơn giản như: mở nước vừa đủ dùng, rửa trong chậu thay vì rửa trực tiếp dưới vòi, tiết kiệm nước bằng cách giữ lại nước rửa rau để tưới cây hay tráng cho trôi bớt dầu mỡ bám trên bát đĩa trước khi rửa.

***Năng lượng:*** Hãy bảo đảm con không mở cửa tủ lạnh quá lâu hay đóng cửa tủ không chặt, làm hơi lạnh thoát ra ngoài và tốn điện. Và thay vì bật ngay máy sưởi hay máy điều hòa khi thấy lạnh hoặc nóng, bé có thể choàng thêm một cái khăn hay mở rộng cửa sổ.

***Thức ăn:*** Bạn hãy dạy con quan tâm đến những lựa chọn tốt cho sức khỏe, để bé tham gia vào quá trình mua sắm và chuẩn bị bữa ăn cho gia đình. Trong lúc đó, giảng giải cho bé những điều cần biết về thực phẩm, cách chọn và sử dụng... Đây cũng là một kỹ năng mà con bạn nên dần được học.

***"Rác":*** Dạy con tập tìm cách sửa đồ vật trước khi nghĩ đến chuyện mua mới. Ví dụ như nếu ba lô của bé bị rách hay cần thay dây kéo, hãy liên hệ với nhà sản xuất hoặc nơi bán xem có thể sửa được hay không, hoặc đem ra tiệm sửa. Hoặc bạn có thể bày con làm một quyển sổ tay xinh xinh (lại là hàng độc nữa chứ) từ những tờ giấy in một mặt và vỏ hộp ngũ cốc hay vỏ hộp bánh quy. Thậm chí một quyển sổ tay từ những quyển cataloge có in hình hai mặt cũng rất thú vị.

**Trẻ cấp 3 trở lên**  
***Nước:*** Hãy khuyến khích và cùng con tham gia các hoạt động dọn sạch môi trường nơi bạn sinh sống (công viên, bãi biển, bờ sông, hay nguồn nước gần nhà.)  
Năng lượng: Nhắc con tháo pin khỏi các thiết bị như MP3, máy ảnh... nếu lâu không dùng đến, tháo nguồn khi không sử dụng.

***Thức ăn:*** Thỉnh thoảng có thể để con đảm đương việc mua sắm và chuẩn bị bữa ăn cho gia đình; trao đổi với con về các vấn đề dinh dưỡng, nên sử dụng thực phẩm thế nào là tốt nhất...

***"Rác":*** Đến tuổi này con đã được làm quen dần với những thói quen thân thiện với môi trường. Bạn có thể dẫn bé đi tham quan thực tế, hay "tranh thủ" những chuyến du lịch lên rừng hay xuống biển để trao đổi với con về tầm quan trọng của việc tái chế và tái sử dụng.

**Nguồn: Webtretho (lược dịch)**