**KẾ HOẠCH CHĂM SÓC GIÁO DỤC VỆ SINH – DINH DƯỠNG**

**TRẺ 3 – 4 TUỔI: NĂM HỌC 2023 - 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nội dung | Phương pháp, hình thức thực hiện | Người thực hiện, người phối hợp thực hiện | Lưu ý điều chỉnh |
| **1.Tổ chức bữa ăn**  a, Số lượng và chất lượng bữa ăn  b,Chăm sóc bữa ăn | Trẻ được ăn đảm bảo đủ chất đủ lượng. Bữa ăn buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 15% đến 25% năng lượng cả ngày.  **\*Trước khi ăn**: Chuẩn bị đầy đủ bàn ghế, khăn, đĩa  - Tổ chức cho trẻ ăn tại lớp phải đảm bảo thoáng mát, không kê bàn ăn sát nhau, đảm bảo khoảng cách giữa các trẻ, giáo dục trẻ kỹ năng vệ sinh trước và sau khi ăn;  **\*Trong khi ăn**: Giáo viên cần chú trọng chăm sóc trẻ trong khi ăn để động viên trẻ ăn hết suất;  + Kết hợp giáo dục trẻ hành vi vệ sinh văn minh trong ăn uống: hướng dẫn trẻ biết mời cô và các bạn trước khi bắt đầu ăn, ngồi ăn ngay ngắn, Giáo viên trao đổi, tạo không khí vui vẻ trong khi ăn.  + Quan tâm với những trẻ biếng ăn, trẻ ăn chậm, trẻ yếu hay trẻ mới ốm dậy.  + Khi trẻ có biểu hiện ăn kém, cô giáo phải tìm hiểu nguyên nhân để tìm biện pháp hỗ trợ trẻ.  **+ Sau khi ăn**: Giáo viên hướng dẫn trẻ cất bát, 1 bên, thìa bên, biết cất ghế vào nơi qui định nhắc trẻ lau miệng, uống nước, đi vệ sinh. Suc miệng trước khi đi ngủ để tránh trẻ ngậm thức ăn trong miệng và không bị sâu răng. | Cô cấp dưỡng, giáo viên phụ trách |  |
| **2.Tổ chức giấc ngủ** | **\* Trước khi ngủ**: tập trẻ biết giúp cô kê sạp, trãi chiếu, sắp gối, chăn…  + Kiểm tra xem trẻ có ngậm thức ăn trong miệng không, nhắc trẻ có thói quen uống nước, đi vệ sinh trước khi đi ngủ.  + Kiểm tra số trẻ trong lớp tránh trường hợp trẻ đi ra ngoài lớp. Giáo viên chú ý cởi bớt quàn áo cho trẻ trước lúc ngủ (đối với mùa đông).  **\*Trong khi ngủ**  + Giáo viên phải trực để quan sát trẻ, xử lý kịp thời các tình huống có thể xẩy ra trong khi ngủ.  + Thời gian trẻ mới đến trường chưa quen ngủ trưa, lạ lớp, lạ bạn, lạ MT trẻ khó ngủ giáo viên động viên trẻ và có thể cho trẻ ngủ sau, không được dọa nạt, phạt mắng trẻ. Giáo viên động viên trẻ nói nhỏ nhẹ không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ bạn khác  **\* Sau khi thức dậy**  + Giáo viên cần quan tâm đến những trẻ đang muốn ngủ, ngái ngủ có thể cho trẻ dậy sau tránh thức giấc đột ngọt làm ảnh hưởng đến tâm lý trẻ, trẻ mệt mỏi không muốn tham gia hoạt động chiều.  + Tập cho trẻ thói quen đi vệ sinh sau khi ngủ dậy, cất gối, chiếu vào nơi qui định, cho trẻ chơi 1 trò chơi chuyển tiếp hoặc trò chuyện, hát để tập cho trẻ thoải mái trước khi vào ăn bữa phụ. | Giáo viên và trẻ |  |
| **3.Tổ chức vệ sinh**  a,Vệ sinh cá nhân cô  b, Vệ sinh cá nhân trẻ  c, Vệ sinh môi trường nhóm, lớp | ***\* Vệ sinh cá nhân cô***  - Giáo viên khi thực hiện chăm sóc trẻ: Đảm bảo quần, áo, đầu tóc gọn gàng, móng tay được cắt ngắn, trước lúc cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, chăm sóc trẻ bàn tay luôn được vệ sinh sạch sẽ, rửa tay bằng xà phòng. Đeo khẩu trang khi chia thức ăn cho trẻ  ***\* Vệ sinh cá nhân trẻ***  Yêu cầu phải chuẩn bị đủ đồ dùng vệ sinh cá nhân cho trẻ và đồ dùng phải có ký hiệu riêng.  Tập cho trẻ thói quen vệ sinh rửa tay sau khi học, chơi xong, trước và sau khi ăn, vệ sinh khi tay bẩn; Chuẩn bị đủ cho các lớp xà phòng ( nước rửa tay, dung dịch sát khuẩn phải để ở vị trí thích hợp tiện cho trẻ khi sử dụng.  - Giấy vệ sinh cho trẻ đảm bảo chất lượng; có khăn giấy để cho trẻ lau mũi khi cần.  Trong thời điểm dịch bệnh đang xẩy ra yêu cầu giáo viên thực hiện tốt việc chăm sóc vệ sinh cá nhân cho trẻ. Chú ý các ký hiệu bàn chải của trẻ và nơi để bàn chải đánh răng cho trẻ phải đảm bảo sạch sẽ, an toàn  - Quần áo, dày dép của trẻ phải đảm bảo sạch sẽ, gọn gàng, mặc quần áo phù hợp với mùa.  ***\* Vệ sinh môi trường nhóm lớp***  - Vệ sinh đồ dùng, đồ chơi  Lau chùi đồ dùng, đồ chơi hàng tuần, hằng ngày tùy theo điều kiện của lớp học; đồ dùng đồ chơi, trần nhà, cửa sổ không có bụi bẩn, sắp xếp phòng kho của lớp gọn gàng, khoa học để dễ lấy, đễ chất tránh đồ dùng chất đầy không đưa ra sử dụng.  Đồ dùng cốc uống nước, thìa, bát được rửa sach và tiệt trùng hằng ngày bằng nước sôi  Đồ dùng bàn ghế mỗi tuần vệ sinh lau rửa 1 lần; Chăn gối được phơi thường xuyên khi có nắng, giặt mỗi tuần 2 lần giáo viên phát về phụ huynh.  Nhà vệ sinh của trẻ: Nhà vệ sinh cần được cọ rửa sạch sẽ hằng ngày trước khi ra về. Hàng tuần tổng vệ sinh toàn bộ khu vực này. Cách thực hiện: Dùng dung dịch sát khuẩn có chứa clo để tẩy rửa bề mặt sàn nhà vệ sinh và bồn cầu. Rửa sạch thảm chống trượt bằng xà phòng. Lau khô sàn nhà vệ sinh, không để ẩm và ứ đọng nước.  + Nền nhà vệ sinh luôn phải khô ráo. | Giáo viên và trẻ thực hiện |  |
| **4.Chăm sóc sức khỏe và an toàn**  a,Chăm sóc sức khỏe  b, Phòng và xử lý các bệnh thường gặp  c,Bảo vệ an toàn và phòng tránh một số tai nạn thường gặp | +Khám sức khỏe định kì 1 năm 1 lần  +Theo dõi quá trình phát triển thể lực của trẻ  + Theo dõi tình trạng sức khỏe trẻ suy dinh dưỡng, béo phì, thấp còi  + Trao đổi phụ huynh về tình hình sức khỏe của trẻ  \* GV Tuyên truyền, trao đổi với phụ huynh về các bệnh thường gặp. Nhắc phụ huynh cho trẻ đeo khẩu trang, rửa tay sát khuẩn covid - 19  **\* Thể lực**  Thực hiện kế hoạch hàng ngày cho trẻ thường xuyên vận động, ăn ngủ, chăm sóc đúng cách .. để phát triển chiều cao  **\* Tính mạng**  GV hướng dẫn trẻ biết và tránh những nơi nguy hiểm. không chơi vật sắc nhọn, bỏ hạt vào mũi, không sờ vào ổ điện, chơi gần ao hồ, không theo người lạ… | Giáo viên , y tế và trẻ. Bệnh viên chuyên khoa, |  |
| **5.Chăm sóc trẻ khuyết tật** | + GV dạy trẻ chơi hòa đồng cùng các bạn, đối xử công bằng không phân biệt trẻ với trẻ, thương yêu tôn trọng trẻ  GV chăm sóc giáo dục trẻ, cung cấp kiến thức kỷ năng cho trẻ,tạo trẻ cảm giác yên tâm vè thể chất và tinh thần khi đến lớp, giáo dục các bạn giúp đỡ trẻ, trong các hoạt động. | Giáo viên và trẻ |  |