TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN

CHĂM SÓC VÀ NUÔI DẠY TRẺ VÙNG LŨ

(Tài liệu dành cho cô nuôi dạy trẻ vùng lũ)

Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh An Giang	**Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Đồng Tháp**	**Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Tiền Giang**

Biên soạn - tháng 03 năm 2008

MỤC LỤC

STT	Nội dung	Trang
1	Giới thiệu	3
2	Bài 1: Lũ lụt và cách phòng tránh	5
3	Bài 2: Các giải pháp an toàn ở trường học trong mùa lũ.	9
4	Bài 3: Tổ chức và quản lý nhóm trẻ vùng lũ.	10
5	Bài 4: Tổ chức chế độ sinh hoạt tại nhóm trẻ.	13
6	Bài 5: Trẻ cần được sống trong môi trường sạch sẽ.	29
7	Bài 6: Phòng và xử trí một số tai nạn thường gặp ở trẻ em.	42
8	Bài 7: Phòng tránh các bệnh xảy ra trong mùa lũ.	53
9	Bài 8: Ăn uống của trẻ ở nhóm trẻ mùa lũ.	59
10	Bài 9: Hướng dẫn xây dựng khẩu thực đơn và cách chế biến món ăn cho trẻ.	62
11	Bài 10: Theo dõi sức khỏe của trẻ bằng biểu đồ.	69
12	Bài 11: Trò chuyện với trẻ và dạy trẻ tập nói.	72
13	Bài 12: Dạy trẻ múa hát.	97
14	Bài 13: Chơi với đồ chơi – Trò chơi.	111
15	Bài 14: Tập thể dục cho trẻ.	123
16	Bài 15: Những đặc điểm cần được nuôi dưỡng ở mỗi đứa trẻ.	125
17	Phụ lục 1: Giới thiệu một số cách chế biến thức ăn cho trẻ vào mùa lũ.	131
18	Phụ lục 2: Bảng điểm đánh giá chất lượng nhóm trẻ gia đình.	134
19	Tài liệu tham khảo.	135

GIỚI THIỆU

Trong khuôn *Hợp phần 4 - Chương trình Quản lý và giảm nhẹ lũ* của Uỷ hội sông Mêkong thông qua sự hợp tác với Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á (ADPC), tài trợ bởi Cơ quan Hợp tác Kỹ thuật Chính phủ Đức (GTZ) và Cơ quan Nhân đạo Ủy ban Châu Âu (ECHO), tăng cường năng lực quản lý trẻ mùa lũ được xác định như là một trong những hoạt động ưu tiên trong chương trình quản lý lũ lụt và thiên tai hàng năm của các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long nói chung, và của ngành giáo dục nói riêng.

Hỗ trợ tăng cường năng lực quản lý trẻ mùa lũ còn là một hoạt động nhằm giúp địa phương góp phần thực hiện *Chiến lược quốc gia về phòng, chống và giảm nhẹ thiên tai đến năm 2020* - đã được Chính phủ Việt Nam thông qua vào cuối năm 2007. Mục tiêu chung của Chiến lược Quốc gia " từ nay đến năm 2020 nhằm giảm đến mức thấp nhất thiệt hại về người và tài sản…". Bên cạnh đó, tăng cường năng lực quản lý trẻ mùa lũ còn nhằm thực hiện *Quyết định số 4458/QĐ-BGDĐT* của Bộ Giáo dục và Đào tạo, ban hành ngày 22/08/2007 về việc *Ban hành qui định xây dựng trường học an toàn, phòng ngừa tai nạn và thương tích trường học*.

Với tầm quan trọng trên, nhằm đáp ứng yêu cầu đào tạo trong công tác nâng cao năng lực quản lý trẻ mùa lũ, một bộ tài *Tài liệu Hướng dẫn chăm sóc và nuôi dạy trẻ mùa lũ* đã được xây dựng.

Tài liệu cung cấp cho các cô nuôi dạy trẻ, các tình nguyện viên những kiến thức, các biện pháp cơ bản về quản lý, chăm sóc và giáo dục trẻ mùa lũ Bao gồm những phương pháp an toàn trường học, phòng tránh và điều trị một số bệnh thông thường; cung cấp những kiến thức, kỹ năng cơ bản về tổ chức và quản lý nhóm trẻ vùng lũ; tổ chức môi trường sạch sẽ giúp trẻ phát triển tốt; hướng dẫn chăm sóc vệ sinh, ăn uống hằng ngày cho trẻ; kỹ năng trò chuyện và tập nói, hát múa, chơi với đồ chơi-trò chơi; những bài tập thể dục đơn giản cho trẻ ; những đặc điểm cần được nuôi dưỡng ở mỗi đứa trẻ; cách theo dõi cân nặng của trẻ bằng biểu đồ; hướng dẫn xây dựng khẩu phần thực đơn đảm bảo chất lượng bữa ăn tại điểm giữ trẻ và bảng đánh giá chất lượng nhằm giúp cô nuôi dạy trẻ trong vùng lũ có thể chăm sóc và nuôi dạy các cháu tại điểm giữ trẻ mùa lũ được tổ chức trong thời gian nhất định một cách tốt nhất.

Ban chỉ huy PCLB&TKCN cấp tỉnh và huyện, các Sở và Phòng Giáo dục và Đào tạo, các Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em, Sở Y tế, các cô nuôi dạy trẻ từ 4 tỉnh An Giang, Đồng Tháp, Tiền Giang và Bến Tre; các bộ phần mầm non Trường Đại Hoc An Giang, Đại học Sư phạm Đồng Tháp là các thành viên đã tham gia xây dựng bộ tài liệu này. Phòng Mầm non trực thuộc Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Đồng Tháp là cơ quan chịu trách nhiệm chính phối hợp với các ban, ngành liên quan xây dựng nội dung tài liệu.

Là lần phát hành thứ nhất, tài liệu không tránh khỏi nhiều thiếu sót, Ban biên tập mong nhận được những góp ý và đề nghị từ quý độc giả để hoàn thiện cho các lần xuất bản sau.

Mọi thông tin xin gởi về:

Trung tâm Phòng chống thiên tai Châu Á (ADPC).
Số 8 - Lê Hồng Phong, thành phồ Long Xuyên, tỉnh An Giang.
Email: doanmyhoa@adpc.net. Tel: 076 3955.338.

Xin chân thành cám ơn.

BÀI 1 - LŨ, LỤT VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

I. KHÁI NIỆM VỀ LŨ, LỤT

a. Khái niệm về lũ

- Lũ là hiện tượng nước sông dâng cao trong khoảng thời gian nhất định, sau đó giảm dần.

- Lũ là do mưa trên lưu vực gây ra, song cũng có thể là do vỡ đê, vỡ đập hoặc các dạng tắc ứ tạm thời dòng chảy trong các lòng dẫn sau vỡ,…làm cho mực nước sông dâng cao.

b. Khái niệm về lụt

- Lụt là hiện tượng ngập nước của một vùng lãnh thổ. Khi lũ lớn, nước lũ có thể tràn bờ, tràn đê, thậm chí vỡ đập, vỡ đê, gây ngập lụt vùng trũng ven sông và vùng đồng bằng hạ du.

II. CÁC LOẠI LŨ

+ ***Lũ sông***: là lũ thường theo mùa trên các hệ thống sông.

+ ***Lũ ở vùng đồng bằng***: Lũ lụt ở vùng đồng bằng là do mưa lũ gây ra, ở ven biển thường kết hợp với các yếu tố nước dâng do bão và thủy triều.

+ ***Lũ quét, lũ bùn đá***: Thường xảy ra ở vùng đồi núi, nơi có độ dốc lớn, cường độ mưa lớn mà đường thoát lũ bất lợi. Lũ quét có thể xảy ra do vỡ hồ chứa, sạt lở đất lấp dòng chảy. Do sự biến đổi của khí hậu và lớp phủ thực vật bị tàn phá mạnh trong những năm gần đây, lũ quét xuất hiện ngày càng nhiều ở nước ta, bình quân từ 2 đến 4 cơn trận lũ quét xảy ra trong mùa lũ hàng năm.

Sự xuất hiện của lũ quét thường chỉ trong vài ba giờ sau khi có mưa với cường độ lớn và xảy ra trên khu vực nhỏ nên chưa thể dự báo được, nhưng có thể chủ động phòng tránh bằng cách khoanh vùng những nơi nguy cơ xảy ra lũ quét, xây dựng hệ thống cảnh báo.

+ ***Lũ ven biển***: Lũ ven biển xảy ra khi gió mạnh ngoài khơi thổi vào và đem theo nước từ biển, hoặc từ vịnh vào đất liền.Điều này có thể tạo nên từ hình thái nước biển dâng kết hợp với bão; lốc xoáy và thủy triều. Nó có thể gây ra lũ tại các khu vực rộng lớn ven biển.

III. ĐẶC ĐIỂM LŨ LỤT VÙNG ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG:

Lũ chủ yếu từ thượng nguồn sông Mê Kông đổ về và chịu ảnh hưởng trực tiếp của thủy triều kết hợp với khả năng điều tiết của Biển Hồ. Lũ diễn biến chậm, kéo dài trong suốt khoảng thời gian từ 4 đến 5 tháng trong năm, làm ngập hầu hết toàn bộ vùng Đồng bằng sông Cửu Long.

IV. NGUY HIỂM DO LŨ GÂY RA

- Gây thiệt mạng và tổn thương về người và gia súc.
- Phá hoại mùa màng, hoa màu, gây thiếu lương thực, nước sạch, ô nhiễm môi trường.
- Gây thiệt hại nhà cửa và các công trình kinh tế, văn hóa, xã hội.

V. DẤU HIỆU XUẤT HIỆN LŨ

- Khi có mưa to trong vài giờ hoặc mưa tương đối lớn trong vài ngày liên tục.
- Khi bị ảnh hưởng của bão hoặc áp thấp nhiệt đới.
- Khi mực nước tăng nhanh trên các sông suối.

VI. CÁCH PHÒNG, TRÁNH LŨ

1. Trước khi có lũ

- Biết được mực nước lũ báo động các cấp và lũ, lụt lịch sử trong khu vực sinh sống.
- Xác định các khu vực có nguy cơ xảy ra lũ, sạt lở đất, lụt…
- Mùa mưa lũ, không nên sống và làm việc trong khu vực có nguy cơ xảy ra lũ quét và sạt lở đất.
- Nghe và hiểu được các bản tin cảnh báo, dự báo lũ, lụt.
- Chuẩn bị trang thiết bị cần thiết cho phòng, tránh lũ, lụt.
- Có phương án phòng, tránh lũ,lụt. cụ

thể.

2. Khi có lũ:

- Không cho trẻ em chơi, bơi lội trong khu vực có lũ.
- Không lội hoặc lái xe trong dòng lũ.
- Tìm cách đến khu vực đất cao hơn, an toàn hơn.
- Không đi thuyền hoặc vớt củi, gỗ… khi có lũ cao.
- Tránh xa bờ sông trong khu vực lũ để đề phòng bị sạt lở.
- Sơ tán khỏi nơi có thể xảy ra sạt lở đất.
- Không chạm vào ổ cắm điện nơi bị ẩm ướt hoặc bật điện khi nhà đang ngập lũ.
- Hãy lắng nghe đài truyền hình, phát thanh và thực hiện các lời khuyên trong các bản tin cảnh báo, dự báo khí tượng thủy văn.

3. Sau khi có lũ

- Tránh đi qua khu vực đang bị lũ, lụt luôn tiềm ẩn các nguy cơ làm sạt lở, xói mòn đường sá.
- Không đi gần bờ sông hoặc những nơi có các dấu hiệu sạt lở…
- Tiếp tục theo dõi các tin cảnh báo, dự báo để nắm tình hình lũ xuống hoặc đề phòng xuất hiện các trận lũ tiếp theo.

BÀI 2 - CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN Ở TRƯỜNG HỌC TRONG MÙA LŨ

Vai trò chính mà nhà trường có thể thực hiện trong công tác giảm nhẹ rủi ro do lũ là:

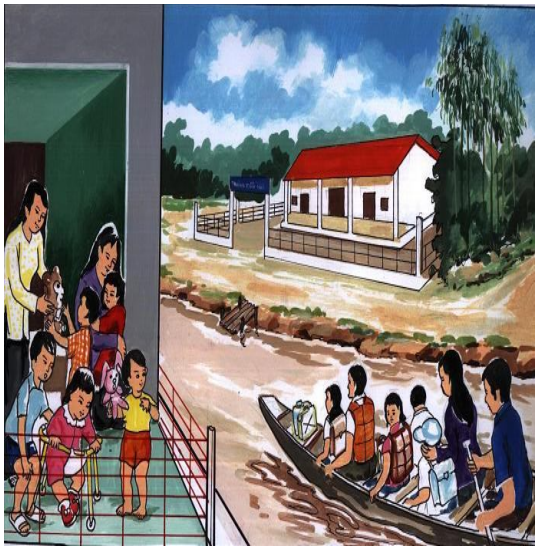
- ***Như trung tâm nâng cao nhận thức cộng đồng*** - thông qua phụ huynh, học sinh và đội ngũ giáo viên.
- ***Như nơi tạm trú an toàn*** - nếu trường lớp nằm trên nền đất cao.
- ***Như một hệ thống hỗ trợ cho nạn nhân lũ trong độ tuổi đi học.***

Với các giải pháp phòng ngừa cụ thể, nhà trường có thể hỗ trợ chỗ ở an toàn cho học sinh, giáo viên và cán bộ cũng như tạo điều kiện thuận lợi cho việc phục hồi từ các rủi ro trong mùa lũ như sau:

- Tổ chức thành nơi nuôi dạy trẻ vào mùa lũ.
- Tổ chức đưa rước các em đến lớp một cách an toàn.
- Cập nhật các thông tin về tình hình lũ lụt và các biện pháp ứng phó để giáo viên biết chủ động phòng tránh.

NẾU TRƯỜNG HỌC ĐƯỢC DÙNG LÀM NƠI TRÚ ẨN AN TOÀN

- Chuẩn bị dụng cụ sơ cấp cứu.
- Cất giữ nước uống.
- Đảm bảo sàn nhà cao hơn mực nước lũ dự kiến.



- Xem xét bao nhiêu người có thể ở lại trong trường và thông báo cho chính quyền địa phương biết.
- Nâng cấp nhà vệ sinh trong khu vực trường học.
- Xây dựng một cây cầu nối từ nhà trường đến nhà vệ sinh.
- Chuẩn bị máy phát thanh dùng pin dễ mang đi.
- Chuẩn bị đèn pha dùng pin.
- Biết đường đến nơi an toàn trong trường hợp lũ dữ dội hơn dự kiến.
- Chuẩn bị sẵn phương tiện (xuồng, ghe) để di dời người và tài sản khi cần thiết.

BÀI 3 - TỔ CHỨC VÀ QUẢN LÝ NHÓM TRẺ VÙNG LŨ

I. CHỨC NĂNG, NHIỆM VỤ

- Bảo vệ an toàn cho trẻ. Tuyệt đối không để xảy ra tai nạn đối với trẻ.
- Chăm sóc trẻ phù hợp với từng độ tuổi.
- Cho trẻ ăn uống hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Thực hiện giáo dục trẻ theo phương pháp và nội dung do Giáo dục mầm non hướng dẫn.
- Hằng ngày thông báo cho gia đình trẻ về tình hình phát triển mọi mặt của trẻ và thống nhất cách chăm sóc giáo dục trẻ.

II. ĐIỀU KIỆN TỔ CHỨC NHÓM TRẺ

1/ Người nuôi dạy trẻ

- Người nuôi dạy trẻ: thường là hội viên phụ nữ, tự nguyện nhận trông giữ trẻ và có thể chưa qua đào tạo nghiệp vụ.
- Người nuôi dạy trẻ phải có sức khỏe tốt và không mắc bệnh truyền nhiễm.
- Phải thật sự thương yêu, tôn trọng trẻ; nhiệt tình và có kinh nghiệm về chăm sóc trẻ.
- Được cha mẹ và các đoàn thể tại địa phương tín nhiệm.

2/ Cơ sở vật chất

- Nơi tổ chức nuôi giữ trẻ là lớp học hoặc nhà dân phải có môi trường thoáng mát, sạch sẽ đảm bảo sức khỏe cho trẻ.
- Có diện tích tối thiểu dành cho việc chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ như có chỗ cho trẻ ngủ, vui chơi, vệ sinh.
- Có một số phương tiện như bàn ghế, đồ dùng, đồ chơi cần thiết phục vụ trẻ.

III. TRÁCH NHIỆM CỦA CÁC BAN NGÀNH, ĐOÀN THỂ VÀ CHA MẸ TRẺ:

+ Sự hỗ trợ từ phía chính quyền địa phương

Chính quyền địa phương giúp đỡ, tạo điều kiện cho nhóm trẻ hoạt động theo đúng yêu cầu của ngành mầm non, đảm bảo an toàn cho trẻ trong mùa lũ và đáp lại lòng tin của cha mẹ trẻ.

+ Ngành giáo dục và đào tạo

- Chủ động phối hợp với chính quyền địa phương và các ban ngành trong việc tổ chức, duy trì và phát triển nhóm trẻ này, đặc biệt trong mùa lũ.
- Làm tốt chức năng tham mưu với lãnh đạo các cấp trong việc xây dựng kế hoạch để duy trì, phát triển nhóm trẻ vùng lũ.

- Có trách nhiệm tổ chức và hướng dẫn nghiệp vụ chuyên môn về chăm sóc nuôi dạy trẻ đối với các nhóm trẻ, gia đình của trẻ như:

  + Tập huấn nâng cao nhận thức cho cán bộ quản lý các cấp, các tổ chức có liên quan đến chăm sóc, bảo vệ và giáo dục các em.
  + Lập kế hoạch và tham mưu với chính quyền địa phương (huyện, xã, ấp) trong việc đầu tư hoặc hỗ trợ nâng cấp cơ sở nuôi giữ trẻ vùng lũ nhằm đáp ứng cơ bản nhu cầu tối thiểu về chăm sóc giáo dục trẻ.
  + Trang bị một số tài liệu, sách tranh, đồ chơi cho các nhóm trẻ vùng lũ.
  + Mở lớp bồi dưỡng, tập huấn về chuyên môn cho người nuôi giữ trẻ (lớp tập huấn trong mùa khô); hướng dẫn cách sử dụng các phương tiện, đồ dùng được trang bị.
  + Tập huấn truyền thông về giáo dục các bậc cha mẹ về chăm sóc giáo dục phát triển trẻ thơ toàn diện.
  + Tổ chức sơ kết, trao đổi kinh nghiệm về tổ chức loại hình nhóm trẻ bán trú nông thôn với các tỉnh bạn.

+ Hội Liên hiệp Phụ nữ, Ủy ban Dân số Gia đình và Trẻ em, Đoàn thanh niên

- Tham gia truyền thông cho các bà mẹ có con trong độ tuổi mầm non và cộng đồng về sự cần thiết chăm sóc trẻ thơ phát triển toàn diện.

- Cùng với ngành giáo dục đào tạo xây dựng kế hoạch, đứng ra tổ chức, duy trì và phát triển các nhóm trẻ vùng lũ.

+ Ngành Y tế

- Thực hiện công tác giáo dục và chăm sóc sức khỏe cho trẻ em vùng lũ.

+ Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão và Tìm kiếm cứu nạn các cấp

- Thực hiện kế hoạch cứu hộ và bảo vệ trẻ, hỗ trợ phương tiện đảm bảo an toàn các điểm giữ trẻ.

+ Cha mẹ trẻ

- Đóng góp những đồ dùng cần thiết phục vụ cho con mình theo yêu cầu của người trông trẻ (quần áo, giầy dép, khăn mặt, mũ nón, ca, bát thìa…); đem thức ăn hoặc đóng tiền ăn cho con.

- Thường xuyên trao đổi với người nuôi dạy trẻ về các diễn biến đối với sự chăm sóc, nhu cầu của trẻ…để cùng thống nhất cách chăm sóc trẻ.

- Chấp hành nội qui chăm sóc nuôi dưỡng do điểm giữ trẻ vùng lũ quy định.

IV. NHIỆM VỤ CÔ NUÔI DẠY TRẺ VÙNG LŨ

- Cô nuôi dạy trẻ vùng lũ có nhiệm vụ thay mặt cha mẹ các cháu để bảo vệ, chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục các cháu trong suốt thời gian các cháu ở tại nhóm trẻ, nhằm giúp trẻ phát triển về thể chất, tinh thần và trí tuệ; tạo điều kiện cho cha mẹ các cháu an tâm lao động kiếm sống trong mùa lũ. Cụ thể:

- Phải thương yêu trẻ với tấm lòng của người mẹ.
- Chăm sóc vệ sinh cá nhân cho trẻ sạch sẽ, tổ chức cho trẻ sinh hoạt theo một chế độ hợp lý;
- Chăm lo cho trẻ được ăn uống phù hợp với lứa tuổi, không để trẻ ăn uống bị thiếu chất.
- Bảo vệ an toàn cho trẻ, tuyệt đối không để xảy ra tai nạn đối với trẻ.
- Biết cách phòng và phát hiện bệnh khi trẻ mắc phải.

V. ĐỐI TƯỢNG VÀ SỐ LƯỢNG THU NHẬN:

- Tất cả trẻ em dưới 6 tuổi sống trong vùng lũ, ưu tiên nhận những trẻ là con những gia đình có hoàn cảnh khó khăn.
- Mỗi nhóm trẻ từ 10 – 25 trẻ, tối đa không quá 35 trẻ, được bố trí từ 2 – 3 người trông trẻ.

BÀI 4 - TỔ CHỨC CHẾ ĐỘ SINH HOẠT TẠI NHÓM TRẺ

1. NGUYÊN TẮC THỰC HIỆN

- Chế độ sinh hoạt là sự phân bố thời gian và các hoạt động hợp lý trong ngày ở nhóm trẻ nhằm đáp ứng nhu cầu về tâm lý, sinh lý của trẻ, qua đó giúp trẻ hình thành dần những nề nếp, thói quen và kỹ năng sống tích cực.

- Tùy theo điều kiện thực tế địa phương, tùy theo mùa mà lịch sinh hoạt được điều chỉnh cho phù hợp, nhưng cần theo các nguyên tắc sau:

  + Đảm bảo tính khoa học, hợp lý, vừa sức và phù hợp với nhịp điệu sinh học của trẻ theo lứa tuổi.

  + Nội dung hoạt động một ngày cần phong phú đa dạng, gần gũi với cuộc sống thực của trẻ.

  + Phân phối thời gian thích hợp và có sự cân bằng giữa các hoạt động (tĩnh – động; trong lớp – ngoài trời; nhóm – cá nhân).

  + Đảm bảo trình tự hoạt động được lặp đi,lặp lại nhằm tạo nền nếp và hình thành những thói quen tốt ở trẻ.

  + Đảm bảo cho mọi trẻ được hoạt động tích cực,tránh sự đồng loạt, gò bó, cứng nhắc.

  + Đảm bảo sự linh hoạt mềm dẻo phù hợp với điều kiện từng vùng miền, địa phương.

2. GỢI Ý THỜI GIAN BIỂU

2.1 Cho trẻ dưới 18 tháng tuổi

Thời gian	Hoạt động
7h00 – 8h30	Đón trẻ - chơi
8h30 -10h00	Ngủ
10h00 – 11h00	Ăn
11h00 – 12h00	Chơi, luyện tập
12h00 – 12h30	Ăn phụ
12h30 – 14h00	Ngủ
14h00 – 15h00	Ăn
15h00 – 17h00	Chơi/ trả trẻ

2.2 Cho trẻ từ 18 tháng tuổi đến dưới 6 tuổi

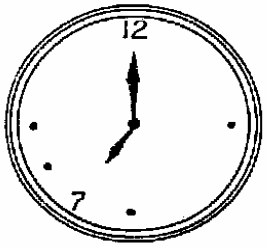
Thời gian	Hoạt động
7h00 – 8h00	Đón trẻ
8h00 – 10h00	Chơi – luyện tập
10h00 – 11h00	Ăn
11h00 – 14h00	Ngủ
14h00 – 14h30	Ăn xế
14h30 – 16h00	Hoạt động chiều
16h00	Chơi/ trả trẻ

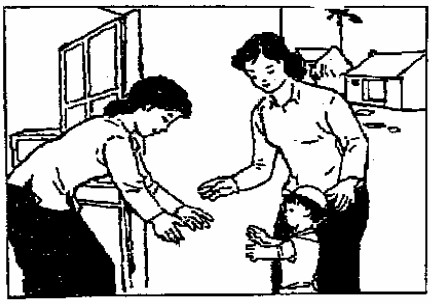
3. MỘT NGÀY Ở NHÓM TRẺ VÙNG LŨ

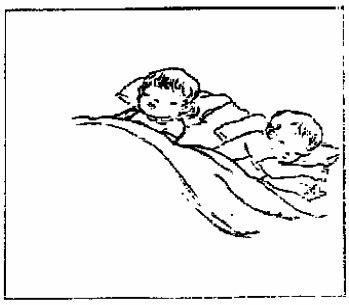
Một ngày trẻ ở nhóm trẻ vùng lũ từ 7 giờ sáng đến 16 giờ chiều. Người nuôi dạy trẻ cần thu xếp một khoảng diện tích sạch sẽ, thoáng mát và an toàn cho trẻ. Người nuôi dạy trẻ cần tổ chức cho trẻ được ăn,ngủ,vui chơi phù hợp với lứa tuổi.

3.1. Nhu cầu hoạt động trong một ngày của trẻ nhỏ dưới 3 tuổi

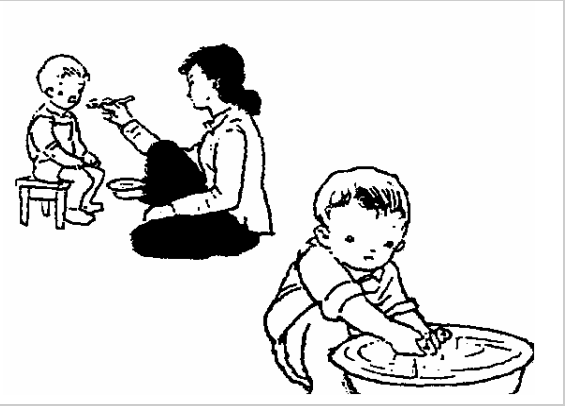
BUỔI SÁNG





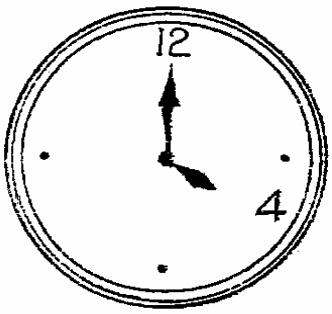


Trẻ đến lớp		Trẻ ngủ
Người nuôi dạy trẻ vui vẻ, niềm nở đón trẻ và hỏi thăm tình hình sức khỏe của trẻ.		Trẻ ngủ giấc thứ nhất. Thời gian trẻ ngủ khoảng 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng.

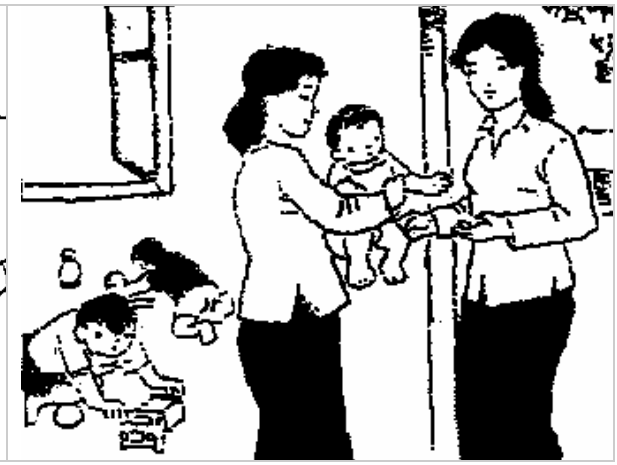


Trẻ ăn		Trẻ chơi
Người nuôi dạy trẻ không đánh thức trẻ dậy đồng loạt. Trẻ nào dậy trước cho ăn trước, trẻ nào dậy sau cho ăn sau.		Người nuôi dạy trẻ cùng chơi với trẻ.

BUỔI CHIỀU



Trẻ ngủ		Trẻ ăn
Trẻ ngủ giấc thứ hai. Thời gian ngủ từ 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng.		

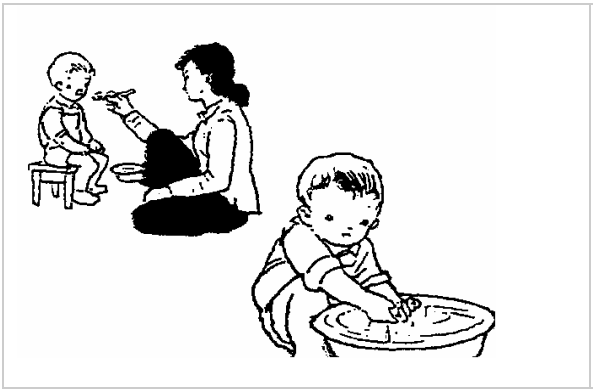


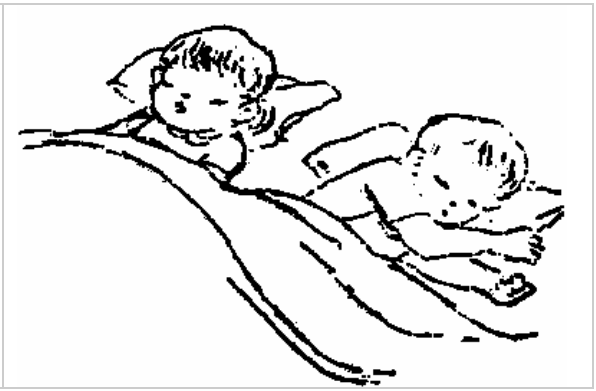
Trẻ chơi		Trẻ về nhà
Một số trẻ nhỏ, trẻ yếu có nhu cầu ngủ giấc thứ ba.		Người nuôi dạy trẻ nói cho cha mẹ trẻ biết về sức khỏe của trẻ trong ngày.

3.2. Nhu cầu hoạt động trong một ngày của trẻ nhỏ trên 3 tuổi:

BUỔI SÁNG

Trẻ đến nhóm		Trẻ chơi
Khi đón trẻ cần nhắc trẻ chào hỏi, người nuôi dạy trẻ hỏi cha mẹ trẻ về tình hình của trẻ.		Thời gian chơi khoảng 3 tiếng, nên cho trẻ chơi ngoài trời.



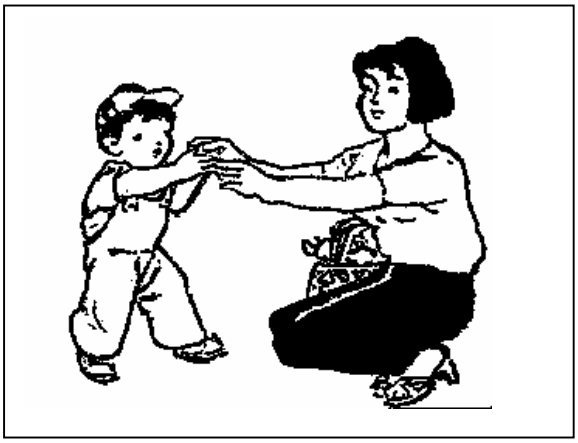


Trẻ ăn		Trẻ ngủ
Tập cho trẻ rửa mặt, rửa tay trước và sau khi ăn.		Thời gian ngủ khoảng 2 đến 3 tiếng.

BUỔI CHIỀU

Trẻ ăn

Trẻ chơi



TRẺ VỀ NHÀ

Khi trả trẻ, cần nói cho cha mẹ trẻ biết về tình hình trẻ trong ngày. Nhắc trẻ chào hỏi mọi người.

Tất cả những nội dung trên, cô dạy ở nhóm trẻ vùng lũ phải thực hiện đồng thời trong cùng một thời gian đối với mọi trẻ ở các độ tuổi khác nhau, theo yêu cầu hướng dẫn về chăm sóc giáo dục trẻ từ 24 tháng đến 60 tháng tuổi.

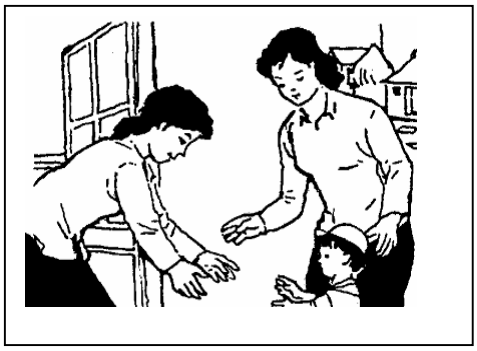
4. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

4.1 Đón trẻ, trả trẻ

**** Đón trẻ***

+ Cô đến trước làm vệ sinh phòng nhóm, thông thoáng phòng, chuẩn bị đồ chơi.

+ Trong khi đón: Phân công một cô đón trẻ, một cô quản trẻ.



+ Nhận trẻ trực tiếp từ tay phụ huynh, có thái độ ân cần niềm nở, kiểm tra đồ dùng trẻ mang đến (nếu có).

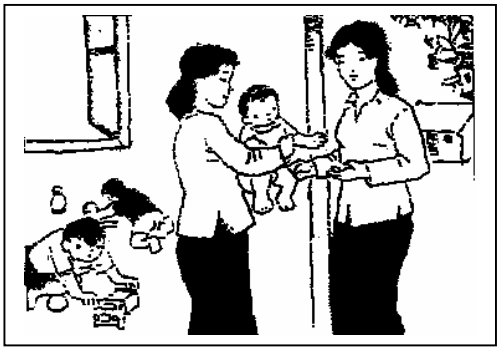
+ Tổ chức các góc chơi.

+ Theo dõi phát hiện trẻ có những dấu hiệu khác lạ về tình hình sức khỏe (mệt mỏi, nóng…nếu có).

+ Hết giờ đón: Nắm lại số trẻ trong nhóm, báo ăn, thu dọn đồ chơi, cho trẻ vệ sinh.

Trong thời gian đầu, trẻ chưa quen cô, quen bạn nên thường hay khóc, vì vậy cô nên gần gũi, tiếp xúc làm quen với trẻ, cô nhẹ nhàng dỗ dành, cá biệt có thể cho trẻ mang theo đồ chơi mà trẻ thích một thời gian để trẻ quen dần với cô.

**** Trả trẻ***



- Trước khi về cô nên cho trẻ vệ sinh cá nhân: Quần áo, đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ.

- Tổ chức cho trẻ chơi với một số đồ chơi nhẹ nhàng, đọc thơ, kể chuyện, xem tranh hoặc chơi các trò chơi dân gian. Không nên để trẻ ngồi một mình chờ mẹ đến đón.
- Khi gặp bố mẹ cô hướng dẫn trẻ chào bố mẹ, chào cô và các bạn khi ra về. Trao đổi với bố mẹ một số thông tin cần thiết trong ngày về cá nhân trẻ.

- Trả trẻ trực tiếp cho phụ huynh.

- Thu dọn, vệ sinh phòng, kiểm tra điện nước trước khi về.

** Trường hợp gia đình phụ huynh quá khó khăn, không có phương tiện đưa đón trẻ an toàn thì địa phương cần tổ chức các phương tiện đưa đón trẻ.*

4.2 Chăm sóc giờ ăn

a. Trước khi ăn:

- Chuẩn bị chén, muỗng, ly uống nước, khăn mặt đầy đủ theo số lượng (có dư).

- Sắp xếp bàn ghế cho 4 – 6 cháu/bàn

Chú ý: *Cho trẻ đi vệ sinh trước khi ăn, lau mặt, lau tay và đeo yếm (nếu có). Nếu trẻ còn ngủ thì trẻ nào dậy trước cho ăn trước không đánh thức đồng loạt (trẻ nhỏ).*

** Chia thức ăn:*

- Trước khi chia thức ăn, cô cần rửa tay sạch, đầu tóc quần áo gọn gàng.
- Chia đều thức ăn – không để trẻ ăn nóng quá hoặc nguội quá.

b. Trong khi ăn:

- Cần tạo không khí thoải mái, động viên trẻ ăn hết xuất.
- Giáo dục hành vi văn minh cho trẻ khi ăn: Ngồi ngay ngắn, biết mời cô và các bạn. Trẻ nhỏ, cô giúp trẻ xúc ăn; trẻ lớn hơn cô tập trẻ tự múc ăn bằng tay phải, ăn gọn gàng, tránh làm rơi vãi, nhai kỹ, không nói chuyện, đùa nghịch khi ăn. (Xúc từng muỗng vơi và gọn miếng, xúc trên mặt bát và xung quanh trước).
- Không cho trẻ ăn khi trẻ nằm, buồn ngủ, khi khóc, có biện pháp phòng tránh hóc sặc, không cho trẻ ngồi ăn dưới nền nhà hoặc đứng ăn.
- Cần quan tâm đến trẻ ăn chậm, biếng ăn.

c. Sau khi ăn:

- Hướng dẫn trẻ xếp chén, muỗng, bàn ghế vào nơi quy định.
- Vệ sinh lau miệng, lau tay, uống nước và đi vệ sinh (nếu trẻ có nhu cầu).

4.3 Chăm sóc giấc ngủ

Cho trẻ ngủ đủ giờ, đủ giấc theo yêu cầu lứa tuổi.

** Chuẩn bị trước khi ngủ:*

- Cô nhắc trẻ đi vệ sinh, quần áo gọn gàng, không cho trẻ đùa giỡn nhiều trước khi ngủ.
- Nơi ngủ: rộng rãi, thoáng mát, không khí trong lành, không quá sáng, tránh ẩm thấp. Cho trẻ ngủ trên giường, tối thiểu phải được trãi chiếu.
- Khi trẻ đã nằm ổn định cô có thể hát hoặc cho nghe những bài hát ru, dân ca êm dịu để trẻ dễ đi vào giấc ngủ…

Chú ý:

Để trẻ có giấc ngủ ngon, không nên sắp xếp những trẻ hay nói chuyện nằm gần nhau, tôn trọng những thói quen không có hại của trẻ như tư thế nằm,

ôm gối… trẻ nhỏ cô có thể bế ru, trẻ yếu có nhu cầu ngủ nhiều cô nên cho ngủ trước.

** Theo dõi giấc ngủ:*

- Cô luôn có mặt quan sát trẻ ngủ, sửa lại tư thế nằm để trẻ ngủ thoải mái.
- Nếu có sử dụng quạt điện chú ý vặn tốc độ vừa phải và để xa từ phía chân trẻ.
- Cô không nên nói chuyện trong giờ trẻ ngủ.
- Trẻ nào thức sớm nhắc cho trẻ đi vệ sinh và không làm ồn.

** Sau khi ngủ dậy:*

- *Đến giờ dậy cô cho trẻ dậy dần dần, tránh tình trạng đánh thức đồng loạt.*
- Nhắc nhở trẻ đi vệ sinh, trẻ lớn tự thu xếp chiếu gối.
- Chuyển dần từ trạng thái ngủ sang hoạt động khác bằng cách cô cho trẻ hát hoặc vận động nhẹ nhàng.
- Sau khi trẻ tỉnh táo chuẩn bị bữa ăn xế.

4.4 Vệ sinh

a. Vệ sinh cá nhân trẻ

** Chuẩn bị đầy đủ các đồ dùng vệ sinh và đồ dùng cá nhân:*

- Mỗi trẻ một khăn mặt sạch, ca, bàn chải đánh răng.
- Mỗi trẻ có đầy đủ quần áo dự trữ để thay khi cần thiết.
- Chuẩn bị đủ nước sạch cho trẻ rửa tay. Thùng đựng nước rửa tay có vòi hoặc máng rửa tay vừa tầm. Nếu đựng nước vào xô hay chậu phải có ca múc.
- Xà bông rửa tay.
- Xô chậu hứng nước bẩn.
- Khăn lau tay khô.
- Trải khăn hoặc bao tải khô chỗ trẻ đứng rửa.
- Có đủ bô, xô, chậu để dùng.

** Vệ sinh lau mặt:*

- Lau mặt cho trẻ lúc buổi sáng, trước và sau khi ăn, khi mặt bẩn.
- Mỗi cháu một khăn riêng, khăn được vò bằng nước sạch, vắt cho ráo nước, lau xong giặt bằng xà bông đem phơi, không ủ khăn chung vào một chậu.
- Khi lau phải dịch chuyển khăn để da mặt trẻ được tiếp xúc chổ khăn sạch.
- Trẻ có chàm, chốc, ghẻ phải được lau sau và để khăn riêng.
- *Không sử dụng 1 khăn lau mũi cho nhiều trẻ.*

** Vệ sinh rửa tay:*

- Rửa tay bằng xà bông trước, sau khi ăn và khi chơi bẩn.
- Rửa tay dưới vòi nước hay dùng gáo dội.
- Không rửa tay chung trong một thau nước.

** Vệ sinh đi bô:*

- Cho trẻ đi vệ sinh theo nhu cầu tùy theo lứa tuổi.
- Cô có thể nhắc nhở cho trẻ đi vào những thời điểm cần thiết để tạo cho trẻ có thói quen vệ sinh tốt và tránh vất vả cho cô.
- Tránh cho trẻ đi bô đồng loạt và ngồi quá lâu.
- Không để nơi vệ sinh ẩm ướt và có mùi hôi.
- *Trẻ đi vệ sinh cô phải rửa bằng tay, tuyệt đối không dùng chân để rửa, nếu trời lạnh phải rửa bằng nước ấm xong dùng khăn lau khô.*

** Vệ sinh quần áo giày dép trẻ:*

- Không để trẻ mặc quần áo ướt: Nếu trẻ đái dầm, nôn trớ hoặc đổ mồ hôi cần thay ngay.
- Nhắc nhở phụ huynh cho trẻ mặc quần áo phù hợp thời tiết, mặc những loại vải nhẹ nhàng dễ thấm mồ hôi.
- Mỗi trẻ phải có đôi dép sạch, trời lạnh không cho trẻ đi chân không trong phòng.

** Vệ sinh răng miệng:*

- Cho trẻ uống nước tráng miệng sau khi ăn.
- Trẻ nhỏ tập cho trẻ súc miệng bằng nước muối.
- Trẻ lớn hơn tập cho trẻ biết chải răng sau khi ăn.

b. Vệ sinh cá nhân đối với cô nuôi dạy trẻ

Cô nuôi dạy trẻ phải giữ vệ sinh để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và những người xung quanh.

Phải giữ gìn da sạch sẽ nhất là hai bàn tay. Khi chăm sóc trẻ hai bàn tay cô phải luôn sạch, không để móng tay dài. Rửa tay bằng xà bông và nước sạch trước khi cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, sau khi đi vệ sinh, làm vệ sinh cho trẻ, sau khi quét rác, lau nhà...

- Đầu tóc, quần áo phải luôn gọn gàng, sạch sẽ.
- Giữ vệ sinh răng miệng sạch sẽ.
- Đeo khẩu trang khi chia cơm cho trẻ, khi ho, sổ mũi hoặc viêm họng...

c. Vệ sinh môi trường

** Vệ sinh đồ dùng:*

- Mỗi trẻ phải có ca, ly, chén, muỗng, khăn mặt riêng và có đánh dấu để dễ nhận biết.
- Dụng cụ dùng cho việc ăn uống phải rửa sạch hàng ngày, phơi nắng, trước khi sử dụng, cần được tráng bằng nước sôi.
- Dụng cụ dùng cho việc ăn uống của trẻ không bị sứt mẻ để tránh tai nạn, tuyệt đối không sử dụng các loại nhựa tái sinh dùng làm dụng cụ cho trẻ ăn uống.
- Bình đựng nước uống cho trẻ phải có nắp đậy, để nơi sạch sẽ tránh bụi, côn trùng và được cọ rửa thường xuyên. Tuyệt đối không cho trẻ thò tay hoặc uống trực tiếp vào bình đựng nước.
- Hàng ngày khăn lau mặt cho trẻ phải được giặt bằng xà bông và nước sạch, phơi nắng.
- Bàn ghế được lau bằng khăn ẩm.
- Đồ dùng vệ sinh (xô, chậu) dùng xong rửa sạch úp khô ráo, gọn gàng.

** Vệ sinh đồ chơi:*

- Hàng tuần nên rửa đồ chơi bằng xà bông và phơi khô.
- Đồ chơi nên chọn những loại không gây độc hại, khó vỡ và dễ cọ rửa.

** Vệ sinh phòng nhóm:*

- Cần bố trí nơi sinh hoạt cho trẻ sạch sẽ, thoáng mát, có đủ ánh sáng, nền nhà cao ráo, sạch sẽ, không bị ẩm thấp.
- Hàng ngày nên quét dọn và lau nền nhà (trước khi đón trẻ và sau khi trả trẻ và cần lau ngay khi trẻ đi tiểu dầm).

Cách lau nước tiểu: trước tiên phải thấm ngay nước tiểu bằng khăn khô rồi mới lau lại bằng khăn ẩm.

- Không đi guốc dép bẩn vào phòng trẻ, không để gia súc vào phòng trẻ.
- Chỗ cho trẻ đi vệ sinh phải sạch sẽ, tránh gió lùa, khi trẻ đi vệ sinh cần được dội rửa ngay.

** Xử lý rác, nước thải:*

- Rác phải được thu gom vào thùng có nắp đậy và được xử lý mỗi ngày.
- Thường xuyên khơi thông cống rãnh, tránh để nước ứ đọng tạo điều kiện cho ruồi, muỗi sinh sản.

** Nguồn nước sạch:*

- Đảm bảo có đủ nước sạch cho trẻ dùng (bao gồm nước nấu ăn và sinh hoạt).
- Nước phải được lấy từ các nguồn nước sạch. Trường hợp nước lấy từ các nguồn nước khác như giếng khoan, giếng đào, nước mưa, nước sông thì phải được xử lý bằng các phương pháp lắng lọc đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh cho phép.
- Nước sử dụng phải không màu, không mùi, không vị lạ. Cần nấu nước đun sôi để nguội cho trẻ uống.
- Dụng cụ chứa nước phải đảm bảo sạch, có nắp dậy và dễ cọ rửa.
- Có kế hoạch lau rửa dụng cụ chứa nước, tránh để lâu ngày.

Lưu ý: Nhóm trẻ mượn nhà dân nên cần được bố trí khu sinh hoạt và sử dụng các đồ dùng cho trẻ riêng biệt.

+ Hàng tuần cần có kế hoạch tổng vệ sinh phòng nhóm: quét mạng nhện, phơi chăn chiếu, làm vệ sinh ngoại cảnh…

4.5 Tổ chức các hoạt động học tập, vui chơi

Chơi là hoạt động chủ yếu, là nhu cầu tự nhiên của trẻ nhỏ, người nuôi dạy trẻ cần tạo mọi điều kiện cho trẻ được chơi ở mọi lúc mọi nơi.

Thông qua trò chơi trẻ sẽ được phát triển toàn diện, vì vậy người nuôi dạy trẻ cần tranh thủ thời gian để vui chơi cùng trẻ và tùy theo lứa tuổi để hướng dẫn kích thích trẻ những trò chơi thích hợp.

Đặc điểm của nhóm trẻ vùng lũ:

- Có nhiều trẻ chưa được đi học.
- Có nhiều độ tuổi trong nhóm.
- Nhóm hoạt động trong thời gian ngắn của mùa lũ...

Do vậy việc tổ chức các hoạt động trong ngày cho trẻ phải rất linh hoạt nhằm hình thành cho trẻ có những nền nếp thói quen tốt trong vệ sinh, ăn, ngủ, lễ phép, ngoan ngoãn, biết vâng lời người lớn và đoàn kết với bạn bè.

a. Tổ chức vui chơi theo các thời điểm trong ngày

+ Dành cho trẻ dưới 18 tháng tuổi:

- Chuẩn bị đồ chơi:

- Vừa tay cầm của trẻ
- Có màu sắc đẹp, phát ra âm thanh.
- Đồ chơi đảm bảo an toàn và vệ sinh cho trẻ.

- Nội dung:

- Luyện giác quan và tập phát âm: Luyện tai nghe, mắt nhìn, tập phát âm.
- Phát triển các vận động: Lẫy, bò, trườn, ngồi, đứng đi men, tập đi thường.
- Cử động các ngón tay: Cầm nắm, buông ném.
- Trò chơi dân gian: Kéo cưa lừa xẻ, chi chi chành chành, nu na nu nống.

- Hướng dẫn cho trẻ chơi:

+ *Giờ đón*: Đối với trẻ nhỏ hoặc yếu có nhu cầu ngủ ngay khi mới đến thì sắp xếp cho trẻ ngủ nơi yên tĩnh, những trẻ còn thức cô trải chiếu trên sàn ở nơi rộng và để đồ chơi cho trẻ chơi, mỗi trẻ ít nhất 1 đồ chơi, cô ngồi chơi và "nói chuyện" với trẻ.

+ *Chơi buổi trưa:*

* Đối với trẻ nhỏ cô để trẻ nằm chơi trên giường hoặc trên chiếu,đưa đồ chơi cho trẻ cầm nắm hoặc hát cho trẻ nghe, chơi ú òa, tập vận động.

* Đối với trẻ biết bò, đi men:Cho trẻ chơi ở góc riêng để không ảnh hưởng đến trẻ khác.

* Có thể tổ chức chơi theo từng nhóm nhỏ 2, 3 cháu: Bò theo bóng, chi chi chành chành, kéo cưa lừa xẻ, nu na nu nống…

* Hát, đọc thơ, đồng dao cho trẻ nghe.

+ *Dành cho trẻ trên 18 tháng tuổi:*

- *Đồ chơi:*

* Đồ chơi phải kích thích hoạt động chơi của trẻ: có màu sắc đẹp như xe các loại, khối gỗ, búp bê, tranh ghép hình…

- *Nội dung chơi:*

* Chơi trò chơi âm nhạc.
* Chơi trò chơi phát triển ngôn ngữ.
* Chơi xâu hạt xếp hình.
* Chơi vận động đơn giản.
* Chơi trò chơi dân gian.
* Chơi đóng vai.
* Dạo chơi ngoài trời (nếu có điều kiện)

* *Hướng dẫn:*

- ***Đối với trẻ nhỏ**:* cô cùng chơi với trẻ và hướng dẫn trẻ cách chơi kết hợp với động tác minh họa.Giúp trẻ tự cất đồ chơi.

- ***Đối với trẻ lớn:***Cô quan sát và hướng dẫn trẻ chơi.

** Giờ đón:*

- Chọn những trò chơi có nội dung đơn giản về mặt tổ chức nhưng được đa số trẻ ưa thích: Chơi tháo lắp, xem tranh…

Lưu ý : Không tổ chức những trò chơi phức tạp đòi hỏi nhiều sự quan sát của cô vì thời gian này cô còn bận nhiều việc khác. Đặc biệt không cho trẻ chơi những đồ chơi dễ hỏng hoặc không an toàn: nút áo, hạt hột, que nhọn...

- Đồ chơi để theo từng góc chơi: Góc xem tranh ảnh, tranh truyện, góc chơi xếp hình lắp ghép…

- ***Thời gian này cô cũng nên tiếp xúc nói chuyện với trẻ về những chủ đề gần gũi với trẻ như bản thân, gia đình…***

*** Chơi sau khi ngủ dậy:**

- Nhằm giúp trẻ tỉnh táo nên tổ chức cho trẻ chơi những trò chơi đòi hỏi có vận động nhiều như: trò chơi âm nhạc, trò chơi vận động, trò chơi dân gian, trò chơi phát triển ngôn ngữ…

*** Chơi trong giờ trả trẻ:**

- *Nội dung chơi:* Chơi các trò chơi tĩnh: xếp hình, xâu hạt, nặn, vẽ, đọc thơ, kể chuyện...

- *Hình thức chơi:* Để trẻ tự chơi theo từng góc chơi, cô quan sát chung và tiếp xúc trò chuyện với trẻ chú ý đến trẻ cá biệt.

Tóm lại:

Muốn tổ chức tốt hoạt động vui chơi trong chế độ sinh hoạt 1 ngày cho trẻ trước hết phải có nhiều đồ chơi, cô phải biết cách tổ chức hướng dẫn cho trẻ vui chơi. Các cô trong nhóm phải có sự hoạt động đồng bộ nhịp nhàng.

b. Tổ chức học tập có chủ đích:

** Phát triển ngôn ngữ:*

- **Nhận biết tập nói (Tìm hiểu môi trường xung quanh):** Dạy trẻ nhận biết và gọi tên một số đặc điểm chính, biết lợi ích hoặc công dụng của 1 số con vật, đồ vật, các loại hoa, rau, củ, quả quen thuộc, bắt chước tiếng kêu của các con vật

- **Dạy kể chuyện:**

- ***Kể chuyện theo tranh****: dành cho trẻ 18 – 24 tháng tuổi*

+ Trẻ lứa tuổi này rất thích xem tranh và nhận biết được các nhân vật cùng hành động của nhân vật. Do đó, tranh kể chuyện cho trẻ nghe phải có nội dung thật đơn giản, gần gũi và dễ hiểu.Mỗi tranh chỉ nên có tối đa là 3 nhân vật và các nhân vật phải đang trong 1 hoạt động nào đó.

+ Gợi ý một số câu chuyện: Mẹ tắm cho bé, Bé cho gà ăn, Mời bạn ăn dưa hấu, Giờ ăn của bé, Xếp nhà cho em bé búp bê…

+ Ngoài ra cô có thể sưu tầm những tranh ảnh khác kể cho trẻ nghe.
+ Hướng dẫn kể chuyện:

- Giới thiệu tên bức tranh và các nhân vật trong tranh.
- Giáo viên kể chuyện: có thể kể 2, 3 lần tùy theo sự hứng thú của trẻ.
- Đặt câu hỏi ngắn để trẻ dựa vào câu chuyện trả lời: Ai đây?, Đang làm gì?, Ở đâu?

- ***Kể chuyện:*** *Dành cho trẻ 24 tháng tuổi trở lên*

+ Chọn lọc những bài trong chương trình nhà trẻ, mẫu giáo.

Yêu cầu: Biết tên câu chuyện, tên nhân vật và tính cách, hành động của nhân vật, nhớ được nội dung chuyện, kể lại câu chuyện (tùy độ tuổi)

- **Dạy thơ:**

+ Trẻ dưới 24 tháng tuổi: cô đọc thơ cho trẻ nghe và khuyến khích trẻ đọc theo cô.

+ Trẻ trên 24 tháng tuổi: Biết lắng nghe cô đọc thơ, làm quen nhịp điệu bài thơ, thuộc thơ và đọc diễn cảm.

+ Lựa chọn các bài thơ trong chương trình nhà trẻ, mẫu giáo.

- **Giáo dục âm nhạc:**

  - Trẻ dưới 24 tháng: Chủ yếu dạy nghe hát.
  - Trẻ trên 24 tháng: dạy hát và vận động theo nhạc.

- **Nhận biết phân biệt:** (dành cho nhà trẻ)

  - Màu sắc: 3 màu cơ bản: Xanh, đỏ, vàng.
  - Hình dạng: Vuông, tròn.
  - Kích thước: to – nhỏ.

- **Làm quen với toán:**

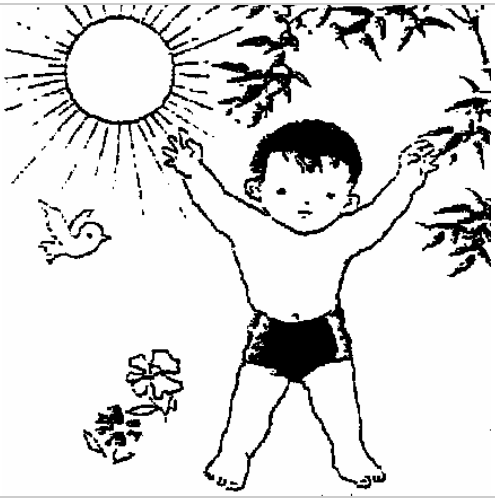
  - Màu sắc: 3 màu cơ bản: Xanh, đỏ, vàng.
  - Hình dạng: Vuông, tròn, tam giác, chữ nhật.
  - Kích thước: to – nhỏ ; dài – ngắn; rộng – hẹp.
  - Định hướng trong không gian: phải-trái; trước-sau.
  - Số lượng: Nhận biết các số trong phạm vi 10.

- **Hoạt động tạo hình:** Vẽ, nặn, xé dán theo ý thích hoặc những đề tài gần gũi với trẻ.

- **Làm quen chữ cái**: Nhận biết và phát âm được 29 chữ cái, tổ chức các trò chơi với chữ cái.

**** Nếu trong nhóm có nhiều trẻ 5 tuổi, có thể sắp xếp dạy theo chương trình Mẫu giáo 36 buổi do Vụ Giáo dục Mầm non biên soạn.***

BÀI 5 - TRẺ CẦN ĐƯỢC SỐNG TRONG MÔI TRƯỜNG SẠCH SẼ



- Nơi trẻ sống cần có không khí sạch sẽ, có nhiều ánh sáng và cây xanh.

- Chỗ chơi của trẻ cần rộng rãi sáng sủa, không có gió lùa, không có khói, bụi, ấm về mùa đông, thoáng mát về mùa hè.
- Nền nhà sạch sẽ, dễ quét dọn, không có mùi hôi, khai.
- Không để quần áo ẩm ướt, bẩn, ở chỗ trẻ chơi, ngủ, ăn.

- Có đủ nước sạch cho trẻ dùng, như nước giếng, nước máy, nước mưa…
- Dụng cụ đựng nước phải có nắp đậy, lau rửa thường xuyên.
- Nước uống của trẻ phải được đun sôi.

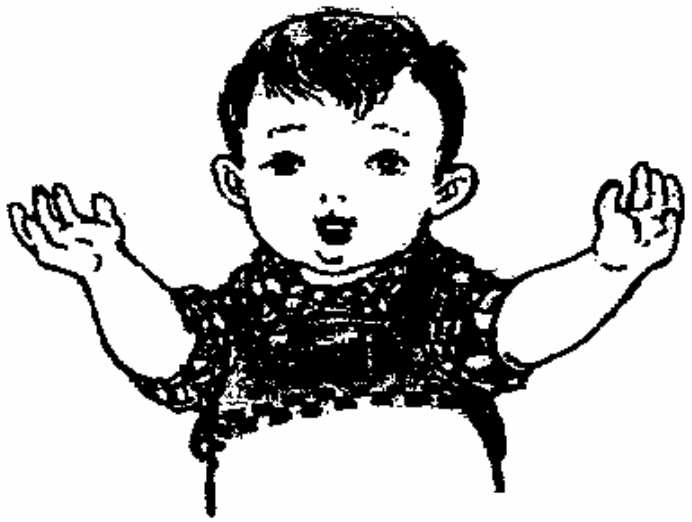
	- Gia đình có nhà vệ sinh đủ tiêu chuẩn. Phân của trẻ đổ vào nhà vệ sinh. **- Bô rửa sạch sẽ, phơi nắng sau mỗi lần dùng.** **- Sau khi vệ sinh cho trẻ, cần rữa tay sạch bằng xà bông.** **- Quét dọn nhà cửa thường xuyên, khơi thông cống rãnh, phát quang bụi rậm quanh nhà.** **- Rác gom vào nơi qui định, phải chôn hoặc đốt thường xuyên.**

A. VỆ SINH MÔI TRƯỜNG

1. Vệ sinh không khí, phòng nhóm:

- Phòng, nhóm đủ rộng, đảm bảo ánh sáng thoáng mát tránh gió lùa, lớp học không có múi hôi khai, ẩm thấp, quét dọn hàng ngày, tuần, tháng người nuôi dạy trẻ cần đến sớm 30 phút để thông thoáng phòng và làm vệ sinh trong phòng; nền nhà phải sạch lót gạch hoặc xi măng, quét và lau ngày 3 lần trước giờ đón sau khi ăn, thường xuyên quét dọn mạng nhện bụi.

- Các đồ dùng trang trí cây xanh trong nhóm luôn giữ sạch sẽ, đồ dùng thiết bị phục vụ trẻ hợp vệ sinh, đảm bảo an toàn, đồ dùng cá nhân của trẻ phải riêng biệt có đánh dấu thêu tên. Đặc biệt bàn ghế đúng qui cách, đồ chơi đồ dùng được xếp ngăn nắp phơi nắng và vệ sinh hàng tuần.



2. Vệ sinh nước:

- Nhóm trẻ cần có đầy đủ nước cho trẻ dùng trong sinh hoạt, ăn uống, tạo nguồn nước mưa, nước máy, nước giếng khơi, đủ nước chín cho trẻ uống.
- Mỗi trẻ 1 ca uống nước, đảm bảo nhu cầu về nước cho trẻ.

LỜI KHUYÊN VỀ SỬ DỤNG VÀ BẢO VỆ NGUỒN NƯỚC SẠCH

1/ Nước sạch là máu của sự sống.
2/ Dùng xà phòng rửa tay để ngừa được bệnh tiêu chảy.
3/ Giáo dục trẻ em về sử dụng và bảo vệ nguồn nước là cơ sở để giáo dục gia đình thực hiện.
4/ Có nước sạch và vệ sinh là có dinh dưỡng và sức khỏe.
5/ Không để thừa nước ngọt mà lại để thiếu nước sạch.
6/ Sử dụng nước phải chăm lo trồng cây, bảo vệ rừng. Trồng cây gây rừng là cách duy trì, bổ sung nguồn nước tốt nhất.
7/ Bảo vệ tài nguyên nước là nhiệm vụ của toàn dân.

8/ Ở miền núi có thêm một thùng chứa nước, trẻ sẽ bớt phải nghỉ một ngày đi học.
9/ Nước là một thứ hàng hóa thiết yếu nhất.

3. Vệ sinh rác, phân:

- Nhóm trẻ phải có nhà vệ sinh đủ tiêu chuẩn, thuận tiện, dễ sử dụng và bảo quản, hàng ngày phải cọ rửa nhà vệ sinh, trẻ đi tiêu tiểu xong phải dội nước, thùng rác phải có nắp đậy, hệ thống thoát nước thải được xử lý tốt.

XỬ LÝ RÁC THẢI

Rác có 2 loại:

+ Rác hữu cơ: là phần loại bỏ của các loại rau, củ, quả, lá cây...
+ Rác vô cơ: gồm vỏ chai, lon, hộp chất dẻo, nilon....

Tác hại của rác:

+ Rác hữu cơ là nguồn phát sinh, phát triển của nhiều loại vi trùng và ký sinh trùng như gián, chuột, ruồi nhặng và đó chính là nguồn lây lan bệnh tật.

+ Rác vô cơ như mảnh chai lọ, không thu gom sẽ là nơi chứa đựng nước mưa cho muỗi phát triển, đặc biệt là muỗi truyền bệnh sốt xuất huyết. Mảnh chai lọ thủy tinh vỏ hộp mẫu kin loại có thể gây thương tích khi dẫm phải và có thể gây nhiễm trùng, uốn ván.

Cách xử lý rác:

+ *Hàng ngày phải quét dọn thu gom rác cho vào thùng đựng rác hoặc đào hố chôn.*

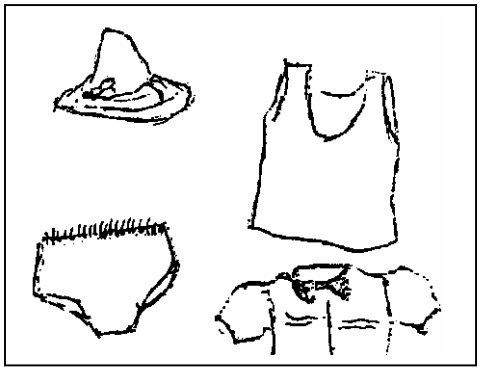
+ *Rác vô cơ cần được gom chôn sâu hoặc đưa đến nơi xử lý rác phế thải để nghiền và xử lý tái chế sử dụng.*

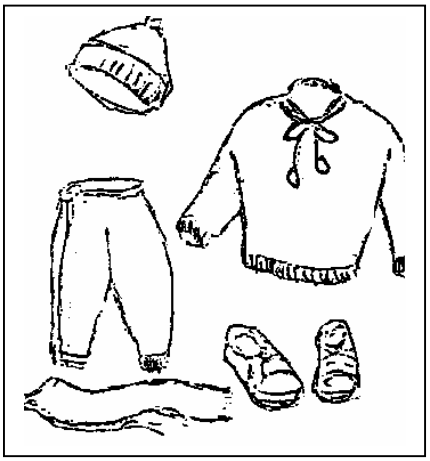
B. VỆ SINH CHO TRẺ HÀNG NGÀY

- *Có đủ tã lót, quần áo cho trẻ thích hợp với từng mùa.*

- *Khi tã, quần áo, vớ của trẻ bị ướt, cần thay ngay.*

- *Đối với trẻ lớn dạy trẻ biết giữ quần áo sạch sẽ, biết tự mặc quần áo, đội mũ.*



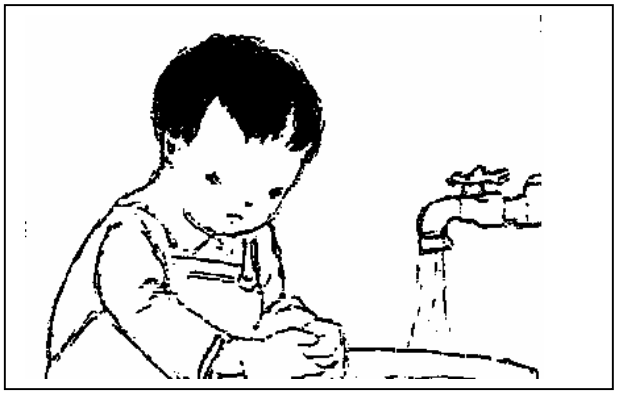


- Tay trẻ luôn sạch, thường xuyên cắt móng tay cho trẻ.

- Rửa tay bằng xà bông trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh.

- Dạy trẻ có thói quen rửa tay, đi guốc dép, và xếp guốc dép gọn gàng.

- Trời lạnh không để trẻ đi chân không trên sàn nhà.

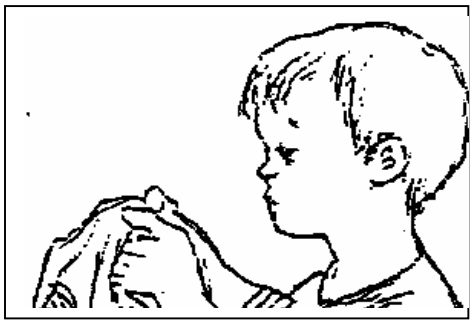


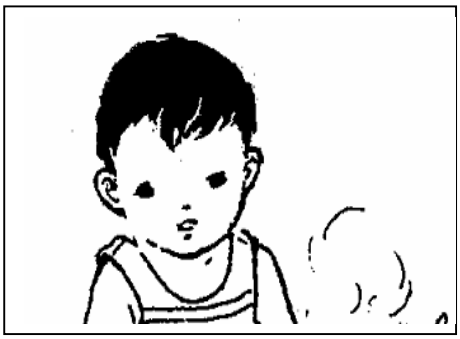
- Rửa mặt cho trẻ bằng khăn riêng, khăn giặt bằng xà bông, phơi nắng.

- Dạy trẻ biết tự rửa mặt, không dụi tay bẩn vào mắt.

- Khi trẻ sổ mũi, lau sạch mũi bằng khăn riêng của trẻ.

- Không giặt chung khăn với trẻ bị đau mắt.





- Mỗi trẻ cần có một thìa, bát, cốc riêng.

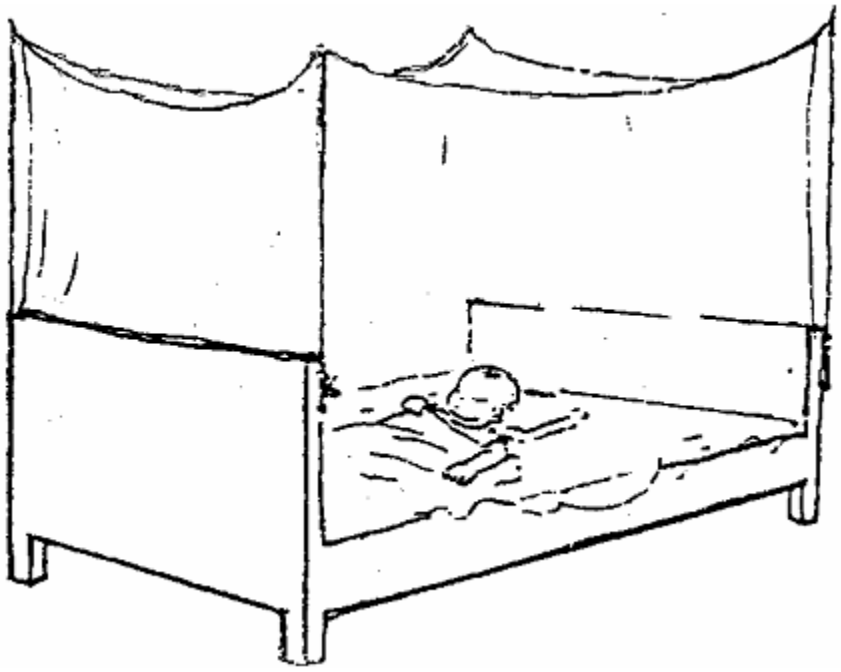
- Sau mỗi lần dùng, rửa sạch sẽ, phơi khô.

- Đồ chơi thường xuyên được cọ rửa, sắp xếp gọn gàng.

- Rửa đít sạch sẽ cho trẻ sau mỗi lần đi ngoài, lau khô và mặc quần áo sạch.

- Đối với trẻ lớn, dạy trẻ biết tự mặc, tự cởi quần áo mỗi lần đi vệ sinh.

Trẻ cần được ngủ trên giường có mùng.
Trẻ có bệnh (ghẻ, lở…) ngủ riêng.



C. VỆ SINH CÁ NHÂN

1. Đối với trẻ:

- Mặt mũi tay chân phải sạch sẽ, móng tay chân cắt ngắn, giữ sạch; tóc cắt ngắn, chải gọn gàng; quần áo sạch sẽ, hợp thời tiết, hợp vệ sinh;

- Trẻ không đi chân đất trên nền nhà bẩn, bụi đất, ẩm ướt, trẻ biết rửa tay chân mặt mũi khi bẩn;

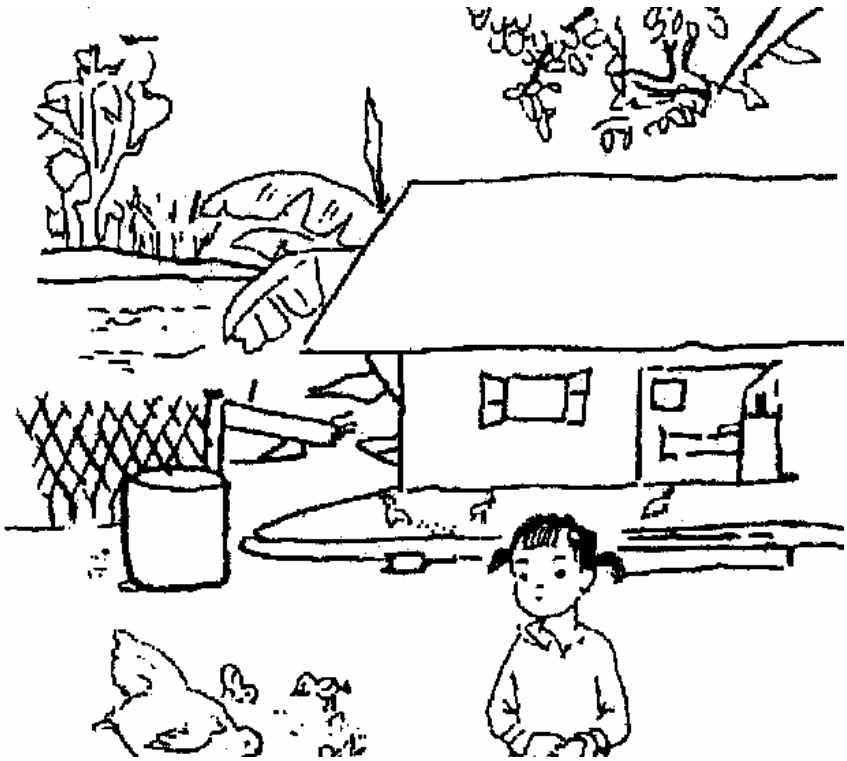
- Rèn cho trẻ biết giữ vệ sinh chung, không bôi bẩn lên tường, quần áo, không khạc nhổ bừa bãi và biết bỏ rác vào thùng;

- Trẻ biết xếp nón, đồ chơi, giầy dép vào nơi qui định;

- Rèn cho trẻ có thói quen ăn uống văn minh lịch sự, thói quen vệ sinh trước, sau khi ăn, ăn không ngậm, không đổ vãi, ăn hết xuất, ăn xong biết thu dọn chén muỗng, bàn ghế;

- Trẻ có nề nếp tiêu tiểu đúng nơi qui định;

- Mỗi trẻ có đồ dùng riêng, được đánh dấu cẩn thận.



2. Đối với cô nuôi dạy trẻ:

- Đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ.

- Móng tay cắt ngắn, không đeo nữ trang khi chế biến thức ăn;

- Quần áo sạch sẽ phù hợp với công việc, đồ dùng cá nhân gọn gàng sạch sẽ, ngăn nắp;

- Cô phải tham gia kiểm tra sức khoẻ;

- Thực hiện chế độ sinh hoạt hàng ngày của trẻ đạt các yêu cầu vệ sinh (cho trẻ ăn đúng chế độ đảm bảo vệ sinh, ngủ đúng giờ giấc, chơi học vừa sức;

- Thực hiện chăm sóc và rèn luyện thói quen vệ sinh cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi;

- Thực hiện đúng thao tác chăm sóc vệ sinh đối với trẻ, đảm bảo cho trẻ sử dụng đúng đồ dùng cá nhân;

- Thực hiện chế độ, lịch vệ sinh nhóm lớp, đồ dùng đồ chơi;

- Biết cách phòng và xử lý một số bệnh thông thường ở trẻ;

- Đảm bảo qui trình bếp 1 chiều, các dụng cụ trong nhà bếp phải an toàn.

D. HƯỚNG DẪN CÁC THAO TÁC RỬA TAY, RỬA MẶT VÀ ĐÁNH RĂNG

***1*. Thao tác rửa tay:**

a. Yêu cầu:

- Rửa tay trước sau khi ăn, sau khi chơi bẩn tiếp xúc bẩn, sau đi đại tiểu tiện;

- Rửa tay dưới vòi nước chảy, không rửa tay nhiều trẻ chung một thau nước;

- Rửa tay bằng xà phòng và lau tay khô cho trẻ, không cho trẻ chơi bẩn để tay dưới sàn nhà khi trẻ đã rửa tay xong chờ ăn cơm;

b. Chuẩn bị:

- Thùng nước có vòi sạch để trên giá cao vừa tầm tay trẻ, nếu đựng nước vào xô, thau phải có ca múc nước;

- Xô, thau đựng nước bẩn;

- Khăn lau tay khô, treo gần thùng nước vừa tầm tay trẻ;

- Xà phòng, tải khô.

c. Cách rửa:

Trẻ đứng tư thế thoải mái không xếp hàng gò bó trẻ, thấm nước ướt bôi xà phòng để tay trẻ xuôi sắp dưới dòng nước chảy, lần lượt rửa từ mu bàn tay đến kẽ tay và đầu ngón tay, lật ngửa tay lại rửa lòng bàn tay và ngón tay.

2. Thao tác lau mặt*:*

a.Yêu cầu:

- Mỗi trẻ một khăn sạch, giặt phơi nắng, khăn cho trẻ lau mặt phải mềm và ẩm;

- Lau theo trình tự, mỗi chỗ lau sử dụng một góc khăn sạch khác nhau;

- Trẻ bị đau mắt phải để khăn riêng;

- Lau mặt sau giờ đón trả trẻ, rửa mặt trước khi trẻ ăn và lau đúng trình tự sau khi ăn.

b. Chuẩn bị:

- Khăn khô và khăn ẩm cho trẻ; Thau hay xô 2 cái (1 đựng khăn sạch chưa lau, 1 đựng khăn bẩn trẻ đã lau xong, trường hợp có trẻ bị đau mắt phải có thau đựng riêng);

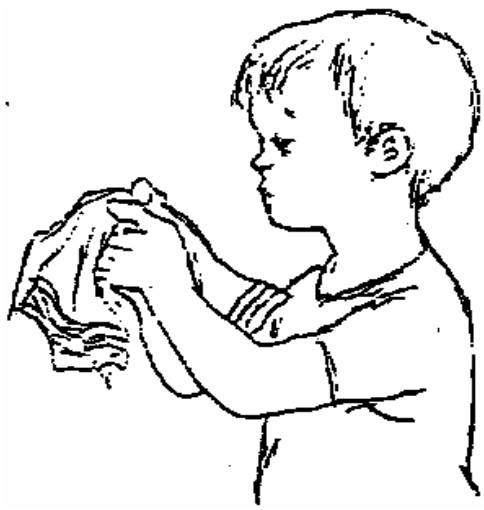
- Giá để treo khăn nếu có.

c. Cách lau:

- Trước hết mở khăn ra dùng ngón cái và ngón giữa lau từng mắt một;

- Kế đến dịch khăn lau tiếp mũi miệng;

- Sau đó gập khăn lại lau trán, má, cằm, cổ.



3. Thao tác chải răng:

a. Yêu cầu:

- Trẻ biết cách đánh răng và xúc miệng, không nhầm bàn chải với bạn, biết tự lấy kem và đánh răng đúng cách để phòng sâu răng.

b. Chuẩn bị:

- Ly, bàn chải đánh răng của trẻ, kem;

- Nước muối, xô dựng nước bẩn

- Tranh hướng dẫn trẻ cách chải răng

c. Hướng dẫn:

- Nói chuyện với trẻ về lợi ích của việc đánh răng đúng và xúc miệng.

- Để có hàm răng trắng đẹp, hàng ngày phải đánh răng đều đặn vào buổi tối trước khi đi ngủ, sáng sau khi ngủ dậy và sau các bữa ăn.

- Giới thiệu cho trẻ biết mặt ngoài, mặt trong và mặt nhai của răng, chải răng theo thứ tự hàm trên, hàm dưới, bên phải, bên trái, chải mặt ngoài, mặt trong rồi đến mặt nhai.

- Cô làm mẫu chải từng vùng trên hàm răng, lòng bàn chải sát đường viền lợi, chếch 45 độ so với trục răng, chải mỗi vùng 10 lần, hàm trên hất xuống, hàm dưới hất lên.

- Khi chải mặt nhai, đặt lông bàn chải song song với mặt nhai kéo đi, kéo lại.

- Đánh răng xong phải rửa sạch bàn chải, vẩy khô, cắm vào nơi qui định.

- *Cần nói cho trẻ biết hiểu vì sao phải súc miệng? Súc miệng khi nào? Cho trẻ ngậm nước vừa phải và súc trong vòng 1-2 phút, sau đó ngửa cổ để súc sạch cả cổ họng.*

E. MÔI TRƯỜNG AN TOÀN ĐỐI VỚI TRẺ MẦM NON

Trẻ em lứa tuổi từ 0-5 tuổi là giai đoạn phát triển nhanh, mạnh mẽ về thể lực và trí lực cũng như toàn bộ cơ thể. Đây được coi là giai đoạn khám phá, trải nghiệm, hình thành những kỹ năng cần thiết cho cả cuộc đời. Vì vậy, trẻ rất hiếu động và luôn có sự mài mò tìm hiểu trong cuộc sống hàng ngày, chính khả năng hiếu động, tính tự tin và tò mò trong khi trẻ hoàn toàn chưa có kinh nghiệm trong việc tự phòng tránh tai nạn và đảm bảo an toàn cho chính mình nên rất dễ dẫn tới việc trẻ bị tai nạn bất cứ lúc nào, bên cạnh đó cách chăm sóc giáo dục trẻ

không đúng hoặc không có phương pháp cũng dẫn tới các sang chấn về tâm lý - gây ra các tai nạn về tinh thần đối với trẻ. Do đó, việc tạo ra môi trường an toàn cho trẻ là vô cùng quan trọng đối với sự phát triển của trẻ thơ.

I.Khái niệm về môi trường an toàn:

Môi trường an toàn là những nơi trẻ sống, vui chơi mà: Không có các nguy cơ xảy ra các tai nạn, là nơi mà ở đó giảm thiểu các tác hại đến sức khỏe nhưng lại giúp cơ thể trẻ tăng cường các khả năng phòng tránh các tai nạn thương tích và bệnh tật.

II. Môi trường an toàn đối với nhóm trẻ vùng lũ:

1. **Môi trường vật chất:**

- Địa điểm của nhóm trẻ: phải đảm bảo cho thời gian đi đến lớp của trẻ không quá xa (khoảng 30 phút).
- Phòng học: Tường, mái nhà phải đảm bảo chắc chắn không bị dột, thấm nước, nền nhà phải được lót gạch hoặc bằng xi măng, nếu bằng gỗ phải chắc chắn.
- Có hàng rào bao quanh; hàng rào phải ngăn được chó và gia súc.
- Sân chơi: Không trơn trợt, mấp mô, có hố…
- Ánh sáng trong lớp học: Đảm bảo đủ ánh sáng trong lớp học ngay cả khi trời mưa.
- Đủ diện tích cho các hoạt động chơi và học ở cả trong và ngoài lớp học.
- Các điều kiện, phương tiện phục vụ cho việc chăm sóc dạy trẻ; bàn, ghế, đồ chơi, đồ dùng cho trẻ phải được an toàn: không dễ gãy, không sắc nhọn, không gây ngộ độc cho trẻ…
- Các công trình vệ sinh: Không có mùi hôi, không trơn trượt, không có ruồi muỗi, nếu là nhà vệ sinh phải có nước sử dụng đầy đủ.
- Xử lý rác: Rác được thu gom thường xuyên, được xử lý đúng cách.
- Có nguồn nước: Nguồn nước được sử dụng ở tại nhóm trẻ, nếu được cung cấp từ nơi khác đến thì nguồn nước phải ổn định và được cấp lâu dài. Có đủ dụng cụ đựng nước uống cho trẻ, trẻ thường xuyên được uống đủ nước. Nước dùng cho trẻ uống phải là nước đun sôi hoặc đã tiệt trùng.

2. **Môi trường vui chơi, chăm sóc và nuôi dạy trẻ:**

- Địa điểm vui chơi: Phải đảm bảo an toàn, không gần đường giao thông, chợ, không gần các nguồn gây độc hại cho trẻ.
- Các trò chơi, đồ chơi của trẻ phải phù hợp với độ tuổi của trẻ.
- Không cho trẻ chơi các trò chơi hay dẫn đến các tai nạn thương tích.
- Trong khi chơi, khi trẻ đi nhà vệ sinh, khi trẻ ngủ…phải có sự quản lý của người nuôi dạy trẻ.
- Thực hiện đúng, đầy đủ các quy định trong việc sắp xếp các phương tiện phục vụ việc chăm sóc dạy trẻ: giá để đồ chơi, cây cảnh, phích nước, bếp đun…, các quy định về để các chất gây độc hại…
- Không có những rủi ro gây tai nạn thương tích cho trẻ.

3. Kiến thức và hiểu biết của cô nuôi dạy trẻ về an toàn và phòng tránh tai nạn thương tích cho trẻ:

- Đây được coi là một trong những tiêu chí quan trọng để xác định môi trường an toàn, phòng tránh tai nạn thương tích cho trẻ. Có những tai nạn thương tích gây ra do ngoài ý muốn thì phần lớn tai nạn thương tích xảy ra đối với trẻ là do người trông trẻ thiếu kiến thức và hiểu biết về cách chăm sóc nuôi dạy trẻ.

4. Cách theo dõi, quản lý của cô nuôi dạy trẻ đối với trẻ:

Do cơ thể trẻ đang ở giai đoạn phát triển về thể chất và tâm lý, rất hiếu động, thích tìm hiểu nên việc theo dõi và quản lý trẻ của người nuôi dạy trẻ phải thường xuyên và liên tục.

Môi trường chỉ được coi là an toàn khi các hoạt động của trẻ thường xuyên được người trông trẻ theo dõi, giám sát, quản lý và đáp ứng.

BÀI 6 - PHÒNG VÀ XỬ TRÍ MỘT SỐ TAI NẠN THƯỜNG GẶP Ở TRẺ EM

1. BỎNG

Bỏng ở trẻ em rất nguy hiểm do da trẻ non, mỏng, dễ tổn thương sâu, do cơ thể trẻ yếu, sức đề kháng kém, dễ nhiễm trùng. Bỏng ở trẻ em thường hay để lại hậu quả nghiêm trọng.

a. *Nguyên nhân:*

Bỏng là tổn thương gây ra do:

- Ăn phải thức ăn, thức uống nóng;
- Nước sôi, thức ăn nóng đổ vào;
- Do lửa;
- Do các đồ vật nóng chạm vào người;
- Do hóa chất, xút, axít mạnh đổ vào người;
- Do điện giật, sét đánh;
- Do các tia bức xạ...

b. *Cách xử lý ban đầu :*

- Loại bỏ ngay nguyên nhân gây ra bỏng.

- Làm mát vết bỏng: ngâm vùng bỏng vào nước lạnh từ 20 – 45 phút.

- Rửa nhẹ nhàng bằng nước đun sôi để nguội hoặc nước muối pha loãng, không bôi bất cứ thứ gì lên vết bỏng, phủ lên lớp gạc hoặc vải mỏng sạch, băng nhẹ, sau đó chuyển đi bệnh viện.

- Ủ ấm, cho uống nước ấm, nước trà đường.

c. *Cách phòng tránh:*

- Kiểm tra kỹ độ nóng của thức ăn, nước uống trước khi cho trẻ ăn.

- Hóa chất, nước sôi, thức ăn nóng, đồ dùng nhiệt phải để xa tầm tay với, khu vực hoạt động của trẻ.

- Khi chia thức ăn, khi đun nấu phải có người trông. Không cho trẻ vào khu vực nấu nướng.

- Không để hóa chất trong phòng trẻ.

- Không cho trẻ đi dưới trời mưa to có giông sấm sét.

2. ĐUỐI NƯỚC

Đuối nước rất hay gặp ở trẻ em và gây tử vong nhanh nếu không phát hiện sớm và xử lý đúng. Vì khi mặt trẻ bị ngập nước thường có phản xạ hít sâu vào để hét lên hơn là ngẩng đầu lên khỏi mặt nước**.** Vì vậy người trông trẻ cần phải bao quát trẻ mọi nơi, mọi lúc.

a. *Nguyên nhân:*

- Trẻ chập chững đi ngã úp mặt vào vũng nước đọng, chậu nước, xô nước...;

- Trẻ múc nước ở các dụng cụ đựng nước cao hơn như phi nước, bể nước ngã lộn cổ xuống;

- Trẻ nghịch nước ở bờ ao, hồ;

- Đi thuyền đò, lật thuyền, đắm đò;

- Lũ cuốn ở vùng núi;

- Nhà bè trên sông không có rào chắn ngã xuống sông.

b. *Cách xử lý ban đầu:*

- Cởi bỏ nhanh quần áo ướt sau khi vớt trẻ lên.

- Làm thông đường thở: dốc đầu xuống thấp rồi lay mạnh, vỗ vào lồng ngực để tháo nước ra ngoài.

- Làm sạch miệng bằng ngón tay móc vào miệng trẻ, làm hô hấp nhân tạo ngay.

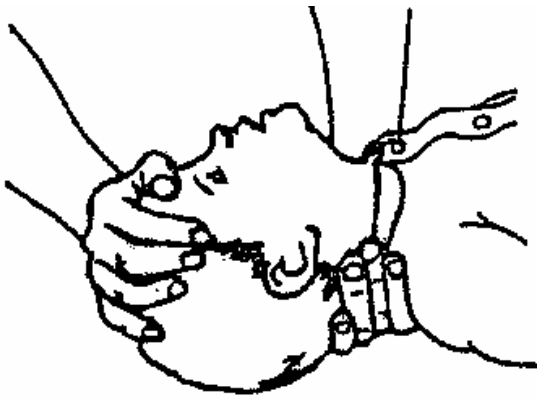
- Có thể đặt trẻ nằm sấp, đầu nghiêng một bên, hai tay duỗi lên phía trước, người cấp cứu quỳ hai bên trẻ, đặt hai bàn tay lên đáy ngực phía lưng mà ấn xuống để nước thoát ra, sau thả ra để ngực nở lại, làm nhịp nhàng 25-30 lần/phút.

- Lau khô người, xoa dầu nóng, quấn chăn ấm chuyển đi bệnh viện.

c. *Cách hô hấp nhân tạo:*

- Nhanh chóng làm thông đường thở:

+ Mở miệng trẻ, đờm, rãi, vật lạ



móc, lau sạch khỏi miệng.

+ Đặt đầu trẻ ngửa ra sau, nâng cằm cao lên.

+ Thổi ngạt:

Người thổi ngạt hít vào một hơi dài, rồi áp môi lên miệng và mũi của trẻ nhỏ, hoặc chỉ áp vào miệng của trẻ lớn, tay kia bịt lỗ mũi, thổi vào nhẹ nhàng. Quan sát khi thổi vào, lồng ngực của trẻ căng lên là được, nếu lồng ngực không nhô lên là có dị vật làm tắc đường thở, phải tiếp tục lau sạch đờm dãi, lấy hết dị vật. Nếu trẻ không thở lại bình thường phải làm hô hấp nhân tạo ngay lập tức. Cứ 2-3 giây thổi ngạt một lần cho đến khi trẻ tự thở bình thường.

Hãy bóp mũi cháu bé khi hà hơi vào miệng cháu.

d. Cách phòng tránh:

- Người lớn phải bao quát trẻ ở mọi nơi, mọi lúc.
- Không để trẻ chơi một mình gần nơi có nước (rãnh, hố nước, hồ ao)
- Tất cả dụng cụ chứa nước phải có nắp đậy.
- Khi đi xuồng không đùa nghịch, phải mặc áo phao và phải ngồi cân đối vị trí tránh làm lật chìm xuồng.

3. SẶC

a. Nguyên nhân:

Sặc là do dị vật (thức ăn, viên thuốc, hạt lạc, đồ vật nhỏ...) rơi vào đường thở gây ngạt thở.

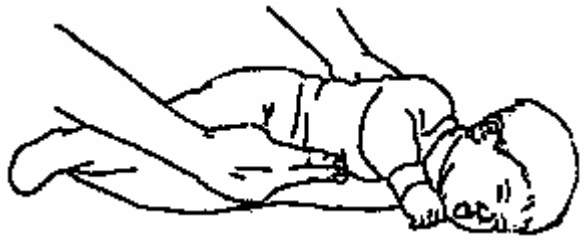
Dấu hiệu sặc:

- Khi trẻ đang ăn hoặc ngậm đồ vật, đột nhiên ho sặc sụa, ngạt thở, trợn mắt, giãy giụa, da tái nhợt rồi tím xám.

b. *Cách xử lý ban đầu:*

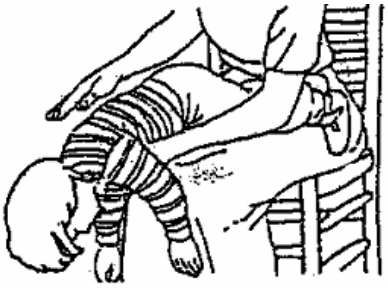
- Giữ trẻ trong tư thế mặt úp, đầu chúc thấp hơn, hoặc là giữ trẻ lộn ngược đầu bằng cách nắm lấy hai mắt cá chân. Vỗ mạnh vào giữa hai xương bả vai của trẻ bốn lần.

- Nếu trẻ vẫn còn bị sặc, hãy đặt trẻ nằm nghiêng và hơi ngửa đầu ra phía sau. Một tay đỡ lấy lưng, tay kia đè mũi ức, ấn vào trong, lên phía trên, bằng một động tác nhanh và thúc mạnh. Lau sạch miệng.



- Đối với trẻ lớn bị sặc

-Bạn hãy ngồi xuống hoặc quỳ trên một đầu gối và đặt trẻ nằm sắp lên đầu gối, đầu thõng xuống. Một tay đỡ lấy ngực trẻ, tay kia vỗ mạnh vào lưng trẻ giữa hai xương bả vai nhiều lần.



- Nếu làm như vậy mà không long được dị vật gây tắc nghẽn ra, lấy ngón tay ngoáy vào miệng trẻ và cố móc dị vật từ họng ra (rất cẩn thận đừng lấy vật cứng ấn sâu thêm vào cổ họng trẻ).

- Nếu trẻ vẫn tiếp tục bị sặc, hãy đặt trẻ ngồi vào lòng. Một tay đỡ lấy lưng trẻ, tay kia nắm lại thành quả đấm, ngón cái nằm trong, ấn mạnh vào trong và lên trên, ở điểm giữa rốn và mũi ức 4 lần.

Nếu trẻ không thở lại bình thường khi đã lấy được dị vật gây tắc nghẽn, hãy thực hiện hô hấp nhân tạo ngay lập tức.

c. Cách phòng tránh:

- Không cho trẻ chơi các đồ chơi quá nhỏ. Chú ý quan sát khi cho trẻ chơi những đồ chơi có thể tháo ráp được như: ô tô nhựa, máy bay nhựa ...

- Không cho trẻ chơi các loại hạt, đồng xu...

- Trông nom, quản lý nhắc nhở cháu thường xuyên không được cho bất cứ vật gì vào tai, mũi mình hoặc của bạn.

- Không để trẻ cầm các vật nhỏ đưa vào mồm, không để các vật nhỏ ở vào tầm tay với của trẻ.

- Xếp đặt đồ chơi, đồ dùng đúng nơi qui định khi hết giờ chơi hoặc khi chuyển mục.

- Không cho trẻ cầm đồ chơi trong khi đi ngủ.

**** Chú ý khi cho trẻ ăn uống:***

- Chế biến thức ăn cho trẻ không để lẫn xương thịt, cá...

- Không cho trẻ ăn đậu phộng, bắp nguyên hạt.

- Khi cho trẻ ăn không gây cho trẻ cười. Không ép trẻ ăn nhất là khi trẻ đang khóc.

- Không làm cho trẻ sợ khi ăn.

- Không cho trẻ uống thuốc bằng cách bịt mũi rồi cho cả viên thuốc vào miệng trẻ, sẽ có nguy cơ cao rơi vào đường thở, nên nghiền nát ra. Trẻ em dưới 4 tuổi không được uống thuốc viên.

- Không bịt mũi trẻ khi trẻ ăn bột, sẽ gây sặc; bột vào phổi có thể gây ngạt thở trẻ bị tử vong.

4. BONG GÂN

a. Nguyên nhân: Thường xảy ra do bị ngã, chấn thương.

Biểu hiện:

- Đau ở vùng khớp bị chấn thương.

- Sưng bầm vùng khớp.
- Cử động khớp khó khăn.

b. Cách xử lý ban đầu:

- Cởi giầy, tất hay vật chèn ép chỗ khớp sưng.

- Nâng khớp xương trong tư thế dễ chịu, đắp lên một khăn mát lạnh cho bớt sưng và giảm đau.

- Quấn băng quanh khớp cho chắc, nhưng đừng chặt quá.

- Gửi đi bệnh viện sau khi băng bó để kiểm tra.

c. Cách phòng tránh:

- Không để trẻ chạy nhảy, leo trèo, xô đẩy nhau trong khi chơi.

- Chú ý nhắc nhở trẻ khi đi lên xuống cầu thang.

- Phòng nhóm phải giữ khô ráo để trẻ không bị trơn trượt.

5. GÃY XƯƠNG, SAI KHỚP

a. Nguyên nhân:

Thường xảy ra do bị ngã hoặc va đập mạnh, chấn thương.

+ Biểu hiện:

- Đau trầm trọng vùng bị chấn thương.
- Sưng, bầm tím, cử động khó khăn.
- Phần đoạn bị chấn thương biến dạng.
- Tay hay chân bị gãy biến dạng, ngắn hơn bên lành.

b. Xử lý ban đầu:

- Cởi giầy, tất hay vật chèn ép chỗ sưng đau.

- Không di chuyển ngay trừ khi cần thiết, cần cố định vết thương.

- Trường hợp gãy xương cổ tay, cánh tay, hãy nâng phần bị gãy trong tư thế dễ chịu nhất.

- Đặt một miếng bông vùng bị chấn thương, gấp tay trẻ ngang qua ngực, dùng khăn đeo đỡ cánh tay.

- Trường hợp gãy xương cẳng chân hay mắt cá chân hãy đặt chân thẳng, đệm bông quanh vùng bị thương, giữa 2 đầu gối và 2 mắt cá chân, quấn băng cột chân bị thương vào chân lành, cột chặt phía trên và dưới vết thương.

- Kiểm tra xem trẻ có bị choáng để xử trí.

- Gọi cấp cứu để chuyển đi bệnh viện.

c. Cách phòng tránh:

- Không cho trẻ chạy nhảy, leo trèo, xô đẩy nhau trong khi chơi.

- Chú ý nhắc nhở trẻ khi đi lên xuống cầu thang, tránh va chạm, ngã té gây thương tích.

- Phòng nhóm phải giữ khô ráo để trẻ không bị trơn trượt.

6. VẾT THƯƠNG GÂY CHẢY MÁU:

a. Nguyên nhân:

- Trẻ chơi các trò chơi, đồ chơi không an toàn.

- Trẻ nghịch dao kéo, chơi các vật sắc nhọn như cành cây, que , thước, bút chì...

- Trẻ vừa đi vừa ăn hoặc vừa uống bị vấp ngã...

b. Cách xử lý ban đầu:

- Động viên an ủi, giúp trẻ bình tĩnh.

- Rửa vết thương bằng nước sạch, nước muối nhạt.

- Dùng bông sạch gạt nhẹ đất cát, dị vật trên bề mặt vết thương.

- Lau xung quanh vết thương bằng cồn iốt loãng hoặc thuốc đỏ và thấm khô vết thương.

- Đặt gạc hoặc miếng vải sạch lên vết thương và băng lại.

- Gửi trẻ đến cơ sở y tế nếu cần thiết

c. Cách phòng tránh:

- Thường xuyên bao quát và nhắc nhỡ trẻ trong khi chơi, trong sinh hoạt.

- Không cho trẻ chơi các vật sắc nhọn như: cành cây, que nứa, thước dài.

- Giám sát trẻ chặt chẽ trong giờ thủ công.

- Không cho cháu vừa đi vừa ăn dễ bị vấp ngã gây thương tích.

NGƯỜI LỚN LUÔN ĐỂ MẮT ĐẾN TRẺ, NẾU XẢY RA TAI NẠN, XỬ LÝ BAN ĐẦU, RỒI CHUYỂN ĐẾN CƠ SỞ Y TẾ GẦN NHẤT

BÀI 7 - PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH XẢY RA TRONG MÙA LŨ

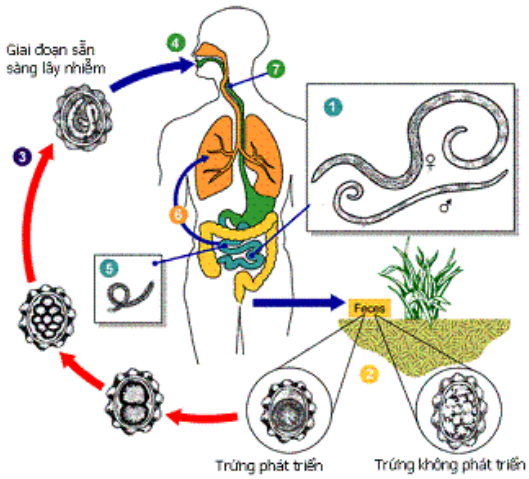
1.GIUN:

a. Nguyên nhân:

- Trẻ nhiễm giun khi đưa những đồ chơi bẩn vào miệng.

- Trẻ ăn bẩn khi quên không không rửa tay sau khi đi đại tiện.

- Trẻ ăn bẩn khi tay chuẩn bị thức ăn cho trẻ bị bẩn.



b. Cách phòng tránh:

- Thực hiện chế độ vệ sinh ăn sạch, uống sạch, ở sạch;

- Tập cho trẻ giữ nề nếp vệ sinh, không để trẻ ngồi lê la dưới đất bẩn, tập cho trẻ có thói quen rửa tay trước khi ăn, khi đi vệ sinh, khi tay bẩn.

- Thức ăn phải che đậy, tránh ruồi nhặng, ăn hoa quả rửa sạch, cần cắt ngắn móng tay - chân;

- Sử dụng hố xí hợp vệ sinh;

- Sử dụng nước sạch đun sôi để nguội cho trẻ uống, nên dùng nước máy, nước giếng trong sinh hoạt ăn uống và vệ sinh;

- Đảm bảo vệ sinh môi trường xung quanh, không đổ rác rưới bẩn quanh phòng trẻ;

- Không đi chân đất do rất dễ nhiễm ấu trùng giun móc chui qua da vào cơ thể để gây bệnh.

- Tẩy giun hàng năm cho trẻ.

2. GHẺ:

Ghẻ là một bệnh ngoài da do một loại kí sinh trùng trên da gọi là “con cái ghẻ” gây ra.

a. Hình thức lây truyền:

- Con cái ghẻ kí sinh ở hốc nhỏ ngoài da, lây cho người khác do tiếp xúc da-da, giữa người bị ghẻ với người khác, khi dùng chung chăn chiếu, ngủ chung, dùng chung áo quần, khăn tay, khăn mặt...

- Bệnh ghẻ thường là bệnh cả gia đình.

b. Biểu hiện:

- Trẻ bị ngứa, gãi, nhất là về đêm, nên trẻ mất ngủ, kém ăn, sụt cân.

- Trên da thấy vết luống ghẻ như vết xước da, có mụn nước nhỏ như hạt tấm, thấy ở bàn tay, kẽ ngón tay, cổ tay, khủy tay, nách, bẹn, mông, cổ chân. Ít khi có mặt, cổ, gáy.

- Dễ bị mụn mủ ở chỗ gãi ghẻ do bội nhiễm.

c. Điều trị:

- Tắm rửa bằng xà bông, lau khô.

- Bôi thuốc: thuốc bôi vào buổi tối, trong 04 tối liên tục:

  + Mỡ DEP
  + Mỡ Lưu huỳnh 5%
  + Dung dịch Benzoate Benzyle 25%

d. Cách phòng tránh:

- Thường xuyên tắm gội.

- Không chơi dơ, chơi đất cát xong phải rửa tay bằng xà bông.

- Móng tay thường xuyên được cắt ngắn.

- Tìm xem người trong gia đình, nếu cũng bị ghẻ, phải điều trị đồng thời.

- Quần áo, khăn, tã lót, chăn phải được luộc, tẩy uế ; chiếu, khăn trải giường phải giặt sạch, phơi khô. Cách ly người bị ghẻ.

3. BỆNH TIÊU CHẢY VÀ MẤT NƯỚC:

a. Nguyên nhân:

Do nhiễm khuẩn đường ruột (virut, vi khuẩn, ký sinh trùng gây bệnh) lây bệnh bởi thức ăn, nước uống và vật dụng mất vệ sinh. Ngoài ra tiêu chảy còn có thể do chế độ ăn không thích hợp, do biến chứng của các bệnh khác (viêm phổi, sởi, viêm tai giữa, suy dinh dưỡng, dị dạng đường ruột, thiếu men tiêu hoá, suy giảm miễn dịch…)

b. Dấu hiệu mất nước trong tiêu chảy:

* Mất nước là nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ và người lớn;

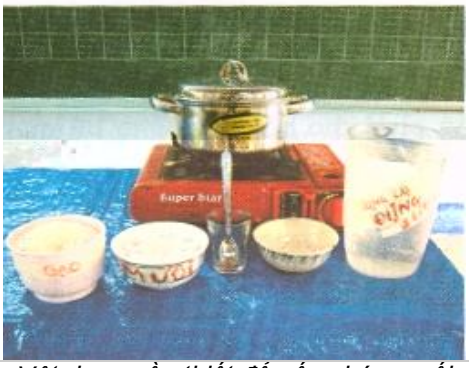
* Các dấu hiệu mất nước nặng khi tiêu chảy:

- Môi khô;
- Khát nước nhiều;
- Mắt trũng;
- Thóp lõm;
- Mạch nhanh, nhỏ;
- Đái ít;
- Khi véo da, vết nhăn mất chậm.

c. Xử trí các trường hợp bị tiêu chảy:

- Cho trẻ uống nhiều nước hơn thường lệ, đề phòng mất nước, tốt nhất cho trẻ uống nước cháo.

**** Cách nấu cháo muối*** (1,2 lít nước khoảng 6 chén cơm, một nắm gạo 50g, một nhúm muối ăn 3,5g), đun sôi 20 – 25 phút, khi gạo nở bung ra là được, cháo còn lại khoảng 1 lít nước.

	
Vật dụng cần thiết để nấu cháo muối	*Cho vào nồi 6 chén nước*

Cho vào nồi 1 nắm gạo đầy	*Cho vào nồi 1 nhúm muối*

- Cho trẻ uống càng sớm càng tốt, ngay sau khi trẻ bắt đầu đi tiêu chảy.

- Sau mỗi lần đi tiêu lại cho trẻ uống 100 – 200ml (khoảng ½ chén) để bù lượng nước đã mất do tiêu chảy, phòng ngừa trẻ mất nước.

- Nước cháo này không phải là thức ăn của trẻ, không thay thế cho bữa ăn.

- Nước cháo dùng trong ngày tốt nhất 6 giờ.

**** Pha ORESOL:***

- Rửa tay sạch

- Đổ hết bột trong gói ORESOL vào dung tích trên 1 lít (bình, bát to, xoong, nồi…)

- Đong đúng 1 lít nước sôi để nguội đổ vào, dùng muỗng sạch quấy đều cho tan.

Tuổi	**Số ORESOL uống sau mỗi lần**	**Số ORESOL cung cấp để uống tại nhà trong 1 ngày**
Dưới 2 tuổi	50 – 100ml	500ml/ngày
2 – 10 tuổi	100 – 200ml	1000ml/ngày
Trên 10 tuổi	Uống theo nhu cầu	2000ml/ngày

+ Nuôi dưỡng trẻ thật tốt, cho trẻ ăn uống bình thường, để phục hồi và phòng suy dinh dưỡng;

+ Cho trẻ bú bình thường hoặc nhiều hơn càng tốt.

+ Trẻ nuôi bằng sữa bò hay bột thì chú ý pha loãng gấp đôi và cho ăn nhiều lần trong ngày.

+ Trẻ đã ăn cháo cơm thì cần nấu nhuyễn, kèm thịt cá, trứng, dầu thực vật. Cho trẻ uống thêm nước canh, nước rau, ăn thêm quả…

+ Khi trẻ khỏi tiêu chảy, cần tiếp tục cho trẻ ăn thêm mỗi ngày một bữa, liên tục trong một tháng cho đến khi trẻ phục hồi cân nặng ban đầu và phát triển bình thường.

+ Đưa trẻ đến trạm y tế ngay, nếu sau 2 ngày chữa tại nhà không đỡ hoặc trẻ có những dấu hiệu sau:

Trẻ đi tiêu nhiều lần, phân có nhiều nước – nôn nhiều lần – khát nước nhiều - mắt trũng - bỏ bú không chịu ăn uống - sốt - phân có máu – không đái (không có nước tiểu) – khóc không có nước mắt.

d. Các biện pháp phòng tiêu chảy:

- Cho trẻ bú sữa mẹ: sữa mẹ đầy đủ chất dinh dưỡng, làm cho cơ thể trẻ phát triển tốt, sữa mẹ lại đưa được các kháng thể của mẹ vào cho trẻ, để trẻ có sức đề kháng chống lại bệnh tiêu chảy và các bệnh nhiễm trùng khác. Do đó những trẻ bú sữa mẹ đầy đủ ít khi bị tiêu chảy.

- Cho trẻ ăn dặm tốt: trẻ 6 tháng tuổi sữa mẹ dù tốt cũng không đáp ứng đủ nhu cầu phát triển, nên phải cho trẻ ăn dặm đảm bảo thời gian và chất lượng của mỗi bữa chế biến hợp vệ sinh.

- Sử dụng nguồn nước sạch: vi trùng đột nhập vào trẻ không chỉ qua thức ăn, mà còn có thể qua nước uống, qua các bàn tay, ngón tay… đã bị ô nhiễm không được rửa sạch, nên sử dụng xà phòng để rửa tay.

- Đảm bảo vệ sinh môi trường, vệ sinh cá nhân (rửa tay sạch trước sau khi ăn, khi đi đại tiểu tiện, tay bị bẩn).

- Tiêm phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch.

- Thực hiện ăn chín uống sôi, không ăn rau sống bón phân tươi, thức ăn tái.

4. SỐT XUẤT HUYẾT

a. Nguyên nhân:

- Do virút Dengue;
- Truyền bệnh do muỗi Aedes Aegypti, muỗi này sống trong nhà, chích người vào ban ngày;
- Bệnh tán phát, gây thành dịch;
- Trẻ 3-9 tuổi bị mắc nhiều.

b. Biểu hiện:

- Ủ bệnh 4-6 ngày;
- Sốt liên tục 2-7 ngày;
- Đau cơ, đau lưng, đau khớp;
- Xuất huyết: da, chân răng, tiêu hóa, nhiều nơi;
- Sốc: hạ nhiệt, da tái, vật vã, hạ huyết áp, mạch nhỏ khó bắt.
- Trụy mạch do thiếu nước.

c. Cách xử lí:

- Phải nghi ngờ khi trẻ bị sốt trong vụ dịch, hoặc xung quanh có người sốt xuất huyết.

- Cho trẻ uống nhiều nước, nước quả.

- Khi sốt cao 39^0C, cho uống thuốc hạ nhiệt Paracetamol và theo dõi sát trẻ.

- Chuyển đi bệnh viện khi:

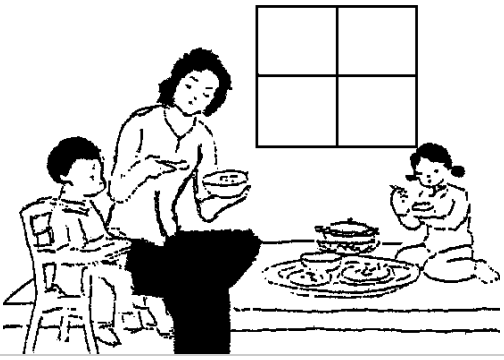
  + Sốt từ trên 3 ngày;
  + Xuất huyết nhiều;
  + Trẻ vật vã, li bì;
  + Tay chân lạnh;
  + Đau bụng.

d. Cách phòng bệnh:

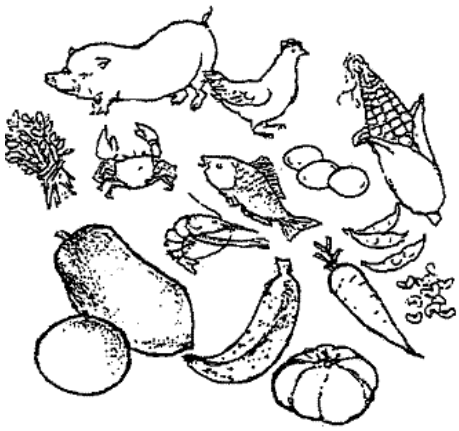
- Diệt muỗi, bọ gậy, không để nước ứ đọng, khơi thông cống, rãnh, thau bể nước, thùng chứa nước.

- Ngủ mùng, mặc quần áo dài, tránh để muỗi đốt.

BÀI 8 - ĂN UỐNG CỦA TRẺ Ở NHÓM TRẺ VÙNG LŨ

1	**Khi mẹ gửi thức ăn sẵn, cần:** - Cất, đậy cẩn thận. - Đến bữa phải đun lại nóng mới cho trẻ ăn. - Thức ăn cho cả ngày, múc đun riêng từng bữa, tránh thiu, vữa.		
2	**Mẹ gửi thức ăn mới sơ chế, cần:** - Cất, đậy cẩn thận. - Chú ý lọc xương, nghiền nhỏ thịt cá, rồi mới nấu. - Bột cháo phải được nấu chín kỹ. - Nếu trẻ còn ăn sữa, pha theo định lượng bố mẹ gửi sẵn.		
3	**Khi trẻ ăn chung tại nhóm trẻ, cần:** - Ưu tiên cho trẻ nhiều thức ăn. - Cơm nên lấy dưới nồi, mềm dẻo dễ ăn. - Thức ăn cần đủ loại, không kiêng khem.		
4	**Cho trẻ ăn đúng giờ:** - Đến giờ, cho trẻ nhỏ ăn trước, không để trẻ chờ đợi quá bữa, trẻ sẽ đói mệt dễ chán ăn, bỏ bữa.		

Những điều cần chú ý trong ăn ống của trẻ:

1	Thức ăn dùng cho trẻ phải tươi, ngon.		
2	Thức ăn cho trẻ phải được chế biến nhỏ, nhừ, mùi vị hấp dẫn.		
3	Khi đổi món, cần cho trẻ ăn từ từ làm quen dần với thức ăn mới.		
4	Không cho trẻ ăn thức ăn ôi, thiu, ăn thừa, ruồi nhặng đậu vào.		
5	Bữa ăn của trẻ cần được chuẩn bị đầy đủ: bát, thìa, khăn lau, nước uống… ◣ Cho trẻ ăn từ từ, không thúc giục trẻ ăn vội vàng và cũng không nên kéo dài bữa ăn. ◣ Không ép trẻ ăn quá nhiều, quá no, trẻ sẽ mệt. ◣ Sau khi ăn, không cho trẻ chạy nhảy, cho trẻ uống nước. ◣ Khi cho trẻ nhỏ ăn xong, cần bế trẻ từ 5 đến 10 phút.		

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

MƯỜI NGUYÊN TẮC VÀNG TRONG CHẾ BIẾN THỰC PHẨM AN TOÀN

1. ***Lựa chọn thực phẩm tươi, sạch, an toàn.***
2. ***Thực hiện "ăn chín, uống sôi", rửa sạch, ngâm kỹ, gọt vỏ rau quả tươi trước khi sử dụng.***
3. ***Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín.***
4. ***Che đậy, bảo quản cẩn thận thức ăn đã được nấu chín.***
5. ***Đun kỹ lại thức ăn trước khi sử dụng.***
6. ***Rửa tay trước khi chế biến thực phẩm, đặc biệt sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với các nguồn dễ gây ô nhiễm khác.***
7. ***Không để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm chín, không dùng chung dụng cụ chế biến thực phẩm sống và chín.***
8. ***Bảo đảm dụng cụ, nơi chế biến thực phẩm phải khô ráo, gọn gàng sạch sẽ, hợp vệ sinh.***
9. ***Tuyệt đối không sử dụng thực phẩm ôi thiu, hỏng mốc, quá hạn.***
10. ***Sử dụng nguồn nước sạch, an toàn trong chế biến thực phẩm..***

BÀI 9 - HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KHẨU PHẦN THỰC ĐƠN VÀ CÁCH CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO TRẺ

1. Cách xây dựng khẩu phần và thực đơn cho trẻ:

**** Khái niệm:***

- *Khẩu phần*: Là một suất ăn của một người trong 1 ngày nhằm đáp ứng các nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

- *Chế độ ăn:* Là số bữa ăn trong ngày, sự phân phối các bữa ăn vào những giờ nhất định, sự phân phối tỷ lệ năng lượng giữa các bữa ăn.

- *Thực đơn:* Khẩu phần ăn tính thành lượng thực phẩm, chế biến dưới dạng các món ăn, sau khi xếp thành bảng món ăn từng bữa hàng ngày, hàng tuần được gọi là thực đơn.

2. Sự cân đối và hợp lý của khẩu phần:

- Cung cấp đủ năng lượng;
- Đủ các chất dinh dưỡng cần thiết;
- Tỷ lệ giữa các chất dinh dưỡng cân đối hợp lý.

Nhu cầu năng lượng 1 ngày

Tuổi	Cân nặng (kg)	Năng lượng (Callo/kg/ngày)	Năng lượng (Callo/kg/ngày)	Viện dinh dưỡng đề nghị
1	6 -9	100 – 115	600 – 1035	1000
1-3	8-13	100	800 - 1300	1300
4-6	12-16	90	1080 - 1440	1600
7-12	15-25	90	1350 - 2250	1800-2000

Đầy đủ các chất dinh dưỡng: đạm (protid), mỡ (lipid), đường (gluxid), vitamin và muối khoáng.

Cân đối tỷ lệ giữa các chất:

- Năng lượng: 12-14% đạm, 20-25% mỡ, 60-70% đường;
- Đạm: 50 – 60%;
- Mỡ: 50 – 70% tổng số mỡ;
- Đường: tinh chế không quá 10%, gạo 40%, rau 3%, trái cây 7%;
- Vitamin: 1000 calo cần 0,4mg, B1, 0,55mg B2, 0,6mg PP;
- Khoáng chất: Ca/P= 1-1,5, Ca/Mg= 1/0.6.

3. Xây dựng khẩu phần ăn cho một trẻ:

* *Bước 1:*

- Tình nhu cầu năng lượng theo tuổi, ấn định calo, calo nhà trẻ 60-70%, mẫu giáo 50 -60%, số lượng đạm, mỡ, đường cần thiết cho khẩu phần (lựa chọn cách phân phối calo theo tỷ lệ thích hợp)

* *Bước 2:*

- Lựa chọn thực phẩm cân đối thích hợp

* *Bước 3:*

- Lên thực đơn 1 ngày hay 1 tuần

* *Bước 4:*

- Bổ sung năng lượng bằng dầu mỡ hoặc đường tinh chế nhưng tổng số năng lượng đường không quá 10%.

Thí dụ: Xây dựng khẩu phần cho trẻ mẫu giáo, calo 1500, tại trường cung cấp 60% năng lượng.

+ *Trưa:* cơm
- Món mặn: thịt heo, tim gan xào cà chua, giá.
- Món canh: bầu nấu tôm tươi, thịt heo.
- Tráng miệng: chuối.

+ *Xế:* bún, thịt, nấm, cà chua – uống sữa.

Bước 1: *Ấn định calo 60% với tỷ lệ 14 – 60%*

* Năng lượng (E) $\frac{1500 \times 60}{100} = 900$ calo

* Đạm (P) $\frac{900 \times 14}{100} = 126g : 4 = 31,5g$

* Mỡ (L) $\frac{900 \times 26}{100} = 234g : 9 = 26g$

* Đường (G) $\frac{900 \times 60}{100} = 540 : 4 = 135g$

***Bước 2*: Bảng thành phần dinh dưỡng của thực phẩm**

TT	Thực phẩm	Khối lượng	Mỡ				Đường	Năng lượng
			ĐV	TV	ĐV	TV		
1	Bún	70		1,19			17,99	78,4
2	Bầu	50		0,3			1,45	7
3	Giá	25		1,375			1,325	11
4	Cà chua	20		0,12			0,84	4
5	Nấm rơm	10		0,36		0,03	0,32	3,1
6	Hành lá	4		0,052			0,172	0,92
7	Chuối	100		1,5		0,4	22,4	100
8	Đường	25					23,65	97
9	Sữa tươi	200	7,8		8,8		9,6	154
					Tổng cộng đường		77,74	
10	Gạo tẻ	75		5,7				264,75
11	Tim heo	5	0,755		0,16			4,6
12	Gan heo	5	0,94		0,18		0,1	7,45
13	Tôm tươi	10	1,84		0,18			9,2
14	Nước mắm	8	0,568					2,32
Tổng cộng đạm		11,903		10,59				
15	Thịt heo	54,5	9,07		11,825			147,4
			TC MỠ	21,14		1,18		
16	Dầu ăn	3				2,94		26,52
			20,96	10,59	21,14	4,12		

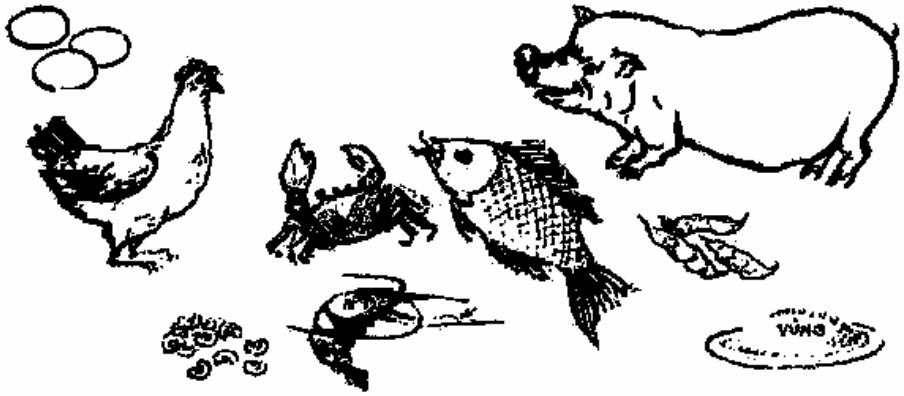
Đ 31,55 M 255,6 Đ 136 NL 917,66

A. CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO TRẺ.

1. Những thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protit):

- *Đạm động vật*: là đạm có nguồn gốc từ các loài động vật như gia cầm, gia súc, thủy sản.

- *Đạm thực vật:* là đạm có nguồn gốc từ các loại cây trồng, đặc biệt là các loại hạt. Các loại thực phẩm chứa nhiều đạm thực vật gồm các lọai đậu như: đậu tương (đậu nành), đậu đen, đậu trắng, đậu quả các loại, đậu phộng, mè.



2. Những loại thực phẩm chứa nhiều chất tinh bột:

- Gạo, lúa mì, kê, ngô, khoai lang, khoai sọ, khoai tây, củ dong, củ sắn… và các sản phẩm chế biến từ các sản phẩm này như: bánh đa, bánh phở, bánh mì, bún, mì sợi…

3. Những thực phẩm chứa nhiều chất béo:

- Mỡ, bơ, các loại dầu ăn và các loại quả và hạt có dầu như: dừa, mè, đậu phộng, đậu nành, hướng dương…

4. Thực phẩm chứa nhiều vitamin và muối khoáng:

- Rau quả là nguồn vitamin quan trọng. Nhu cầu của cơ thể về vitaminC, caroten chủ yếu do rau quả cung cấp. Các loại rau như : ớt vàng to, rau ngót, rau mùi, mùng tơi, xúp lơ, hành tươi, cà chua và các lọai quả cam, chanh, quít… là nguồn vitamin C tốt.

- Caroten có nhiều trong các loại rau quả có màu vàng, đỏ da cam, hay xanh sẫm như : ớt đỏ, cà rốt, cà chua, xoài, gấc, hồng đỏ, rau muống, hành lá… Rau xanh là nguồn nguồn acid folic, vitamin K. các loại rau, đậu có nhiều vitamin nhóm B (B1,B2).

- Rau quả còn chứa nhiều chất khoáng có tính kiềm đặc biệt là kali, canxi, magiê có vai trò quan trọng trong nhiều chức phận hoạt động của cơ thể và cần thiết để duy trì cân bằng kiềm toan.

B. Cách chọn thực phẩm an toàn:

1.Thịt heo:

Nên chọn những con vừa, thịt có màu hồng nhạt, da mỏng, thớ thịt săn, mỡ thịt trắng trong; thịt cần phải tươi trông có vẻ ướt bóng nhưng không nhão.Không chọn thịt có màu đỏ thẫm, mở ít thịt nhão da bụng dầy, thịt tái màu xanh hoặc nâu, thịt có những đốm trắng.

2.Thịt bò:

Chọn màu đỏ tươi, thớ thịt khô mịn, mỡ màu vàng tươi, dùng ngón tay bấm vào thớ thịt thấy mềm (thịt bò cái ăn ngon hơn bò đực nên cho trẻ ăn bò tơ).Không nên chọn loại có hạt giống như hạt gạo xen lẫn trong thớ thịt, không chọn thịt có màu xanh, hùi hôi.

3.Thịt gà:

Chọn con có ức đầy chân nhỏ màu vàng, lanh lợi, mồng đỏ tươi, nên chọn gà mái tơ lườn to vàng, hậu môn nhỏ xách lên thấy nặng.Không nên chọn gà lông xù ra, nước dãi chảy ở miệng, hậu môn ướt.

4.Thịt vịt:

Con trống ngon hơn con mái chọn đủ lông, chọn bóp lấy phao câu thấy no tròn ức dầy. Không chọn vịt lông mọc chưa đủ xách nhẹ ăn dễ bị hôi lông.

5. Cá:

- *Cá biển*: chọn cá mắt trong, sáng và đầy, mang màu đỏ hồng không nhớt, vẩy dính chặt, khó gỡ, thịt cá săn cứng không mềm.

- *Cá đồng chọn con lội mạnh, đầu nhỏ, vảy cá bóng.*

6. Tôm tép:

Chọn con có màu trong xanh hoặc trắng bóng, cầm lên thấy có độ cứng, dai, vỏ bên ngoài trơn láng và ánh.Không nên mua loại tôm tép ngã màu cam đỏ đầu rơi ra, có mùi hôi.

7. Cua, ghẹ:

Chọn con thật chắc, dùng tay ấn mạnh lên yếm cua cứng không bị lún bể là cua chắc, nhìn que và càng thấy mọng nước là cua ốp ăn không ngon.

8. Sò ốc:

Còn sống khi há miệng tay sờ vào thì tự nhiên khép lại, loại bỏ hẳn con có mùi hôi. Ốc mập mày ốc ở gần phía ngoài vỏ,ốc ốm mày nằm sâu vào trong vỏ ốc.

9. Trứng:

Nhìn vỏ trứng sạch màu sáng bóng, không chọn trứng đã có vỏ cũ lấm chấm đen, thả vào nước chìm xuống đáy, khi soi qua ánh sáng thấy phồng khí nhỏ ở 2 đầu, lúc đập ra lòng trắng thu gọn quanh lòng đỏ.

10. Rau cải đậu tươi:

Chọn rau màu xanh tươi, không bầm dập héo úa, đậu que,đũa phải tươi ngon, khi bấm vào chất dịch ứa ra bẽ dòn dễ gãy.

11. Củ, quả:

Cà rốt chọn củ có màu đỏ cam đậm củ suôn, đầu cuốn nhỏ; Củ cải trắng lựa củ tròn tươi da láng cầm nặng tay; khoai tây lựa củ có màu vàng sậm, không có mầm cầm có cảm giác hơi mềm; bầu bí chọn quả có lông tơ, bấm vào thấy mầm tay.

12. Trái cây:

Chọn quả tươi và đu đủ độ chín nên ăn đúng mùa sẽ ngon và đầy đủ chất bổ dưỡng rẻ tiền, chọn quả sắc mọng nước, không bầm dập không nứt không ung thối.

BÀI 10 - THEO DÕI SỨC KHỎE CỦA TRẺ BẰNG BIỂU ĐỒ

- Mỗi trẻ một biểu đồ
- Hàng tháng cân trẻ, chấm lên biểu đồ.

Cách cân trẻ:

+ Tất cả trẻ em dưới 2 tuổi cần được cân hàng tháng.

+ Trẻ được cân ở một thời điểm nhất định hàng tháng.

+ Đánh dấu cân nặng của trẻ lên biểu đồ.

+ Ghi cân nặng của trẻ vào sổ theo dõi.

+ Trên biểu đồ tìm đúng cột tháng tuổi trẻ.

+ Chấm vào biểu đồ để chỉ ra số kg cân nặng trong tháng.

+ Cần biết trẻ đang phát triển như thế nào?

+ Vẽ một đường bằng cách nối các điểm đánh dấu cân nặng trẻ hàng tháng với nhau.

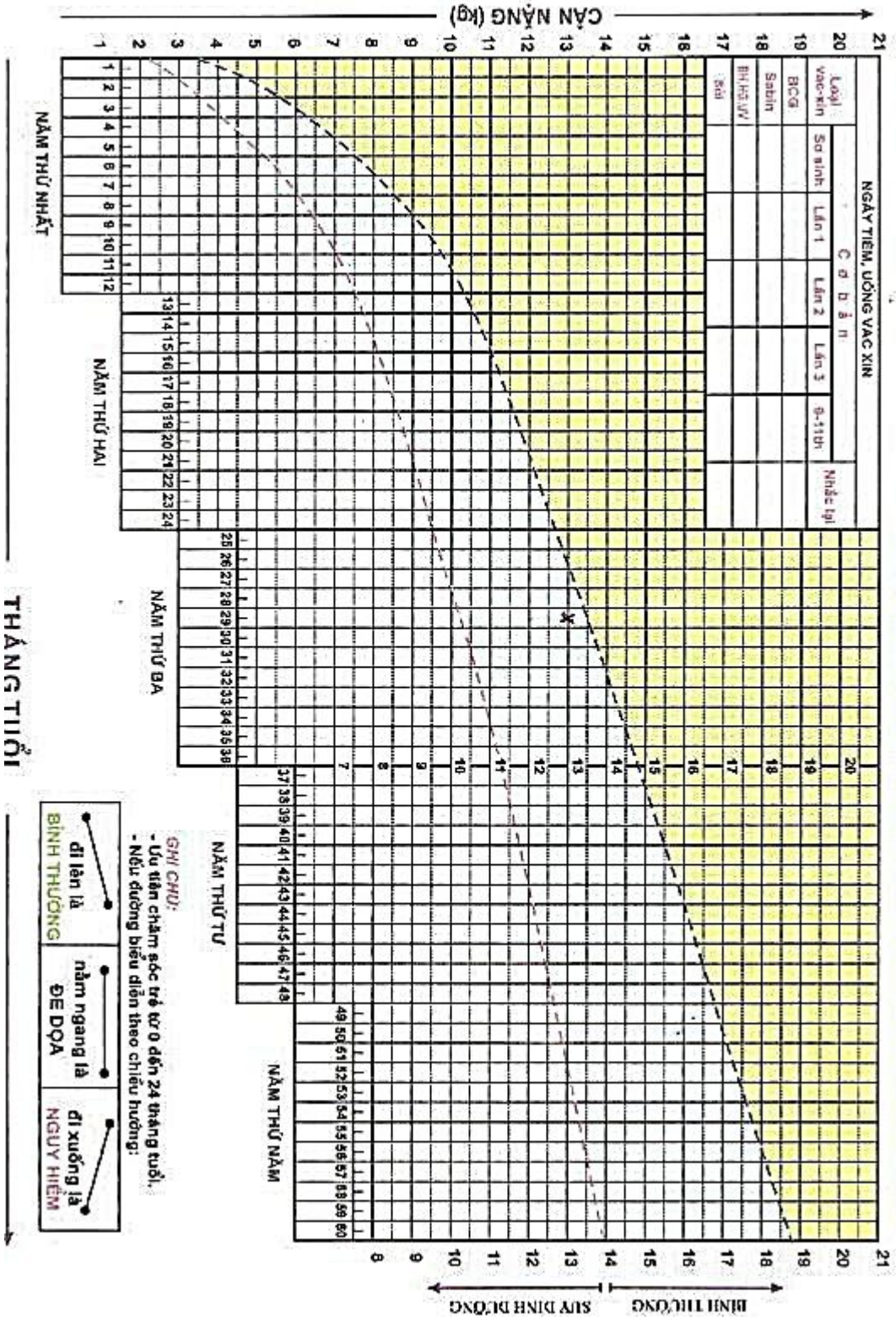
+ Nếu đường cân nặng đi lên: là trẻ khỏe mạnh và phát triển tốt.

+ Nếu đường cân nặng nằm ngang: là trẻ không phát triển.

+ Nếu đường cân nặng đi xuống: là trẻ sút cân cần có kế hoạch chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ tốt hơn.

**** Nếu trẻ không tăng cân trong 3 tháng liền thì trẻ cần được chăm sóc đặc biệt và đưa trẻ đến trạm y tế.***

BIỂU ĐỒ THEO DÕI SỨC KHỎE CỦA TRẺ



A. CÔNG TÁC QUẢN LÝ TIÊM CHỦNG MỞ RỘNG

- Cần kiểm tra phiếu tiêm chủng của từng cháu, lập sổ theo dõi, đánh dấu phát hiện các trẻ còn tiêm thiếu.

- Đôn đốc gia đình trẻ thực hiện tiêm chủng đầy đủ cho trẻ.

- Theo dõi giám sát các bệnh trong chương trình tiêm chủng, khi thấy có dấu hiệu nghi vấn cần báo cáo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để xử lý phòng chống dịch bệnh.

- Các loại vác xin trong chương trình tiêm chủng gồm:
  Vác xin phòng Lao; Phòng bại liệt;Phòng viêm gan B; Phòng bạch hầu - uốn ván - ho gà; Phòng sởi; Phòng viêm não Nhật Bản; Phòng tả; Phòng thương hàn.

LỊCH TIÊM CHỦNG MỞ RỘNG QUỐC GIA
HIỆN ĐANG ÁP DỤNG

Thời gian	Loại vác xin
Sơ sinh	*BCG; Viêm gan B.*
2 tháng tuổi	*Bại liệt L1, Viêm gan B mũi 2.* *Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván mũi 1.*
3 tháng tuổi	*Bại liệt L2,* *Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván mũi 2.*
4 tháng tuổi	*Bại liệt L3, Viêm gan B mũi 3.* *Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván mũi 3.*
9-11 tháng tuổi	*Tiêm phòng Sởi mũi 1.*
1-5 tuổi	*Tiêm phòng viêm não 3 mũi, mũi 1 cách mũi 2 là 2 tuần, sau 1 năm tiêm tiếp mũi 3.*
2-5 tuổi	*Uống vác xin phòng Tả 1 năm 2 lần cách nhau 2 tuần.*
5-10 tuổi	*Tiêm nhắc lại Sởi mũi 2.*

BÀI 11 - TRÒ CHUYỆN VỚI TRẺ VÀ DẠY TRẺ TẬP NÓI

CẦN TRÒ CHUYỆN VỚI TRẺ KHI NÀO?

Người nuôi dạy trẻ cần trò chuyện với trẻ mọi lúc, mọi nơi:

… khi chăm sóc trẻ

… khi chơi đùa với trẻ

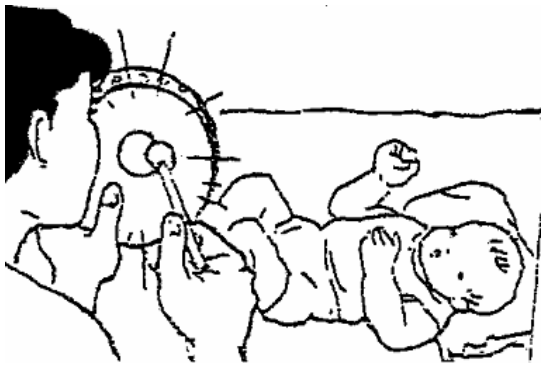
… khi làm bếp, nấu ăn.

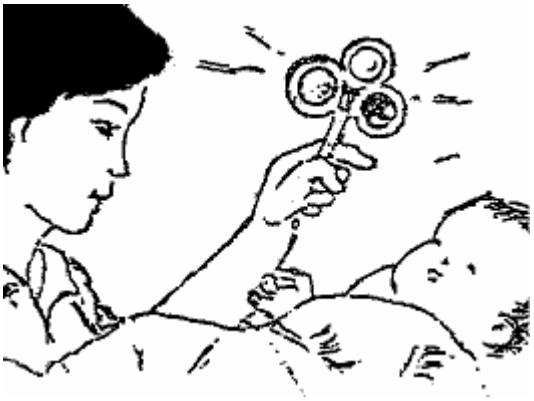
DẠY TRẺ TẬP NÓI

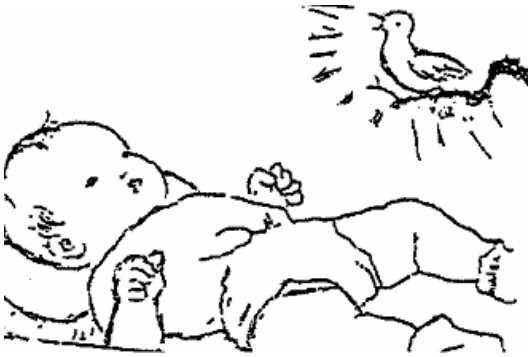
- Nói chuyện âu yếm với trẻ càng nhiều càng tốt, cho trẻ được nhìn mặt người đang nói chuyện.
- Khuyến khích trẻ bập bẹ

- Cần hát ru cho trẻ nghe.

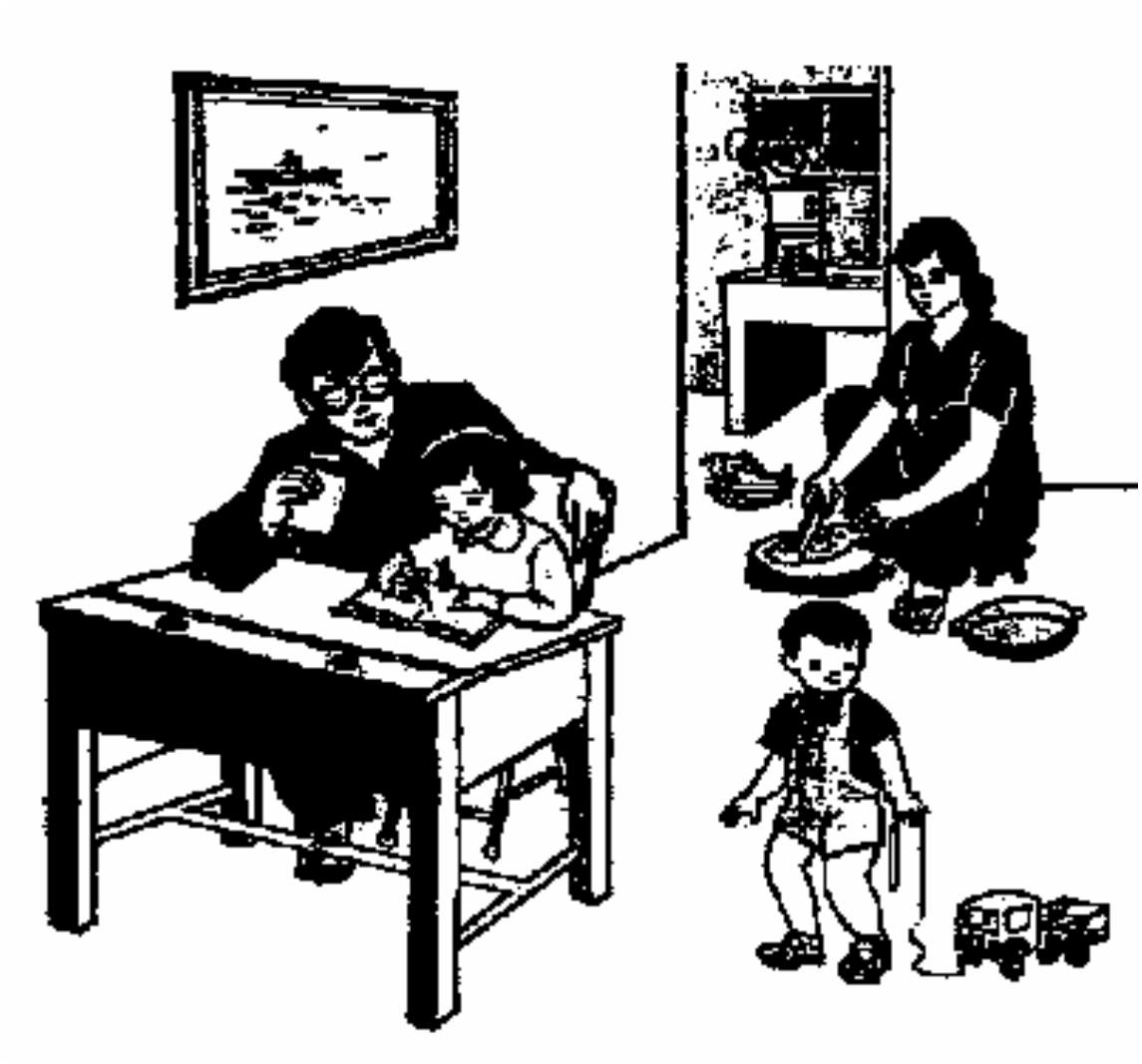
- Nên cho trẻ nghe tiếng nhạc, tiếng gõ, tiếng xúc xắc, tiếng chim hót.







TRÒ CHUYỆN VỚI TRẺ THEO TRANH
CHỦ ĐIỂM: GIA ĐÌNH
GIA ĐÌNH AN



- Người nuôi dạy trẻ giới thiệu bức tranh gia đình bạn An. Sau đó hỏi trẻ:

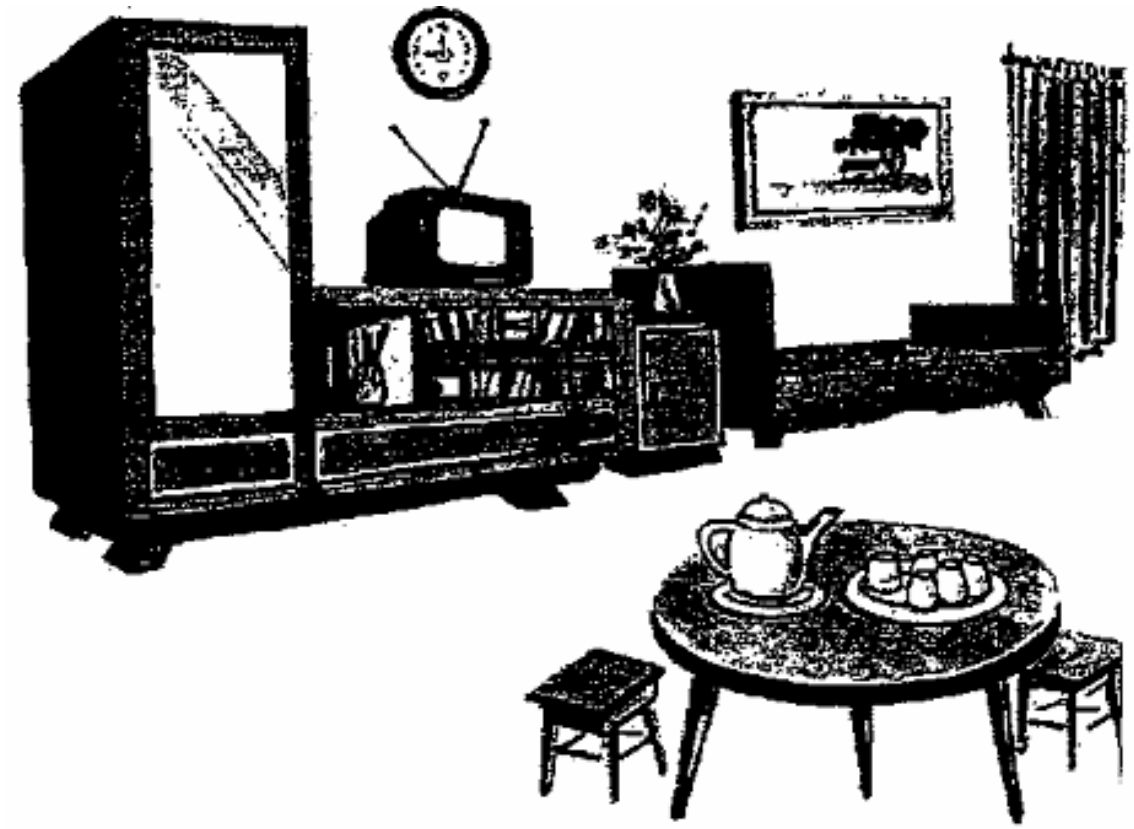
- *Ai đây? chỉ vào từng người trong tranh và hỏi trẻ.*
- *Bố đang làm gì?*
- *Mẹ đang làm gì?*
- *Bé đang làm gì?*
- *Bố cháu tên là gì?*
- *Mẹ cháu tên là gì?*
- *Cháu có anh (chị, em) không?*
- *Cháu có yêu bố mẹ không? Vì sao?*

ÔNG BÀ AN

Người nuôi dạy trẻ giới thiệu với trẻ bức tranh ông bà An. Sau đó hỏi trẻ:

- *Bức tranh này vẽ ai?*
- *Ông đâu?*
- *Bà đâu?*
- *Ông đang làm gì?*
- *Ai giúp ông tưới cây?*
- *Bà đang làm gì?*
- *Nhà cháu có ông (bà) không?*
- *Cháu giúp ông bà làm việc gì?*

ĐỒ DÙNG TRONG GIA ĐÌNH



Người nuôi dạy trẻ giới thiệu với trẻ bức tranh. *Sau đó hỏi trẻ:*

- *Cái gì đây? (Chỉ vào từng đồ vật để hỏi trẻ. Nếu trẻ không biết, bà, bác nói tên đồ vật đó cho trẻ biết. Sau đó hỏi lại: Tủ đâu? Giường đâu? v.v..)*
- *Tủ để đựng gì?*
- *Giường để làm gì?*
- *Ghế để làm gì?*
- *Ấm chén để làm gì? Sách để ở đâu?*
- *Nhà cháu có đồng hồ không? Có vô tuyến không?*
- *Đồng hồ kêu thế nào? Nhà cháu còn có gì nữa mà trong tranh này không có?*

CHỦ ĐIỂM: THẾ GIỚI ĐỘNG VẬT

NHÀ HÀ NUÔI CON GÌ?

Câu hỏi:

- Nhà Hà nuôi những con gì? (Gọi tên và chỉ vào tranh)
- Các con vật này kêu (sủa, gáy) thế nào?
- Các con vật này đang làm gì?
- Con nào đẻ trứng? con nào đẻ con?
- Cháu yêu con vật nào nhất?

CHỦ ĐIỂM: THẾ GIỚI THỰC VẬT

VƯỜN NHÀ AN

Câu hỏi:

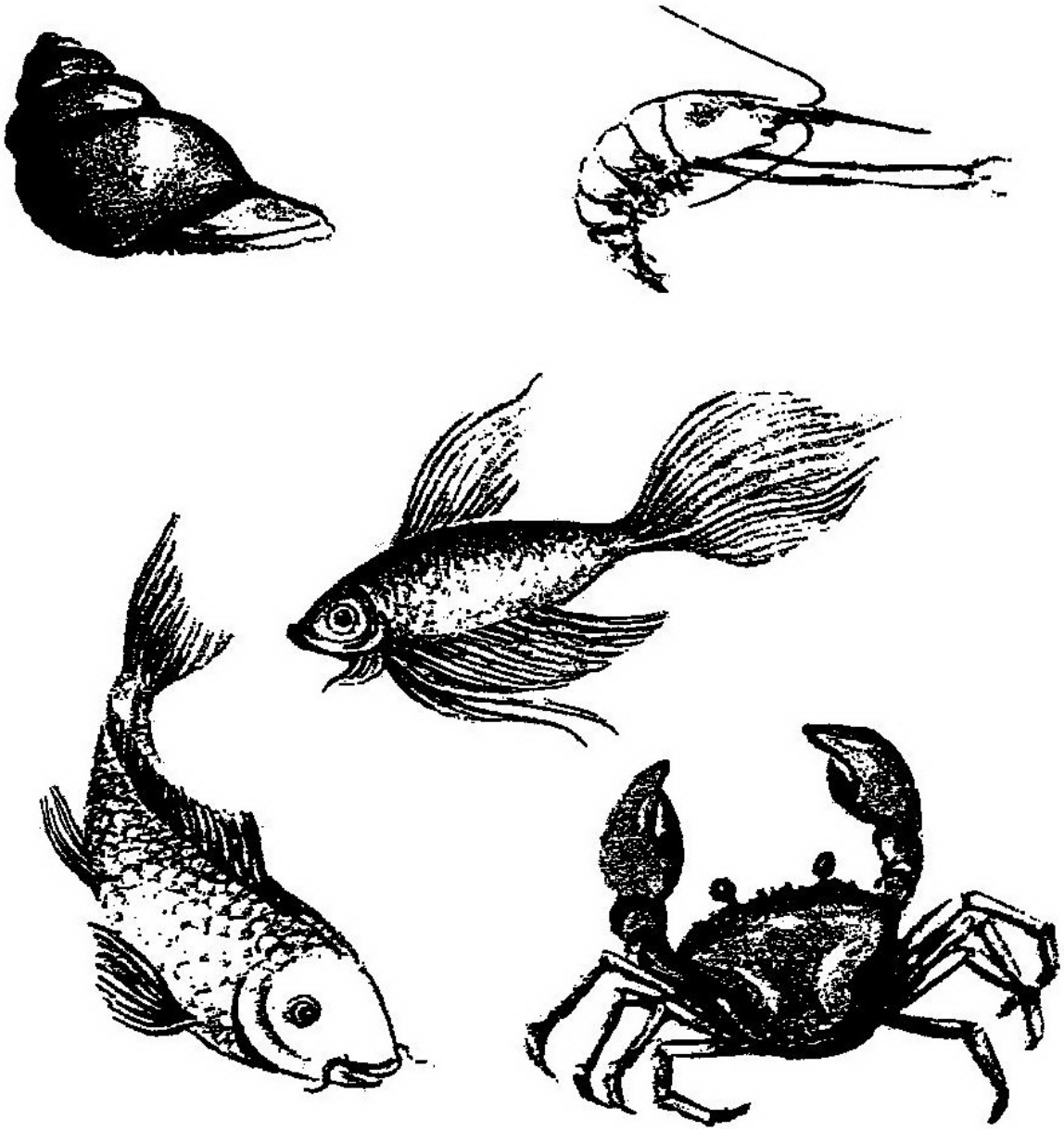
- *Vườn nhà An có những cây gì? (Chỉ vào từng cây và nói tên cây đó: chuối, đu đủ, hoa hồng, hoa cúc, rau bắp cải).*
- *Cháu thích ăn quả nào hơn?*
- *Hoa cúc màu gì? Hoa hồng màu gì?*
- *An đang làm gì?*
- *Cháu có thích vườn nhà bạn An không? Vì sao?*
- *Nhà cháu có vườn không? Vườn nhà cháu trồng cây gì?*

NHỮNG QUẢ MÀ AN THÍCH

Câu hỏi:

- Quả gì đây? (chỉ vào từng quả trong tranh và nói tên quả đó)
- Quả đu đủ (dứa, nho, cam, mãng cầu...) màu gì?
- Quả nào ăn ngọt? Khi ăn quả phải làm gì? (gọt vỏ, bỏ hạt…)
- Mẹ thường mua cho cháu quả gì nữa?
- Hai bạn trong tranh đang ăn quả gì?
- Cháu thích ăn quả gì?

ĐỐ CHÁU BIẾT CON GÌ?



Câu hỏi:

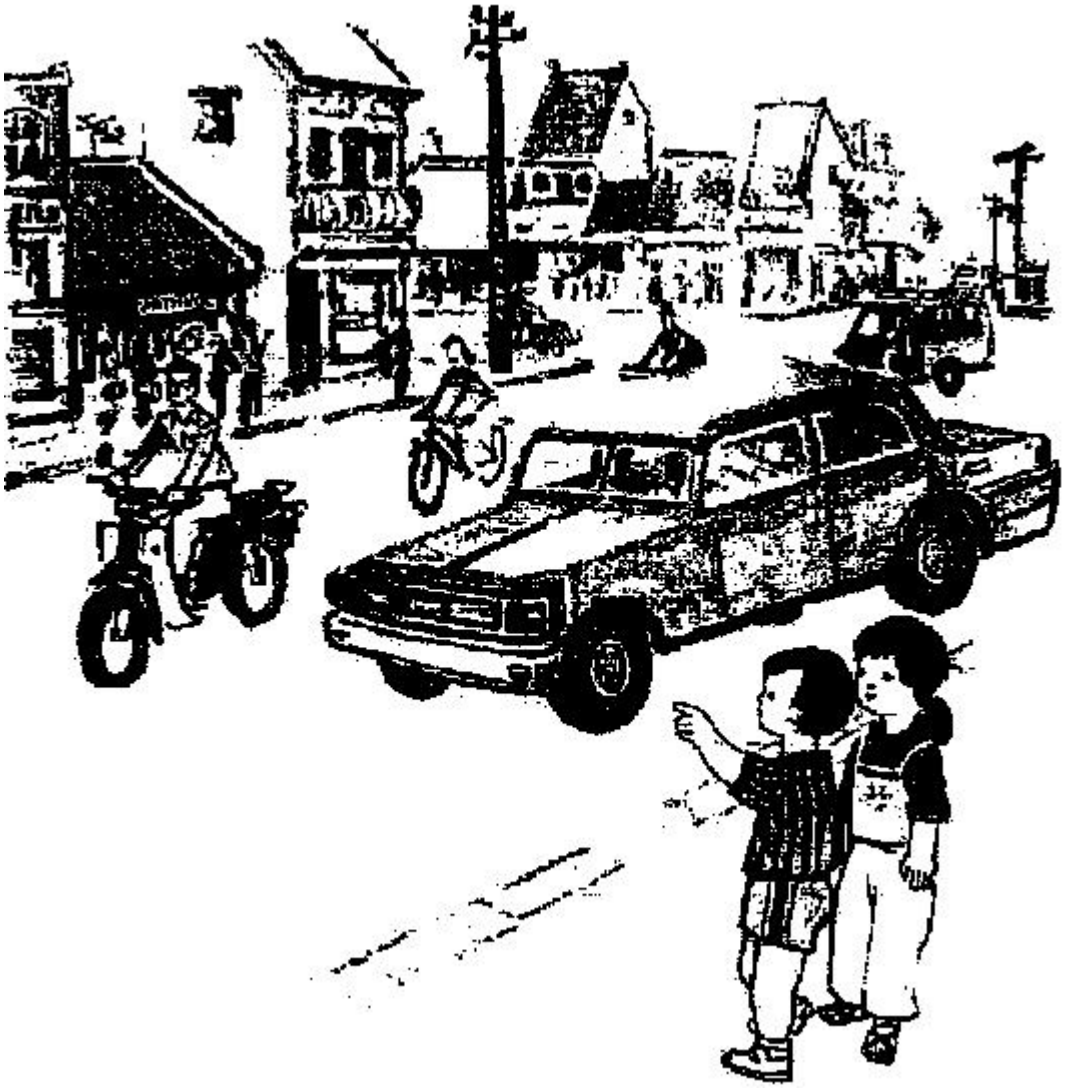
- *Con gì đây? (gọi tên và chỉ vào tranh)*
- *Con cá (tôm, cua, ốc) sống ở đâu? (dưới nước)*
- *Con nào có càng, có chân? Con nào không có?*
- *Con cá bơi bằng gì? (vây, đuôi)*
- *Cháu còn biết con gì nữa?*

MỘT SỐ CON VẬT SỐNG TRONG RỪNG

Câu hỏi:

- *Đây là con gì? (gọi tên và chỉ vào tranh)*
- *Con voi (hổ, gấu, khỉ, ngựa, công) ăn thức ăn gì?*
- *Con nào to nhất? Những con này sống ở đâu?*
- *Cháu thích con thú nào? Vì sao?*

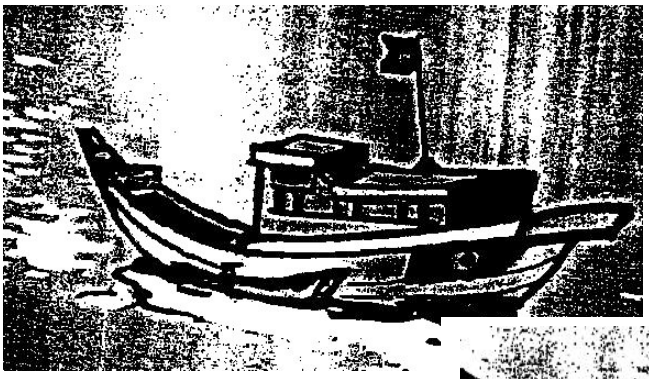
CHỦ ĐIỂM: PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG
ĐƯỜNG PHỐ

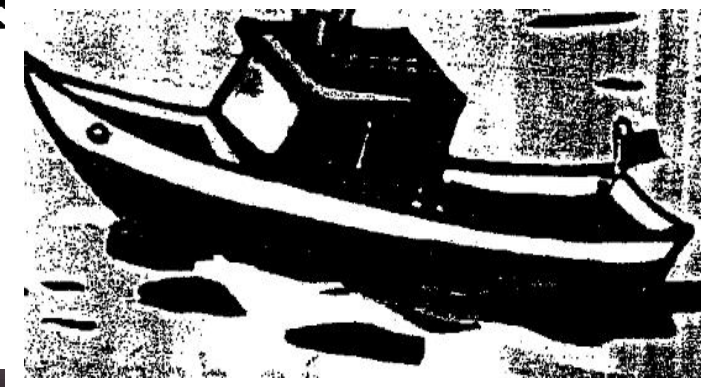


Câu hỏi:

- *Trên đường phố cháu nhìn thấy những xe gì? (gọi tên và chỉ vào từng xe)*
- *Xe đạp (xe máy) có mấy bánh?*
- *Ô-tô, xích lô có mấy bánh?*
- *Xe máy (ô- tô) kêu thế nào?*
- *Xe nào chạy nhanh? Vì sao?*
- *Xe nào to nhất, chở được nhiều người nhất?*
- *Cháu thích đi xe nào?*
- *Nhà cháu có xe gì?*

PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG ĐƯỜNG THỦY





Câu hỏi:

- *Trên sông cháu nhìn thấy những gì? (xuồng, ghe, tàu, tắc ráng…)*
- *Cháu hãy nêu những điểm giống nhau của xuồng, ghe, tàu, tắc ráng…*
- *Cháu hãy nêu những điểm khác nhau của xuồng, ghe, tàu, tắc ráng…*
- *So sánh xuồng, ghe, tàu, tắc ráng…chiếc nào đi nhanh hơn vì sao?*
- *Cho trẻ biết xuồng, ghe, tàu, tắc ráng… chạy dưới nước được gọi chung là phương tiện giao thông đường thủy.*

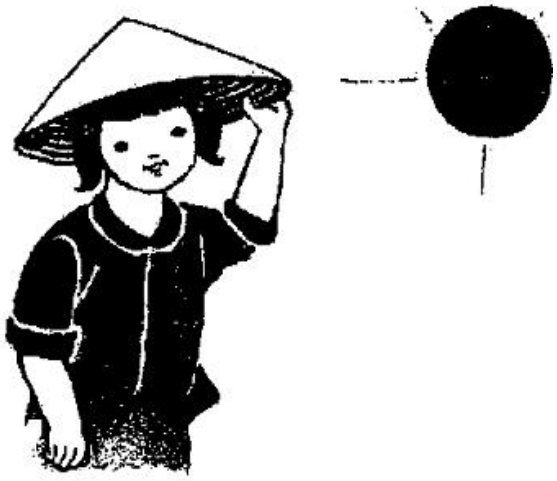
CHỦ ĐIỂM: TRƯỜNG TIỂU HỌC

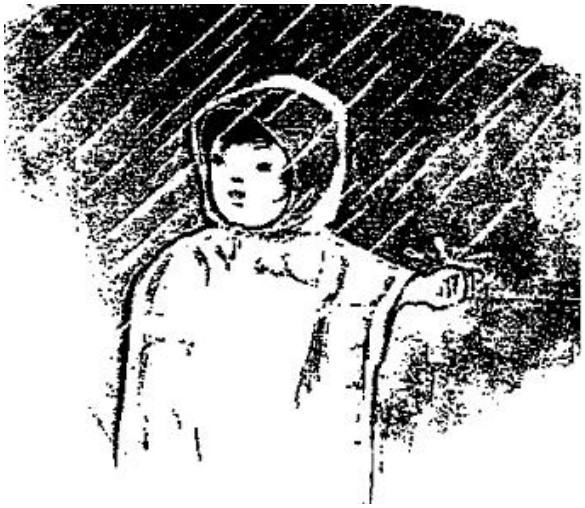
ANH CHỊ ĐI HỌC

Câu hỏi:

- Bức tranh này vẽ ai?
- Các anh chị cầm gì trên tay?(nói tên đồ vật anh chị cầm trên tay)
- Các anh, chị đi đâu?
- Lớn lên cháu có thích đi học như các anh chị không? Tại sao?

TRỜI NẮNG, TRỜI MƯA





Câu hỏi:

- *Bức tranh vẽ gì?*
- *Vì sao em bé mặc áo mưa?*
- *Vì sao em bé phải đội nón?*
- *Cháu thích trời mưa hay trời nắng?*

NGÀY, ĐÊM

Câu hỏi:

- *Cháu chỉ cho cô xem bức tranh nào là cảnh ban ngày (đêm)? Vì sao?*
- *Ban ngày trời như thế nào? Ban đêm trời như thế nào?*
- *Ban ngày (đêm) cháu làm gì?*
- *Cháu thích ngày hay đêm? Vì sao?*

CHUYỆN KỂ

QUẢ TRỨNG

	Có một quả trứng ai đánh rơi. Thấy quả trứng gà trống hỏi: - Ò ó o… quả trứng gì to…to? Lợn con chạy đến, nó ngắm nghía quả trứng rồi bảo: - Ụt ịt, ụt ịt! Trứng gà, trứng vịt! Quả trứng lúc lắc, lúc lắc rồi vỡ đánh tách một cái. Vịt con ở trong trứng ló đầu ra kêu: vít, vít, vít!

Câu hỏi:

1. *Con gì trông thấy quả trứng rơi?*
2. *Thấy quả trứng, gà trống hỏi gì?*
3. *Lợn ngắm nghía quả trứng rồi bảo gì?*
4. *Đố cháu biết đó là quả trứng gà hay trứng vịt? Tại sao?*
5. *Vịt con kêu thế nào?*

QUẢ THỊ

Có một quả thị áo xanh đang ngủ trên cành. Bọn vịt lạch bạch đến gọi:

Quả thị áo xanh
Quả thị áo xanh
Thị ơi dậy nhanh
Đi chơi thị nhé!

Nhưng quả thị áo xanh vẫn ngủ im lìm trên cành cây.

Bạn mèo đến, mèo cào cào vào cây thị gọi:

Quả thị áo xanh
Quả thị áo xanh
Thị ơi dậy nhanh
Đi chơi thị nhé!

Nhưng quả thị áo xanh vẫn ngủ im lìm trên cành cây thị.

Một hôm có bà cụ đi ngang qua:

- Thị ở đâu mà thơm thế nhỉ?

Nhìn lên cây thị, quả thị đã mặc chiếc áo vàng. Bà bèn giơ bị ra gọi:

"Thị ơi thị hỡi
Thị rụng bị bà
Thị thơm bà ngửi
Chứ bà không ăn"

Nghe bà gọi, quả thị áo vàng liền rơi đúng vào bị bà.

<u>Câu hỏi:</u>

1. Bạn nào đến gọi thị đầu tiên? Bạn vịt đi thế nào?
2. Bạn nào đến cào cào vào cây thị?
3. Bạn Vịt và bạn Mèo gọi thị thế nào?
4. Lúc Vịt và Mèo đến thì quả thị mặc áo gì?
5. Quả thị mặc áo gì thì có mùi thơm?
6. Bà cụ gọi thị thế nào?
7. Quả thị có đi với bà cụ không? Vì sao cháu biết?

THỎ MẸ

Trước kia Thỏ mẹ có bộ lông màu trắng rất dày và mượt. Một lần, vào ngày giá rét, Thỏ mẹ đẻ. Nhìn ra ngoài thấy ai cũng mặc quần áo mùa đông. Thỏ mẹ liền cởi bộ lông ấm tuyệt đẹp của mình phủ lên đàn con như đắp chăn bông cho chúng khỏi lạnh.

Câu hỏi:

1. *Thỏ mẹ có bộ lông thế nào?*
2. *Thỏ mẹ cởi bộ lông của mình để làm gì?*
3. *Vì sao Thỏ mẹ làm như vậy*

CÓC GỌI TRỜI MƯA

Đã lâu lắm rồi, trời cứ nắng mãi, không có lấy một giọt mưa. Cây ngô bắt đầu vàng úa, cây lúa bắt đầu vàng úa! Gà, vịt nháo nhác tìm nước uống.

Thấy thế Cóc lên trời nổi trống:
Thùng! Thùng! Thùng!

Và gọi to:

-Ọc! ọc! ọc! Ôi ông trời…! Mau mưa xuống…!

Ông trời liền đổ mưa

Có nước rồi, gà vịt tha hồ uống nước. Lúa ngô trở lại tươi tốt. Từ đấy hễ nghe tiếng cóc kêu: Ọc! ọc! ọc! Ông trời lại đổ mưa.

Câu hỏi:

1. *Cóc đi đâu?*
2. *Cóc gọi ông trời thế nào?*
3. *Vì sao Cóc gọi ông Trời?*
4. *Ông trời có đổ mưa không?*
5. *Khi mưa, ngô, lúa, gà, vịt thế nào?*
6. *Cháu có thích trời mưa không?*

NGỰA MẸ, NGỰA CON

Có một ngựa mẹ và một ngựa con. Ngày ngày, ngựa mẹ đi thồ hàng. Ngựa con ở nhà một mình.

Chiều đến khi ông mặt trời sắp lặn, ngựa mẹ trở về hí vang. Ngựa con mừng rỡ chạy ra đón mẹ. Gặp con:

"Ngựa mẹ ve vẩy đuôi
(một cái đuôi rất dài)
Nựng con đầu cọ cọ
Cắn cắn đùa vào tai".

Câu hỏi:

1. *Ngày ngày, ngựa mẹ đi làm gì? Ngựa con ở đâu?*
2. *Khi nào ngựa mẹ về?*
3. *Ngựa con thấy mẹ về thì thế nào?*
4. *Yêu con, ngựa mẹ làm gì?*

<u>* Một số lưu ý:</u>

- Khi thực hiện giờ dạy cô giáo không tách các câu hỏi riêng cho trẻ bé, trẻ lớn mà phải tuân theo trình tự dẫn dắt của bài.

Ví dụ: Cô hỏi trẻ bé: Tên bài thơ? Bài thơ của ai? Hỏi trẻ nhỡ: Bài thơ nói về cái gì? (Đàn gà con). Đàn gà con đẹp như thế nào?...

- Khi có câu hỏi khó cô nên quan sát cả lớp nếu có trẻ nhóm bé trả lời được cô nên động viên cháu nói rồi để các anh chị nhóm lớn hơn nói lại cho chuẩn xác. Có như vậy giờ học mới diễn ra một cách tự nhiên và trẻ nhóm nhỏ mới học tập được ở trẻ nhóm lớn. Ngoài giờ học (thơ: đàn gà con) có thể cho trẻ bé vẽ quả trứng tròn, trẻ nhỡ vẽ con gà.

- Cần nắm được sự khác nhau về khả năng, năng lực của trẻ ở các nhóm tuổi để có đánh giá đúng kết quả của trẻ.

- Khả năng cảm thụ tác phẩm văn học của mỗi trẻ khác nhau nên trong quá trình cho trẻ làm quen với tác phẩm văn học rất cần sự chú ý động viên khích lệ của cô giáo đến trẻ ít nói, rụt rè để trẻ có thể tích cực tham gia vào các hoạt động của lớp.

- Cần phát huy tính tích cực của trẻ nhóm bé nhưng không đòi hỏi quá sức trẻ theo mức độ của trẻ nhóm lớn.

- Tạo cơ hội để trẻ nói ý của mình, thể hiện cảm xúc của mình.

- Tạo cơ hội để trẻ kể lại chuyện: Kể lại chuyện chính là sáng tạo ở mức độ nhất định vì câu chuyện được kể lại luôn mang dấu ấn của trẻ từ lời văn, giọng điệu đến cảm xúc. Vì vậy kể lại chuyện sẽ phát triển kỹ năng lời nói.

- Khuyến khích trẻ sử dụng sáng tạo ngữ điệu, nhịp điệu để thể hiện, diễn tả các tác phẩm văn học.
- Khích lệ sự sáng tạo của trẻ mọi lúc, mọi nơi. Bằng cách ấy, những hiểu biết về cuộc sống của trẻ sẽ hoà quyện với cảm thụ tác phẩm văn học nghệ thuật làm cho trẻ có nhu cầu nói, kể sáng tạo tác phẩm.

Để gây hấp dẫn trong khi đọc truyện, cần lưu ý những điểm sau đây:

+ Giáo viên ngồi trên ghế nhỏ hoặc trên chiếu để được gần trẻ hơn.

+ Cầm sách sao cho mọi trẻ đều có thể nhìn thấy tranh vẽ trong cuốn sách.

+ Giọng đọc phù hợp với nội dung, nhân vật trong truyện.

- Khi kể chuyện: phải thể hiện được từng nhân vật trong truyện qua giọng kể, cử chỉ, điệu bộ.

- Có thể dùng tranh minh hoạ, mô hình, đồ chơi, sản phẩm tạo hình. Có thể làm búp bê, con rối bằng khăn mùi soa, mảnh vải hoặc vật liệu khác như lá ngô, chai nước… để kể chuyện.

* ***Trẻ em rất thích nghe kể chuyện. Đọc sách và kể chuyện là một cách tốt nhất để khuyến khích các cháu mở rộng óc tưởng tượng và sáng tạo; cho nên phải xác định giọng kể, giọng đọc phù hợp với tư tưởng và nghệ thuật của tác phẩm.***

YÊU MẸ Mẹ đi làm Từ sáng sớm Dậy thổi cơm Mua thịt cá Em kề má Được mẹ thơm Ơi mẹ ơi! Yêu mẹ lắm.	
	ĐI DÉP Chân được đi dép Thấy êm êm là Dép cũng vui lắm Được đi khắp nhà.
CON CUA Con cua tám cẳng Nghênh ngang hai càng Đeo chiếc yếm trắng Dạo chơi đồng làng	
	VOI Voi vỏi vòi voi Cái vòi đi trước Hai chân trước đi trước Hai chân sau đi sau Còn cái đuôi đi sau rốt Tôi xin kể nốt Cái chuyện con voi
CÁ VÀNG Con cá vàng Quàng khăn lụa Giữ nước trong Cùng bạn múa	
	TRĂNG Trăng ơi từ đâu đến Hay từ một sân chơi Trăng tròn như quả bóng Bạn nào đá lên trời

ĐỐ CÁC CHÁU

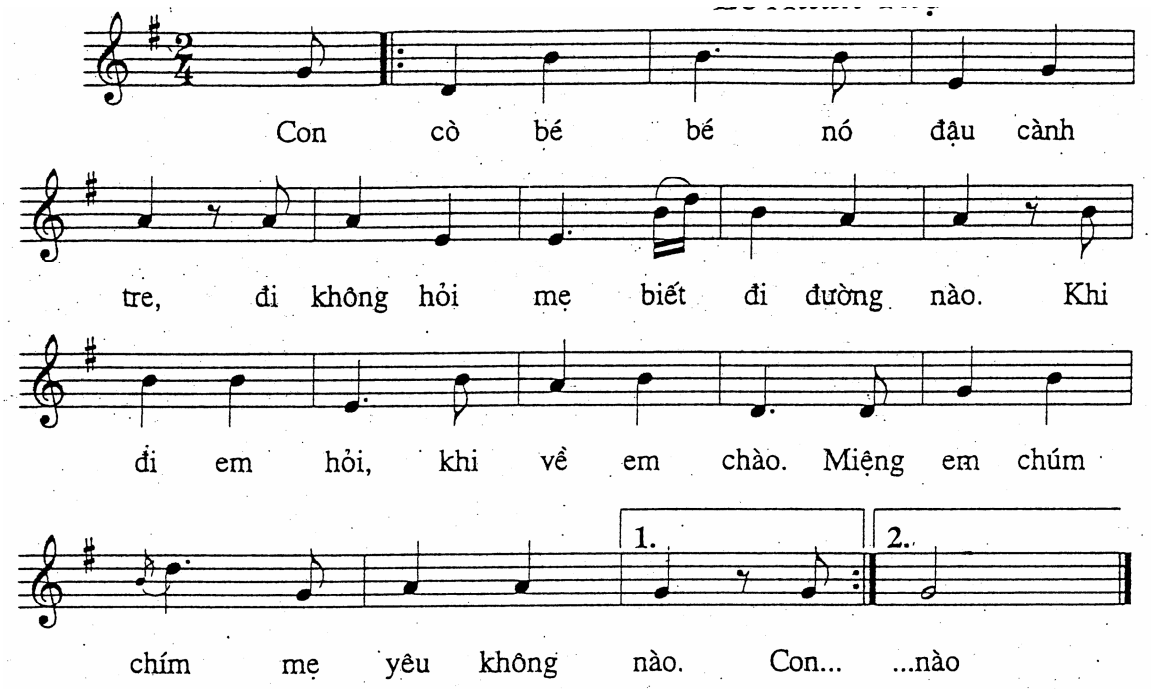
CON GÀ TRỐNG Con gì mào đỏ Lông mượt như tơ Sáng sớm tinh mơ Gọi người thức dậy?	
	CON BÒ, CON TRÂU Con gì ăn cỏ Đầu nó hai sừng Lỗ mũi buộc thừng Cầy bừa thật khoẻ?
CON MÈO Con gì kêu meo meo Thích leo trèo Chân có vuốt Hay vồ chuột?	
	CON GÀ MÁI Con gì quang quác Cục tác cục te Đẻ trứng tròn xoe Gọi người đến lấy?
CON LỢN Con gì ăn no Bụng to mắt híp Miệng kêu ụt ịt Nằm thở phì phò?	

	CON VỊT Con gì bơi ngụp lặn Mò cua ốc dưới ao Tênh tênh nhẹ như phao Tiếng nó khàn: cạc, cạc Cạc… cạc… cạc
CON THỎ Con gì đuôi ngắn tai dài Mắt hồng lông mượt có tài chạy nhanh	
	CÁI PHÍCH Cái gì vỏ sắt Ruột chứa nước sôi Mọi người dùng tôi Giữ cho nước nóng?
CON VOI Đuôi bé đầu to Tai bằng quạt mo Vòi dài chấm đất Kéo gỗ tài nhất Đố biết con gì?	
	QUẠT MÁY Tuy cũng có cánh Mà chẳng biết bay Có điện cánh quay Mọi người mát mẻ?
TÀU HOẢ Cái gì xình xịch Kéo một đoàn toa Sắp về tới ga Rúc còi inh ỏi: Tu… tu… Tu!	
	ĐÔI GUỐC, **ĐÔI DÉP** ***Ai muốn chân sạch*** ***Thì dùng đến tôi*** ***Nhưng phải một đôi*** ***Đôi gì thế nhỉ ?***

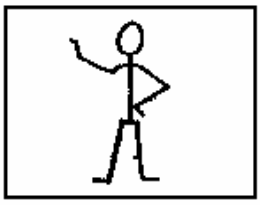
BÀI 12 - DẠY TRẺ HÁT, MÚA

MẸ YÊU KHÔNG NÀO

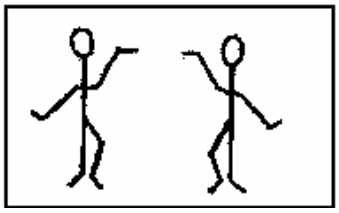
Lê Xuân Thọ



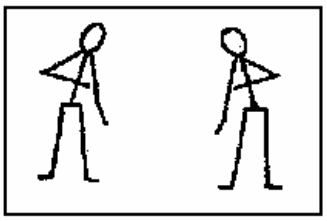
- Dạy trẻ vừa hát vừa vỗ tay theo ký hiệu (>)
- Dạy trẻ vừa hát, vừa múa như sau:



1. Con cò bé bé, nó đậu cành tre…
Hai tay đưa chếch về phía trước và phía sau. Chân đứng, chân khuỵu. Tay thẳng, hai bàn tay vẫy theo phách.

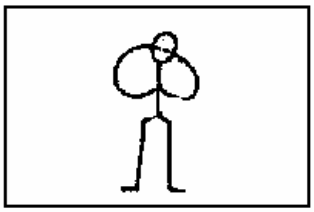


2. Đi không hỏi mẹ, biết đi đường nào…
Hai tay vung theo nhịp, chân bước đều đến chỗ "đi đường nào", tay phải chỉ ngón tay lên phía trước, tay trái chống nạnh.



3. Khi đi em hỏi, khi về em chào…

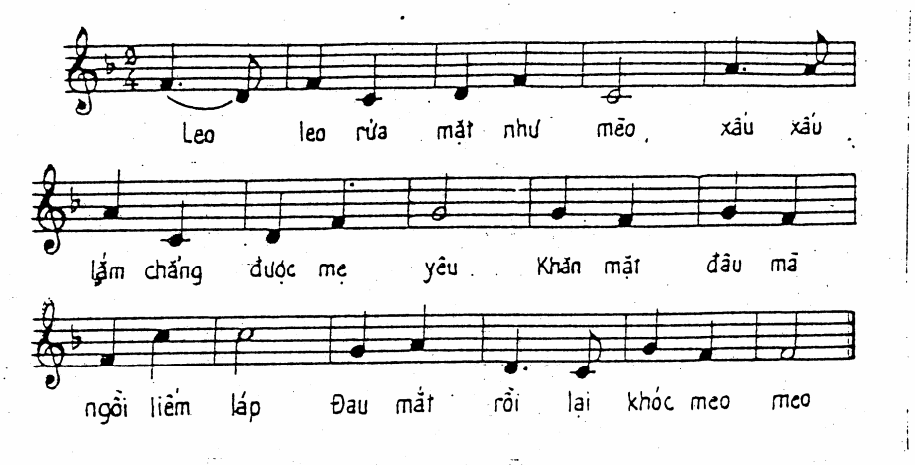
Tay phải úp lên ngực, đầu gật vào chữ "hỏi", sau đó đổi tay trái úp vào ngực, đầu gật vào chữ "chào".



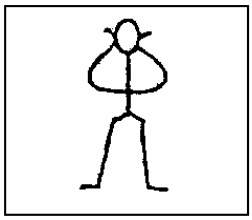
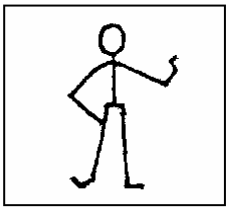
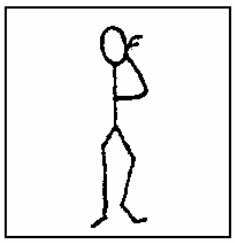
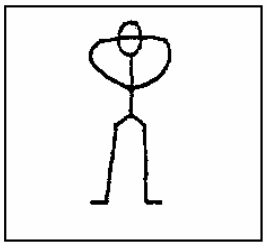
4. Miệng em chúm chím mẹ yêu không nào.

Hai tay vòng rộng đưa từ dưới lên, chỉ hai ngón tay vào miệng, đầu hơi nghiêng.

RỬA MẶT NHƯ MÈO

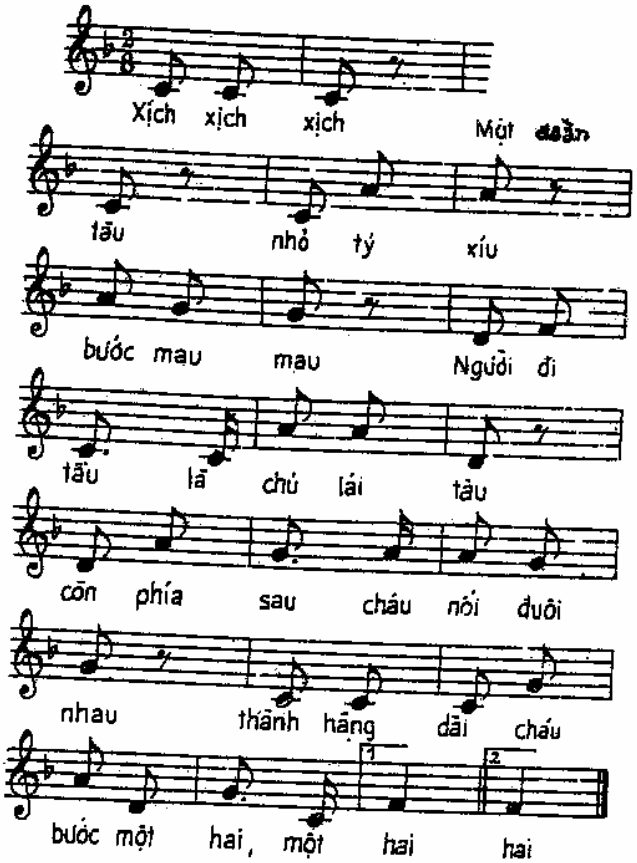


- ***Vỗ tay vào ký hiệu (>)***
- ***Vừa hát, vừa múa:***

1. Leo leo rửa mặt như mèo… *vừa hát vừa vuốt râu*	
	2***. Xấu xấu lắm chẳng được mẹ yêu…*** *Tay trái chống nạnh, tay phải giơ lên lắc lắc chế diễu.*
3.***Khăn mặt đâu mà ngồi liếp láp…*** *Hai tay đưa lên miệng, để mu bàn tay vào mồm, ngón tay vẫy.*	
	***4. Đau mắt rồi lại khóc meo meo.*** *Hai tay đưa lên vuốt mắt*

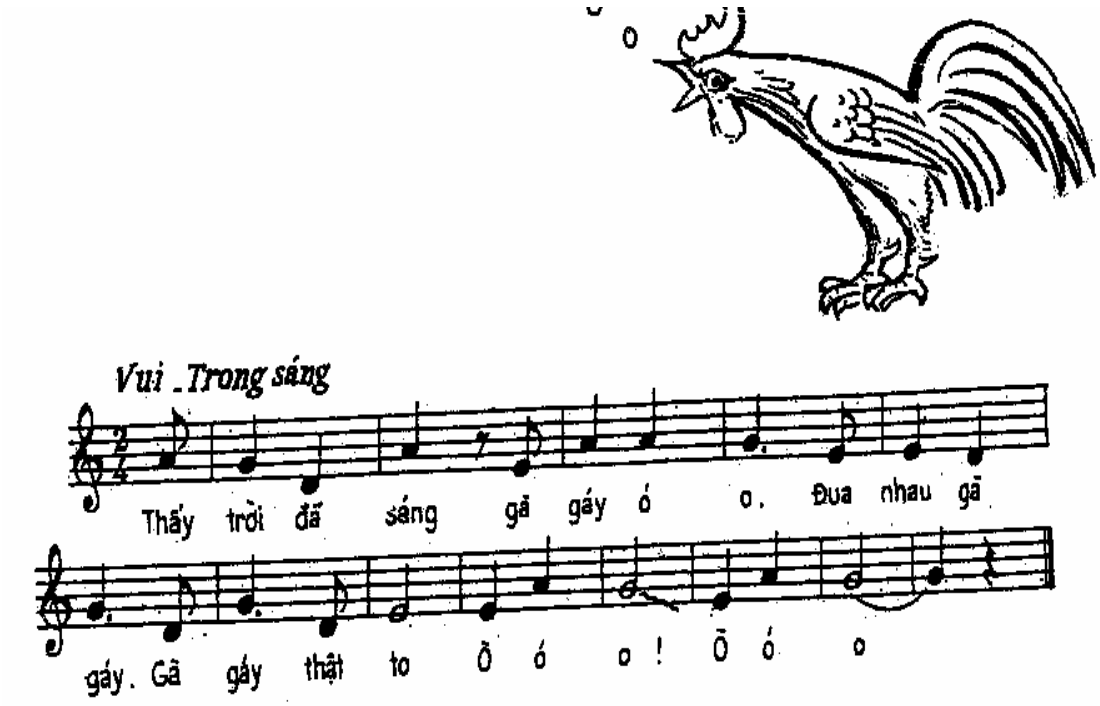
ĐOÀN TÀU NHỎ XÍU

Mộng Lân



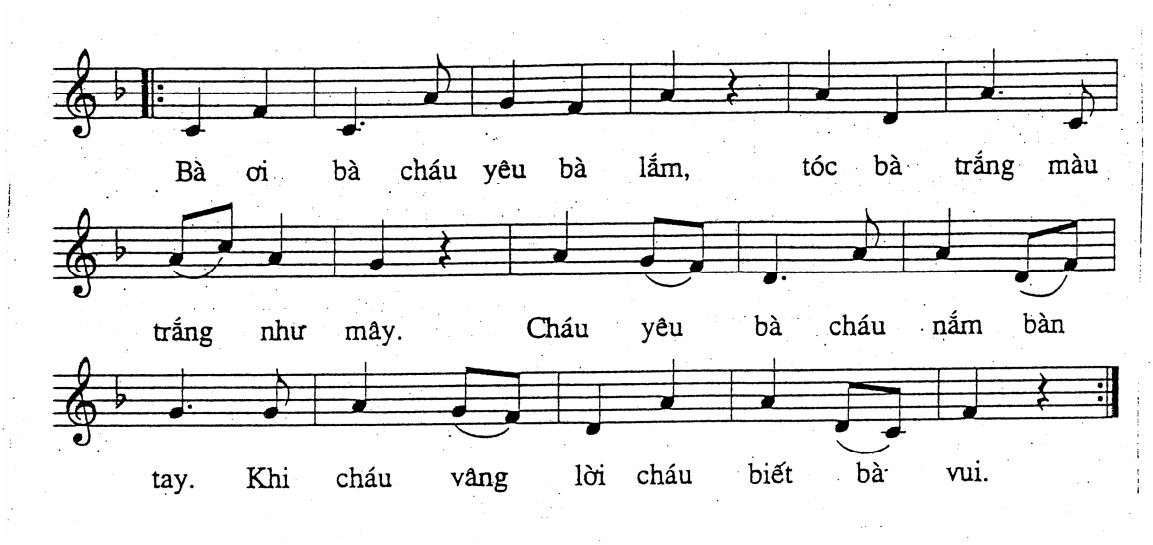
- Vỗ tay theo ký hiệu (>)
- Vừa hát vừa làm điệu bộ. Trẻ nắm đuôi áo theo hàng dọc, cho cháu lớn đi đầu, cháu nhỏ theo sau như một đoàn tàu.

GÀ GÁY
Thơ: Phạm Hổ
Nhạc: Hoàng Văn yến

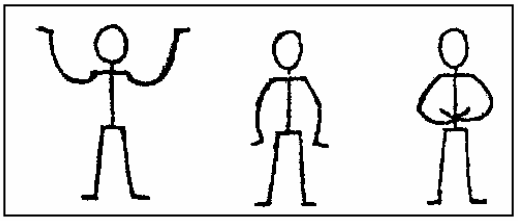
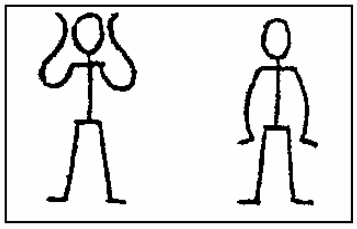
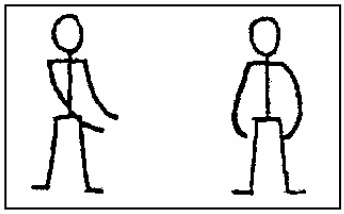
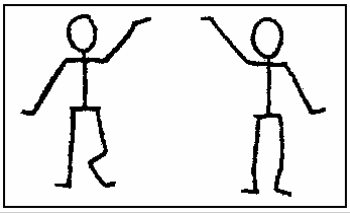


- ***Vỗ tay vào ký hiệu (>)***
- ***Dạy trẻ vừa hát vừa múa minh hoạ: đưa tay lên miệng giả làm gà gáy vào các chỗ ò ó o…***

CHÁU YÊU BÀ
Xuân Giao

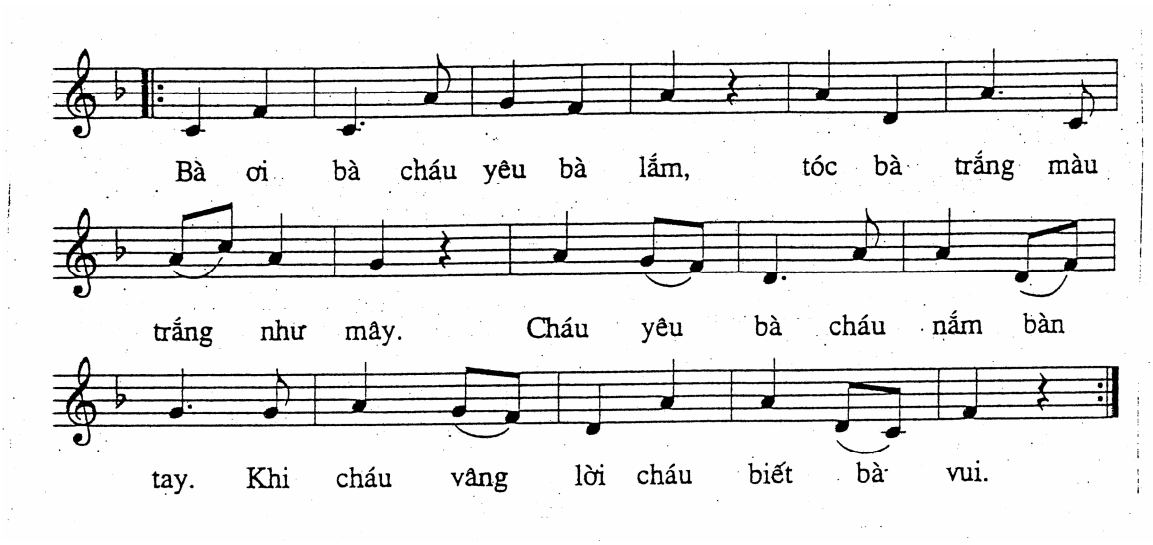


- Dạy cháu vừa hát vừa vỗ tay theo ký hiệu đặt dưới bài hát.
- Dạy cháu vừa hát vừa múa.

- Câu 1. Bà ơi bà cháu yêu bà lắm Hai tay vòng lên cao, đưa xuống mềm mại. Sau đó, đưa vòng rộng lên ôm ngực âu yếm, nhún chân vào chữ "lắm".	
- Câu 2. Tóc bà trắng màu trắng như mây. Hai tay đưa lên vuốt tóc hai bên tai từ trên xuống dưới mềm mại.	
- Câu 3. Cháu yêu bà cháu nắm bàn tay Hai tay đưa ra phía trước cuộn bàn tay một vòng, để úp đưa xuống nhẹ nhàng.	
- Câu 4. Khi cháu vâng lời cháu biết bà vui. Hai tay dang ngang chếch về phía trước và phía sau, vẫy vào chữ "lời", "vui".	

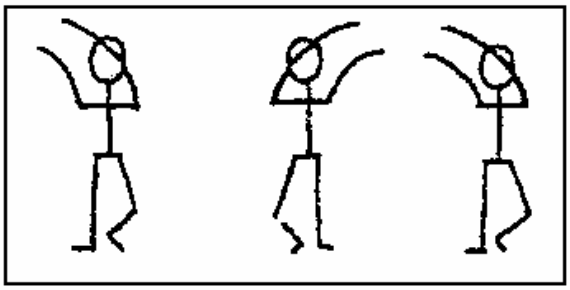
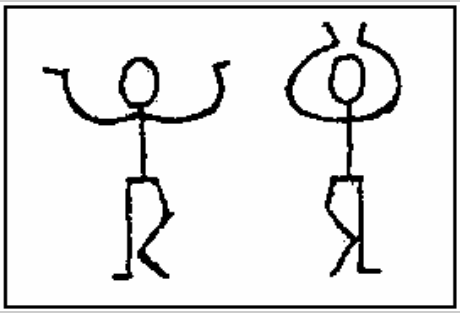
ĐÊM TRUNG THU

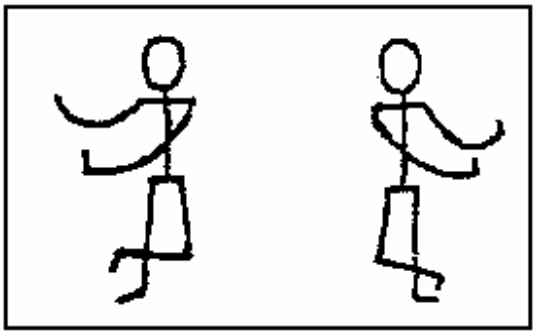
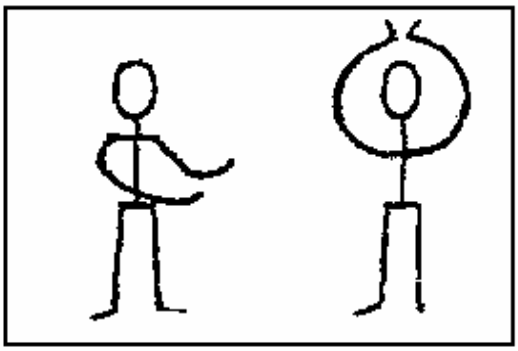
Phùng Như Thạch



- Vỗ tay vào chỗ có ký hiệu (≥, >)

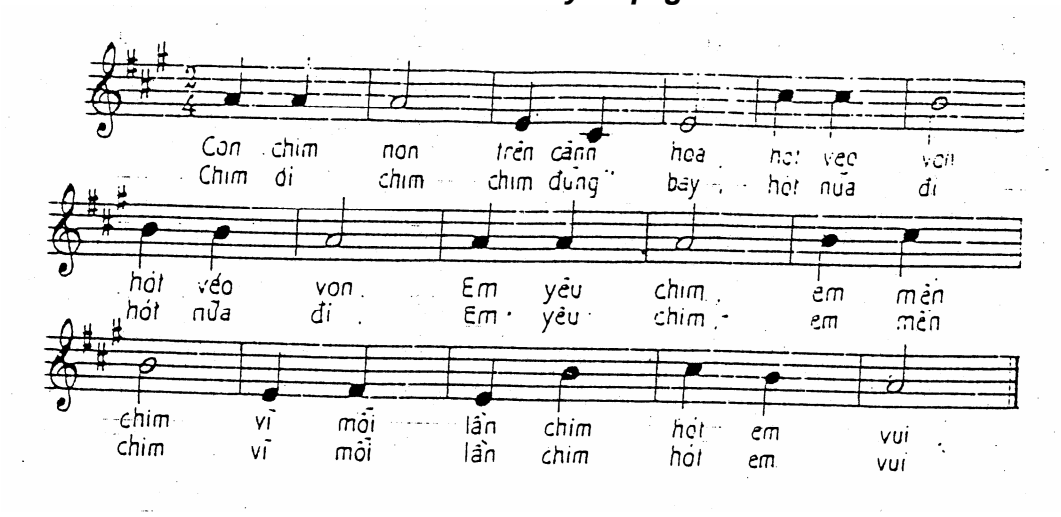
- Dạy cháu vừa hát vừa múa

- Câu 1. Thùng thình Thùng thình trống rộn ràng ngoài đình Hai tay đưa qua mặt sang phải, sang trái 4 lần. Chân nhún và bước tiếp về trước, mỗi bước một nhịp, mà chân này chấm gót chân kia.	
- Câu 2. Có con sư tử vui múa quanh vòng quanh Hai tay giơ ngang vai đưa dàn cong lên đầu, kết hợp chân nhún vào đầu câu hát, mỗi bước mỗi nhịp, mũi chân này chấm gót chân kia.	

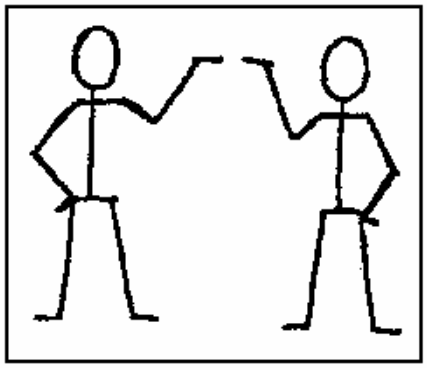
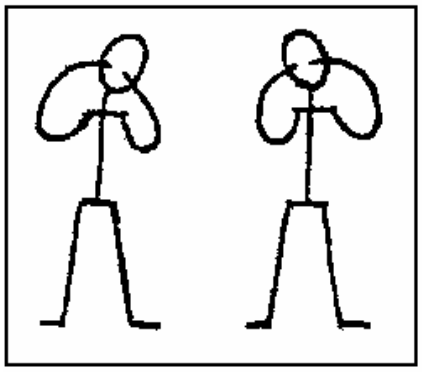
- ***Câu 3. Trung thu liên hoan trăng sáng ngập đường làng*** Hai tay hất ngón bàn tay sang trái, sang phải. Một chân nhảy, một chân đá chéo, ngược hướng với hất tay 4 lần theo nhịp.	
- Câu 4. Dưới ánh trăng vàng cùng nhau cất tiếng hát vang Hai tay đưa trước mặt, vẫy mềm mại theo nhịp, dậm chân tại chỗ, xong một vòng. Đến cuối câu vòng tay lên đầu chụm mu bàn tay, giả làm đầu sư tử.	

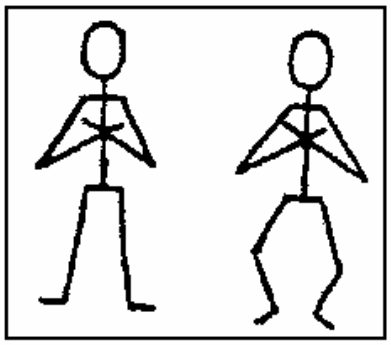
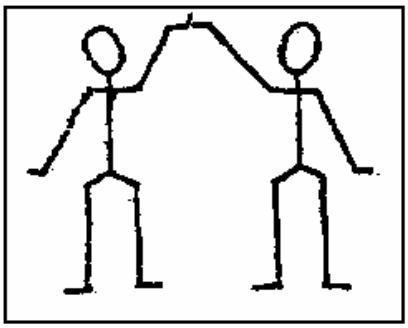
CON CHIM NON

Lý Trọng



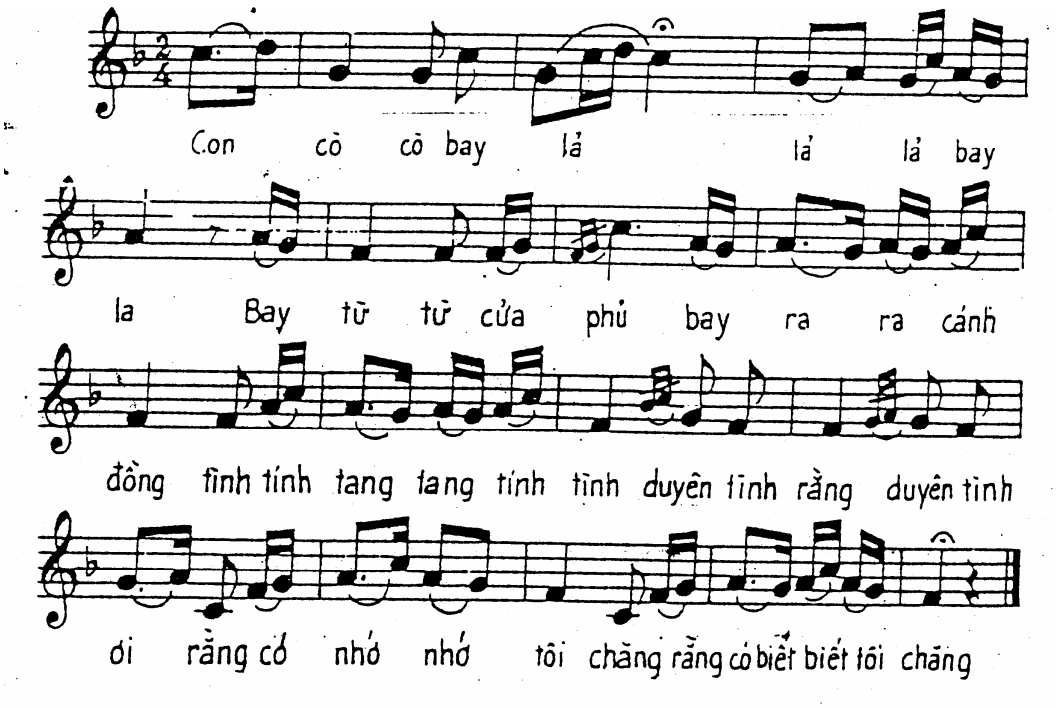
- *Vỗ tay vào ký hiệu (>)*
- *Dạy cháu vừa hát vừa múa.*

- **Câu 1**. ***Con chim non trên cành hoa*** Tay chống hông, tay chỉ lên trên vào chữ “non”, chữ “hoa”.	
- **Câu 2.** ***Hát véo von, hát véo von.*** Hai tay đưa lên miệng giả làm chim hót, người nghiêng bên trái, bên phải, theo nhịp	

- **Câu 3*. Em yêu chim, em mến chim*** Hai tay đưa vắt chéo trước ngực, mở ra, đưa vào theo nhịp, kết hợp chân nhún.	
- Câu 4. *Vì mỗi lần chim hót em vui.* Hai tay giang chếch trước, sau, vẫy theo nhịp.	

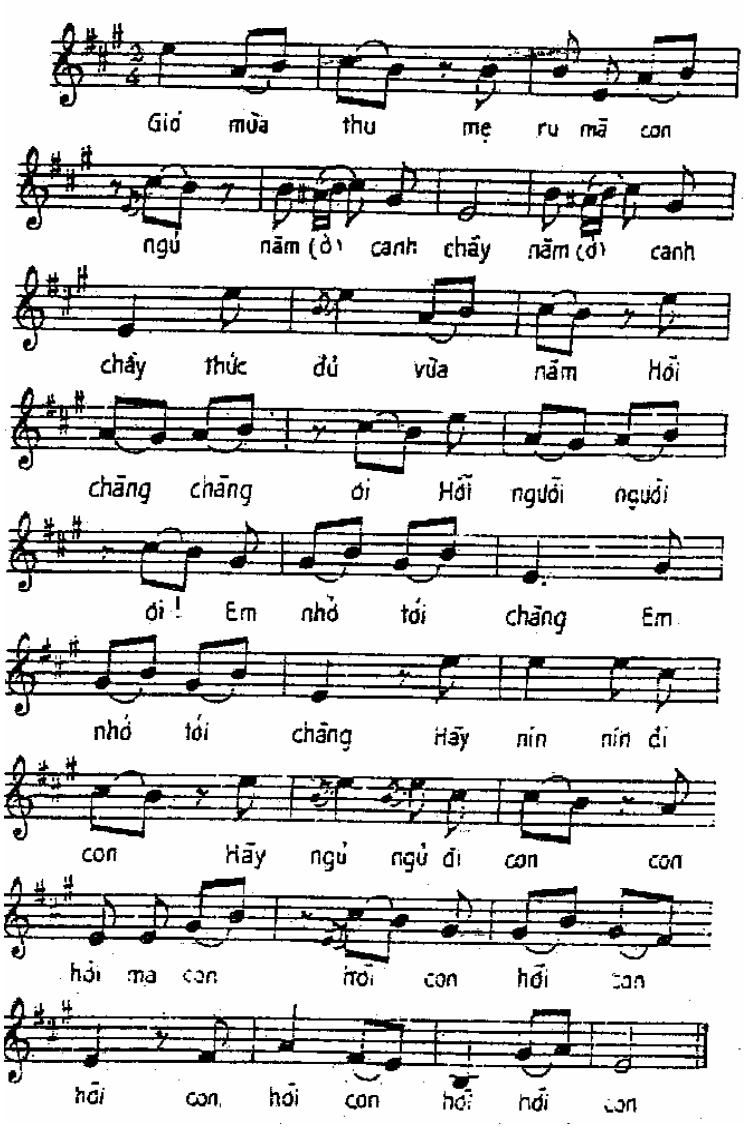
BÀI HÁT DÂN CA

CÒ LẢ
(*Dân ca đồng bằng Bắc Bộ***)**



RU CON

(Dân ca Nam Bộ)



NHỮNG CÂU HÁT RU

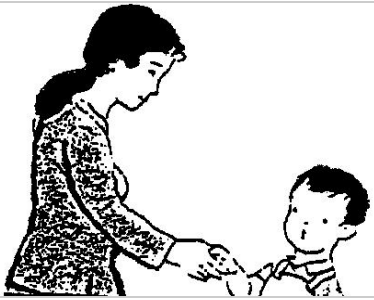
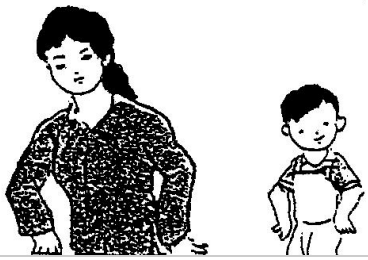
Công cha như núi Thái Sơn ***Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra*** ***Một lòng thờ mẹ kính cha*** ***Cho tròn chữ hiếu mới là đạo con***	
	Cái ngủ mày ngủ cho lâu ***Mẹ mày đi cấy đồng sâu chưa về*** ***Bắt được con cá rô trê*** ***Cầm cổ lôi về cho cái ngủ ăn…***
Một cây làm chẳng nên non ***Ba cây chụm lại nên hòn núi cao.***	
	Bầu ơi thương lấy bí cùng ***Tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn.***
Cái cò cái vạc cái nông ***Ba con cùng béo vặt lông con nào*** ***Vặt lông cái vạc cho tao*** ***Hành dăm nước mắm bỏ vào mà thuôn.***	

	Con gà cục tác lá chanh ***Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi*** ***Con chó khóc đứng khóc ngồi*** ***Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng.***
Con mèo mà trèo cây cau ***Hỏi thăm chú chuột đi đâu vắng nhà*** ***Chú chuột đi chợ đàng xa*** ***Mua mắm mua muối giỗ cha chú mèo.***	
	Con cò mà đi ăn đêm ***Đậu phải cành mềm lộn cổ xuống ao*** ***Ông ơi ông vớt tôi nao*** ***Tôi có đồng nào ông sẽ sáo măng*** ***Có sáo thì sáo nước trong*** ***Đừng sáo nước đục đau lòng cò con.***
Bà còng đi chợ trời mua ***Cái tôm cái tép đi đưa bà còng*** ***Đưa bà qua quãng đường cong*** ***Đưa bà đến tận ngõ trong nhà bà*** ***Tiền bà trong túi rơi ra*** ***Tép tôm nhặt được trả bà mua rau.***	
	Thằng Bờm có cái quạt mo ***Phú ông xin đổi ba bò chín trâu*** ***Bờm rằng Bờm chẳng lấy trâu*** ***Phú ông xin đổi một xâu cá mè*** ***Bờm rằng Bờm chẳng lấy mè*** ***Phú ông xin đổi một bè gỗ lim*** ***Bờm rằng Bờm chẳng lấy lim*** ***Phú ông xin đổi con chim đồi mồi*** ***Bờm rằng Bờm chẳng lấy mồi*** ***Phú ông xin đổi nắm xôi Bờm cười***

.BÀI 13 - CHƠI VỚI ĐỒ CHƠI – TRÒ CHƠI

A. TRẺ DƯỚI 3 TUỔI

1. Chơi với tay, chân

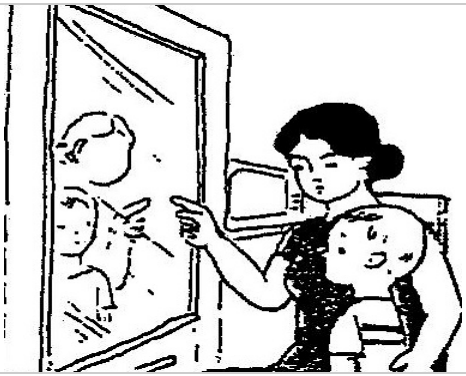
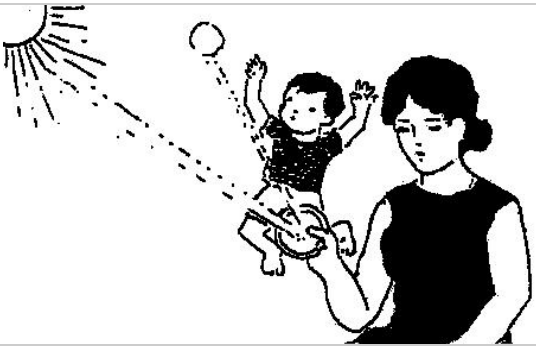
Bắt tay tốt tốt *Người lớn đưa tay và nói "Bắt tay nào". Khi tay trẻ đã vào tay mình, người lớn lắc nhẹ và nói "tốt, tốt, tốt".*	
Vỗ tay hoan hô *Người lớn vỗ tay và nói "Hoan hô, Hoan hô", trẻ làm theo.*	
Múa khéo *Người lớn đưa bàn tay lên uốn một vòng và nói "Mua khéo", trẻ làm theo.*	
Đi chợ *Người lớn vung vẩy hai tay và nói "Đi chợ, đi chợ", trẻ làm theo.*	

Chào, chào *Người lớn đưa tay lên phía tai, vẫy vẫy, và nói "Chào, chào", trẻ làm theo.* *+ Trẻ đưa hai tay lên vẫy nhẹ giả làm chim bay, máy bay, cò bay, gà vỗ cánh, tai thỏ vẫy.v.v…*	

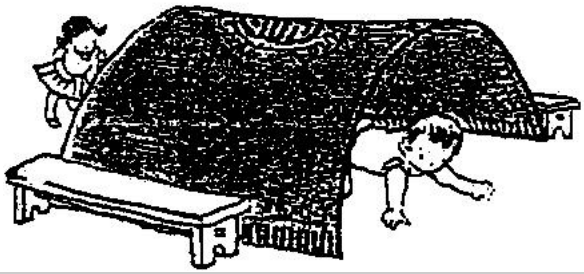
2 .Chơi với chân:

- *Trẻ nằm, tay túm các ngón chân giơ lên, hạ xuống.* - *Trẻ đứng trên đùi người lớn, hoặc trên nền nhà nhún nhảy hai chân.* - *Đá bóng (người lớn đỡ nách trẻ cho trẻ đá bóng)* - *Ngồi xuống, đứng lên, bò bê.*	

3. Chơi với gương

**** Soi gương:*** *- Người lớn soi gương cùng trẻ* *- Người lớn hỏi trẻ (ai ở trong gương), gọi tên trẻ, tên mình, yêu cầu trẻ chỉ đúng.* *- Chơi ú oà.*	
**** Đuổi bắt bóng gương trên tường:*** *Đưa gương ra nắng hắt bóng gương vào tường nhà, trẻ chạy đuổi theo bóng gương ở trên tường.*	

4. Chơi với chiếu:

- Đi trên chiếu, chui bò dưới chiếu (làm nhà, làm vòm cầu).	

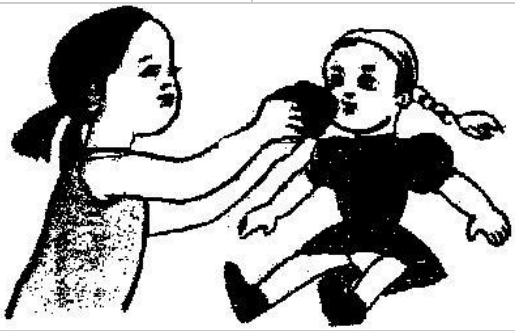
5. Chơi với ghế:

- Xếp ghế làm đoàn tàu, cầu. *- Xếp ghế làm nhà, làm chuồng nuôi lợn, gà.* *- Đẩy và kéo ghế.* *- Bò, chui qua ghế.*	

6. Chơi với gối:

- Bế gối (làm em bé) *- Đặt gối lên lưng bò* *- Đội gối lên đầu* *- Xếp chồng gối lên nhau*	

7. Chơi với búp bể:

- Ru búp bê ngủ *- Bế búp bê đi chơi* *- Cho búp bê ăn* *- Khám bệnh cho búp bê*	
	

B. TRẺ TRÊN 3 TUỔI

1. Trò chơi: "CHIẾC TÚI DIỆU KỲ"

Chuẩn bị*: Một cái túi vải đựng một số đồ dùng, đồ chơi*

Cách chơi:

Người lớn dạy trẻ em túi đựng đồ dùng, đồ chơi, rồi lần lượt lấy ra từng cái và hỏi trẻ: "Cái gì đây?". Sau đó, cho trẻ tự lấy ra, gọi tên vật, màu sắc của vật, bắt chước tiếng kêu, bắt chước một số hoạt động của con vật (như vẫy tay, vẫy cánh, nhảy, đi khệnh khạng,.v.v…). Nói công dụng của đồ dùng đồ chơi

2. TRÒ CHƠI XÂU HẠT:

Chuẩn bị: *- Các sợi dây xâu (mỗi trẻ 1 dây)*

- *Các hột, hạt màu để xâu (đối với trẻ nhỏ, lỗ xâu, hạt xâu phải to hơn lỗ xâu, hạt xâu của trẻ lớn.*

Cách chơi*:*

- Cho trẻ xâu theo mẫu người lớn

- Trẻ xâu tự do tuỳ thích. Sau đó xâu theo mẫu, xen kẽ các màu theo yêu cầu của người lớn).

3. TRÒ CHƠI "CÁI GÌ BIẾN MẤT VÀ AI BIẾN MẤT"

Chuẩn bị:

- Đồ chơi: các con vật: gà, vịt, mèo, chó, thỏ, ếch,.v.v…

- Đồ dùng: Ca, cốc, bát, thìa, khăn mặt…

Cách chơi:

- Người lớn xếp lần lượt đồ dùng, đồ chơi theo hàng ngang và hỏi trẻ: "Đây là con gì?", hoặc "Đây là cái gì?"

- Yêu cầu trẻ nhắm mắt lại, người lớn giấu đi một đồ vật, bảo trẻ mở mắt và đoán xem cái gì đã biến mất?

Muốn cho trẻ chơi khó hơn người lớn yêu cầu 2 trẻ cùng nhắm mắt. Người lớn giấu đi 1 hoặc 2 đồ vật, đồ chơi. Yêu cầu trẻ đoán, thi đua xem ai nói đúng và nhanh hơn.

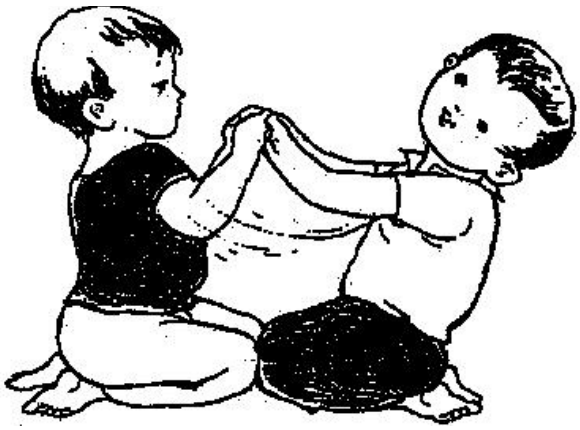
Cả nhóm nhắm mắt: có thể yêu cầu 1 trẻ cầm 1 đồ chơi ra khỏi nhóm, bảo trẻ mở mắt đoán xem tên bạn, tên đồ chơi "biến mất".

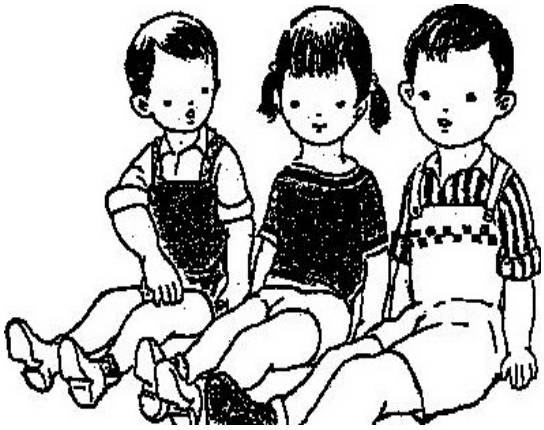
4. MỘT SỐ TRÒ CHƠI DÂN GIAN

KÉO CƯA LỪA XẺ
Lời đồng giao*:*

Kéo cưa lừa xẻ
Ông thợ nào khoẻ
Về ăn cơm vua
Ông thợ nào thua
Về bú tí mẹ

Cách chơi*: Hai trẻ một cặp, vừa đọc vừa kéo tay nhè nhẹ.*





NU NA NU NỐNG
Lời đồng giao:

Nu na nu nống
Cái cống nằm trong
Cái ong nằm ngoài
Củ khoai chấm mật
Mật ngồi mật khóc
Con cóc nhẩy qua
Con gà ú ụ
Nhà mụ thổi xôi
Nhà tôi nấu chè
Tè he cống rụt.

Cách chơi*: Trẻ ngồi sát nhau, duỗi chân: Một trẻ vừa đọc từng từ vừa dập vào chân từng trẻ. Từ cuối cùng trúng vào chân nào thì chân ấy co lại. Trò chơi tiếp tục.*

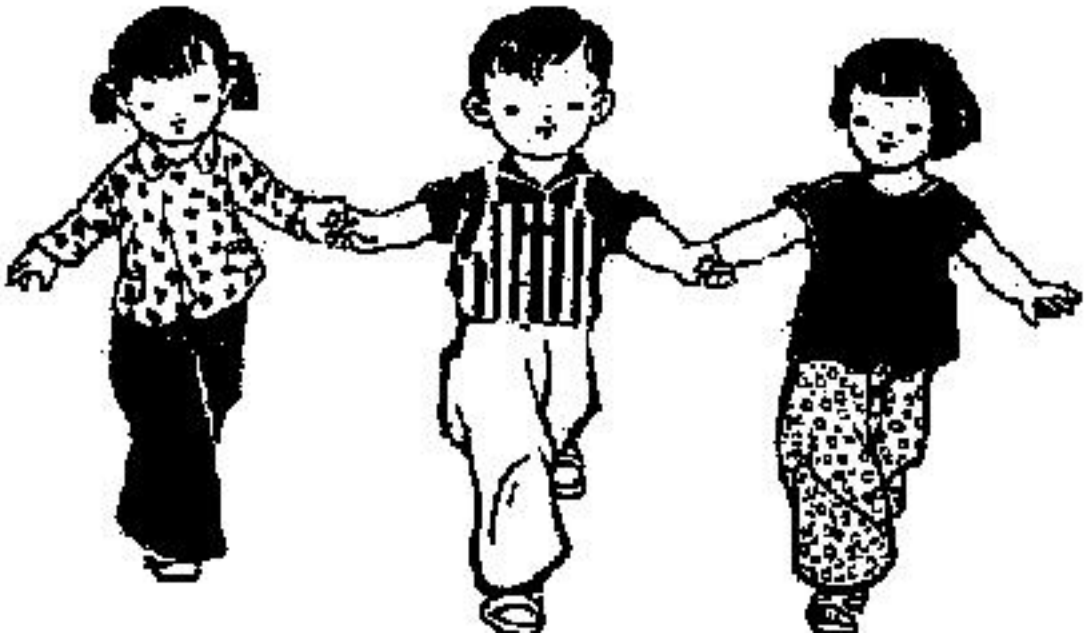
DUNG DĂNG DUNG DẺ

Lời đồng giao:

Dung dăng dung dẻ
Dắt trẻ đi chơi
Đến ngõ nhà trời
Lạy cậu lạy mợ
Cho cháu về quê
Cho dê đi học
Cho cóc ở nhà
Cho gà bới bếp
Ù à… ù ặp!

Cách chơi:

Trẻ nắm tay nhau vừa đi vừa đọc những câu trên. Đến câu "Ù à… ù ặp" thì tất cả ngồi xuống. Xong, lại đứng dậy, làm lại từ đầu.



TẬP TẦM VÔNG

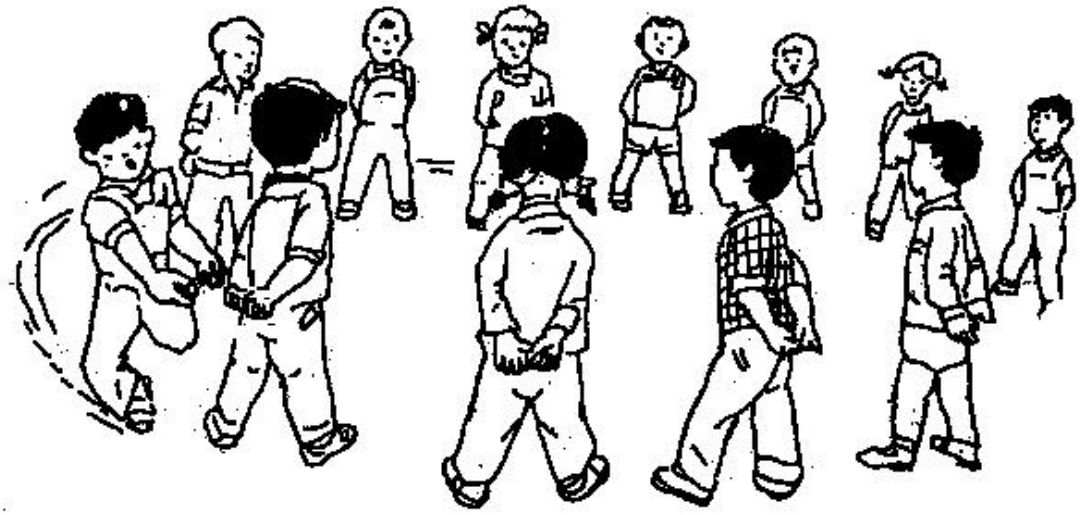
Lời đồng giao:

Tập tầm vông
Tay nào không?
Tay nào có?
Tập tầm vó
Tay nào có?
Tay nào không?

Cách chơi:

Người lớn cùng chơi với trẻ. Khi nào trẻ chơi thạo để trẻ tự chơi với nhau.

Người lớn cầm một vật nhỏ (hòn bi, hòn sỏi) giấu 2 tay ra sau lưng để không cho trẻ biết là cầm đồ vật đó trong bàn tay nào. Sau đó người lớn đưa 2 bàn tay ra phía trước, 2 bàn tay cùng nắm chặt lại và úp xuống rồi đọc bài thơ trên. Trẻ đoán và chỉ vào bàn tay của người lớn.



CÁC CÂU NÓI CÓ VẦN ĐIỆU LUYỆN PHÁT ÂM

Luyện âm "b":

Bi ba bi bô	Bà bảo bé
Bé gọi bà bà	Bế búp bê
Bập bà bập bẹ	Bé bồng bé bế
Bé gọi ba ba	Búp bê ngoan nào

Luyện âm "c":

Con có cái ca	Cót ca cót két
Cô có quả cà	Con két nhà ai
Con cầm cái ca	Vào buổi sáng mai
Cô cắt quả cà	Cót ca cót két
Cùng cười ha ha	

Luyện âm "d":

Dung dăng dung dẻ	Con dê con rắn
Dắt trẻ đi chơi	Con rắn con dê
Dung dăng dung dẻ	
Dung dăng dung dẻ	

Luyện âm "đ":

Đi đâu đó	Đa đa đa đa
Đèn đã đỏ	Con chim đa đa
Đừng đi nữa	Nó kêu đa đa
Đụng đầu đau	Đa đa đa đa

Luyện âm "g":

Gánh gánh gồng gồng	Gà mẹ gà con
Gánh sông gánh núi	Bé gọi gà gà
Gánh củi gánh cành	Gà con gà mẹ
	Gà gà gà gà

Luyện âm "h":

Hoa hồng hoa huệ	Bé vui bé hát
Hoa huệ hoa hồng	Hoa hồng hoa huệ

Luyện âm "l":

Lung linh lung linh	Nắng lung linh
Nắng vàng nhảy nhót	Sương long lanh
Lung linh lung linh	Đọng trên cành cây
	Long lanh lóng lánh

Luyện âm "m":

Mèo con đi học	Bé Mai nhờ mẹ
Mèo khóc meo meo	Mua mực cho Mai
Mèo mẹ mỉm cười	Mẹ Mai mỉm cười
Meo meo meo meo	Mai mẹ mua mực
Mẹ Minh đi chợ	Bé may áo mới cho mèo
Mua một cây mía Mẹ mang về nhà	Mèo mừng mèo thích mèo reo vang trời
Minh kêu: mía mía	
Luyện âm "n"	**Luyện âm "p"**
Nu na nu nống	Pí pò pí po
Đánh trống phất cờ	Xe kêu pí pò
Nu na nu nống	Pí pô pí pô
Nu na nu nống	Pí pô pí pô

Luyện âm "r":

Mưa rơi mưa rơi	Rung rinh trước gió
Rì rào nước chảy	Là đóa hoa tươi
Cá nhảy rộn ràng	Rực rỡ đầy hồ
Rung rinh dòng nước	Râm râm bóng mát

Luyện âm "s":

Sao sảo sào sao	Ông sảo ông sao
Sáu ông sao sáng	Soi sáng sáng soi
Bé ngồi bé đếm	Sáng soi soi sáng
Sao sảo sào sao	Ông sảo ông sao

Luyện âm “t”:

Tùng tùng tùng tùng	Tích tịch tình tang	
Trống kêu vang	Đàn ai thánh thót	
Đến giờ rồi	Tích tịch tình tang	
Tùng tùng tùng		

Luyện âm “v”:

Vện vênh váo	Nghe vẻ nghe ve
Với con voi Vện vòi vĩnh	Cứ đến mùa hè Ve kêu vui vẻ
Với vịt bầu	Ve vẻ vè ve

Luyện âm “x”:

Xình xịch, xình xịch	Xúc xa xúc xích
Con tàu xanh xanh	Xích lại gần nhau
Nó chạy nhanh nhanh	Xích xích xích xích
Xình xịch xình xịch	

Luyện âm “ch”:

Có con chim chích	Con chim chiền chiện	
Chiếc mỏ xinh xinh	Nó liệng loanh quanh	
Hai chân nhỏ xinh	Đậu trên cây chanh	
Là con chim chích	Kêu lên chíp chíp	

Luyện âm “kh”:

Bé có cái khăn Lau tay cho sạch Cô khen tay sạch
Cô khen tay thơm

Luyện âm “ng”:	**Luyện âm “nh”:**
Ngan ngủ cùng ngỗng	Có con chim nhỏ
Ngỗng ngủ cùng ngan	Nhí nha nhí nhảnh
Ngan ngan, ngỗng ngỗng	Nhảy nhót trên cành
Ngỗng ngỗng, ngan ngan	Nhí nha nhí nhảnh

Luyện âm “ph”:

Phập phồng, phập phồng	Phì phà phì phò
Cái phao phập phồng	Heo nằm ăn no
Con cá kéo phao	Heo thở phì phò
Phập phồng, phập phồng	

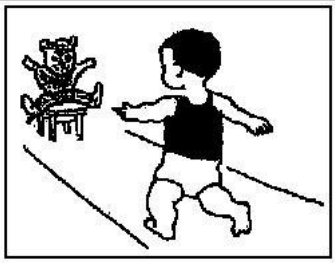
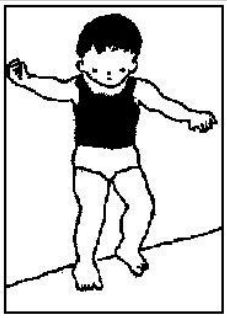
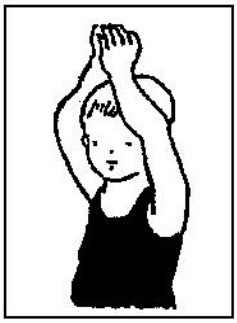
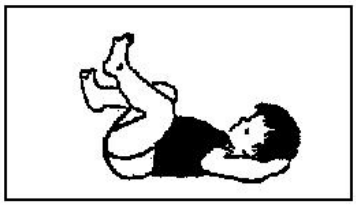
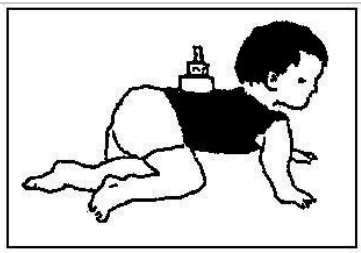
Luyện âm “th”:

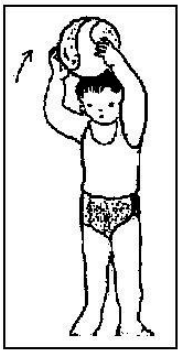
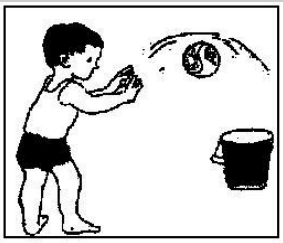
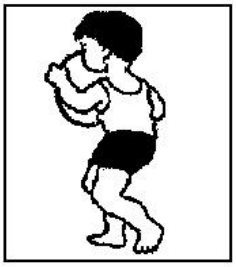
Thị ơi, thị hỡi	Tay thò tay thụt
Thị rụng bị bà	Tay thụt tay thò
Thị thơm bà ngửi	Một chân lò cò
Chứ bà không ăn	Thò thò thụt thụt

Luyện âm “tr”:

Trăng tròn trăng sáng	Trăng tròn chênh chếch ngọn tre
Trăng rọi con trâu Trăng soi vườn trầu	Trăng vui trăng tỏa sáng ngời quê hương
Trăng tròn trăng sáng	

BÀI 14 - TẬP THỂ DỤC CHO TRẺ

1) ĐI: ***Để đồ chơi, đồ vật ở phía xa và bảo trẻ đi đến lấy mang lại cho người lớn.***	
2) BƯỚC QUA DÂY: ***Căng 1 sợi dây cao đến cổ chân trẻ. Trẻ nhấc cao chân, bước qua bước lại sợi dây.***	
3) VỖ TAY: ***Trẻ đứng, 2 tay để xuôi.*** ***Đưa 2 tay về phía trước hoặc lên trên đầu vỗ vào nhau.***	
4) ĐẠP XE: ***Trẻ nằm ngửa, chân hơi co.*** ***Lần lượt co duỗi chân bắt chước kiểu đi xe đạp.***	
5) BÒ MANG VẬT LIỆU TRÊN LƯNG: ***Đặt trên lưng trẻ mẫu gỗ, bao diêm, hay hộp thuốc lá rồi bảo trẻ bò nhẹ nhàng để không làm rơi.***	

6) TUNG BÓNG: ***Trẻ đứng, 2 tay giữ bóng Tung bóng rồi lại nhặt lên***.	
7) LĂN BÓNG: ***Trẻ ngồi dang rộng hai chân, tay giữ bóng.*** ***Dùng 2 tay đẩy mạnh cho bóng lăn về phía trước.***	
8) NÉM BÓNG: ***Trẻ đứng, tay cầm 1 quả bóng nhỏ.*** ***Trẻ ném bóng vào xô hay hộp để ở gầm.*** ***Cho trẻ ném từng tay.***	
9) NHẢY: ***Treo 1 quả bóng phía trên đầu trẻ.*** ***Trẻ nhẩy lên chạm một tay hoặc cả 2 tay vào bóng.***	
10) CHẠY: ***Trẻ cầm rổ, rá sạch trước ngực chạy như đang lái xe, hoặc chạy dang tay ngang vai bắt chước chim (máy bay) bay***.	

BÀI 15 - NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CẦN ĐƯỢC NUÔI DƯỠNG Ở MỖI ĐỨA TRẺ

Các đặc điểm cần được nuôi dưỡng ở mỗi đứa trẻ:

1. Hạnh phúc và được yêu thương
2. Khỏe mạnh
3. Tự tin
4. Tò mò
5. Sáng tạo
6. Yên ổn và an toàn

1. Hạnh phúc và được yêu thương:

- Nhu cầu quan trọng nhất của mỗi người là được yêu thương.
- Những đứa trẻ biết mình được yêu thương sẽ có nhiều năng lượng và sức lực để phát triển.
- Bé cần được nghe mọi người nói rằng chúng được yêu thương và được thấy người lớn thể hiện tình yêu thương đó qua những việc làm cụ thể.
- Ngay khi ra đời, bé có thể nhận biết được tình yêu qua đôi mắt của bố mẹ

Có thể làm gì để trẻ biết chúng được yêu thương?

- Bế bé tiếp xúc qua da.
- Cho bé thấy mắt bạn sáng lên vì vui mừng mỗi khi nhìn thấy bé.
- Nựng bé, ôm bé, vuốt ve bé và thơm bé hàng ngày.
- Nói với bé là mọi người đều yêu quý bé và bạn thật hạnh phúc vì có bé.
- Cười đùa và chơi những trò ngây ngô với bé: cù ki, nói tiếng "tây", cùng nhau kể hoặc đọc truyện.
- Cùng bé đi quanh nhà, quanh xóm và lắng nghe các âm thanh, quan sát cây cỏ, chim muông, màu sắc và kể lại những gì mình nghe thấy.
- Cho bé ngửi những mùi vị khác nhau. Hỏi xem bé thích mùi gì và thỉnh thoảng dùng mùi vị đó để đánh thức bé.
- Cùng bé hát một bài hát – đặc biệt những bài hát có động tác minh họa.
- Chơi và đùa vui cùng với bé ngay khi đang làm

các công việc hàng ngày.

- Hưởng thụ và thực hành nền văn hóa độc đáo của dân tộc mình. Hát các bài dân ca, chơi các trò chơi dân gian, kể chuyện cổ tích.

2. Khỏe mạnh

- Nói đến một đứa trẻ không chỉ nói đến cơ thể mà còn nhắc đến trí tuệ và tinh thần của trẻ.
- Trẻ em cần được nuôi dưỡng cả về thể chất, tình cảm và trí tuệ.
- Sức khỏe của trẻ bắt nguồn từ chính sức khỏe của người mẹ.
- Hai chỉ số thể hiện trẻ phát triển tốt là trẻ liên tục tăng cân và năng động (vận động, khám phá và chơi đùa).
- Tinh thần và trí tuệ của trẻ cũng cần phải được "nuôi dưỡng".

Có thể làm gì để trẻ khỏe mạnh?

- Người mẹ mang thai ăn thêm thức ăn và được nghỉ ngơi nhiều hơn.
- Người mẹ mang thai tiêm hai mũi phòng uốn ván.
- Có kế hoạch "an toàn và cấp cứu" nếu người mẹ mang thai không được khỏe hoặc đẻ sớm hơn dự kiến.
- Lập ra một thời gian biểu đơn giản trong gia đình cho người mẹ mang thai.
- Cả nhà chào đón sự ra đời của bé.
- Để bé tiếp xúc qua da với bố mẹ ngay sau khi sinh.
- Các ông bố đóng vai trò tích cực trong nuôi dưỡng và chăm sóc con mình.
- Cho bé bú sữa mẹ hoàn toàn.
- Cho bé ăn sam bằng những thức ăn tự nhiên giàu Vitamin A, giàu chất sắt, ăn thức ăn có muối iốt.
- Chỉ cho bé ăn và uống những thức ăn và đồ uống sạch, an toàn.
- Cho bé uống đủ nước và ăn các thức ăn khác khi bé bị tiêu chảy hoặc bị ốm.
- Tiêm chủng đầy đủ cho bé để phòng tránh các bệnh thông thường của trẻ.
- Bày trò chơi với bé trong khi tắm.

- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, có thể làm thành trò chơi.

- Tạo ra một lịch sinh hoạt đơn giản cho bé như xoa bóp cho bé.

- Chuyện trò, hát và đọc sách cho bé nghe.

- Khuyến khích bé sử dụng tất cả các giác quan khi bé thức và vui thích.

- Bảo vệ bé tránh căng thẳng, bạo lực và lạm dụng.

- Trẻ khuyết tật nếu được có thật nhiều cơ hội và được nuôi dưỡng tốt, cũng có thể khỏe mạnh về thể chất và tinh thần như những trẻ bình thường khác.

3. Tự tin

- Trẻ em tự tin (mạnh dạn) thường học tập tốt hơn, chơi cùng các bạn và có tình cảm ổn định hơn. Tự tin là mỗi người biết được giá trị của bản thân và biết mình có thể làm điều tốt cho bản thân cũng như cho những người khác.

- Sự tự tin của trẻ bắt nguồn từ ngôn ngữ người lớn sử dụng và cách người lớn khuyến khích trẻ thử nghiệm cái mới và tự đạt tới thành công.

- Thông qua vui chơi, lặp đi lặp lại cùng một hoạt động, khám phá thế giới và khi trẻ được phép cũng như được đánh giá đúng như những gì trẻ có – trẻ sẽ phát triển tối đa các khả năng của mình.

Có thể làm gì để nuôi dưỡng sự tự tin của trẻ?

- Nói và chứng tỏ cho bé biết rằng bé luôn được yêu thương. Lắng nghe những câu chuyện của bé – bé sẽ biết mình được cha mẹ yêu thương, tôn trọng và sẽ cố chuyện trò với người lớn.

- Học cách đọc và hiểu những dấu hiệu của bé để giúp bé tự tin trong “giao tiếp”.

- Động viên bé thử nghiệm những điều, những việc mới mẻ, chơi và khám phá sự vật trong một môi trường an toàn.

- Giao cho bé giúp bạn thậm chí những “việc” nhỏ nhất.

- Lặp đi lặp lại một việc nào đó hàng ngày để giúp bé cảm thấy rằng trong thế giới của bé cũng có trật tự và sự an toàn.

- Cha, ông và anh trai của bé cũng dành cho bé những thời gian có giá trị để chăm sóc và chơi với bé.

- Khen ngợi bé khi lần đầu tiên bé làm một việc đúng hoặc lần đầu tiên tự giải quyết một tình huống nào đó.

- Giúp bé khuyết tật tự tin ở những điều bé có thể làm.
- Nói cho bé biết là bạn đang ở bên cạnh để giúp bé. Không dọa làm cho bé sợ.
- Luôn chấp nhận tình cảm của bé. Nhưng cũng cần phải giúp bé đối mặt với nỗi sợ hãi của bản thân.
- Không chửi mắng trong gia đình.
- Khuyến khích con gái chấp nhận những rủi ro có thể kiểm soát được và năng vận động thân thể, và khuyến khích con trai nhẹ nhàng, lịch thiệp và giải thích cảm xúc bằng ngôn ngữ.
- Làm gương cho bé thấy mình tự tin và tự hào vì mình là chính mình.

4. Tò mò:

- Tò mò là cơ sở của việc học hỏi. Trẻ tò mò thường sẽ mạnh dạn hơn trong giao tiếp xã hội và ổn định về tình cảm.
- Sự tò mò của trẻ bắt đầu ngay từ khi bé ra đời.
- Bé học hỏi tốt nhất khi được động viên vui chơi.
- Trẻ được phép tò mò sẽ trở nên tự tin hơn và những em đó cũng sẽ học tập tốt hơn. Chúng ta cần khuyến khích tính tò mò của tất cả các em trong môi trường an toàn.

Có thể làm gì để khuyến khích và phát triển tính tò mò của trẻ?

- Thường xuyên thay đổi tư thế nằm của trẻ sơ sinh.
- Treo những đồ vật có màu sắc để bé tập nhìn và hoặc tìm cách đá chân.
- Tạo ra những vẻ mặt khác nhau khi chuyện trò với bé.
- Cố gắng bế bé lên trong khi làm các việc nhà.
- Chơi trò ú òa với bé.
- Nam giới cùng phụ nữ trong gia đình chơi với trẻ.
- Khi tắm, để cho bé được múc nước ra hoặc đổ nước vào các vật, thử nghiệm chơi các đồ vật nổi hoặc không nổi.
- Khi làm các công việc nhà hoặc làm việc ngoài đồng, để cho bé chơi các đồ vật an toàn có thể giúp bé cảm nhận và so sánh.

- Khi làm việc ngoài đồng, yêu cầu bé đi “tìm” những thứ khác nhau nhưng luôn bảo đảm an toàn cho bé.

- Đặt câu hỏi mở cho bé.

- Để trẻ chủ động khám phá.

5. Sáng tạo

- Đứa trẻ nào cũng đầy tính sáng tạo. Khi phong cách riêng và tính sáng tạo của mỗi đứa trẻ được động viên, bé sẽ trở nên tự tin hơn, sẽ tiếp tục tò mò và ham khám phá.

- Khi bé tạo ra được một thứ gì đó từ lá cây, sỏi đá hoặc những các que cũng có nghĩa là bé đã sáng tạo.

Có thể làm gì để khuyến khích tính sáng tạo của trẻ?

- Động viên và khen ngợi bé hàng ngày.

- Thường xuyên nói với bé là nó rất đáng yêu và thông minh.

- Đưa cho bé những đồ dùng đơn giản trong nhà và động viên bé tạo ra những tiếng động khác nhau hoặc sắp xếp các đồ vật đó theo cách riêng của bé.

- Động viên bé chơi, sáng tạo và tò mò khi tham gia vào các hoạt động thường ngày của gia đình.

- Khi làm nương hoặc làm việc ngoài vườn, hãy chuyện trò với bé và lắng nghe những gì bé nói.

- Nghĩ ra những lời hoặc những bài hát ngộ nghĩnh.

- Cùng bé nhìn lên bầu trời và bảo bé tìm những hình khác nhau từ các đám mây.

- Động viên bé khám phá và sự phát hiện sự vật trong một môi trường an toàn.

- Cho bé vài hạt cơm và bảo bé dùng cơm làm hồ dán lá cây và những cái que thành các hình khác nhau. Sau đó động viên tất cả mọi người trong gia đình xem “tác phẩm” của bé và khen ngợi bé.

- Đưa cho bé vài que tre để bé biến thành nhạc cụ và tự đệm khi hát.

- Động viên bé làm thử những việc mới, đặc biệt là những việc thường được coi là việc của giới khác.

- Tạo ra những tình huống đơn giản để bé tự giải quyết

- Khuyến khích bé tự tưởng tượng.

6. Yên ổn và an toàn

- Yên ổn và an toàn gồm:

  - Sự quan tâm chăm sóc, chú ý và dỗ dành
  - Những hoạt động hàng ngày giúp trẻ hiểu rằng trong cuộc sống có những trật tự của nó.
  - Sự an toàn về thể chất và tinh thần của trẻ.

- Khi được sự an toàn và dễ chịu, trẻ có thể dành hết năng lực của mình để tò mò và học khám phá thế giới xung quanh.

- Cần giữ cho trẻ một môi trường an toàn để khám phá và học hỏi.

- Căng thẳng hoặc bạo lực trong gia đình ảnh hưởng tới trẻ nhỏ.

Chúng ta có thể làm gì để giúp trẻ an toàn và yên ổn?

- Dỗ dành bé khi bé khóc, đặc biệt là khi bé ốm.

- Lắng nghe bé cũng là nền tảng cho tình yêu và sự tin cậy

- Tập cho bé có một lịch trình điều độ để giúp bé cảm thấy an toàn, tự tin.

- Bắt đầu thực hiện một lịch trình đơn giản hàng ngày cho bé

- Khi bận việc nhà, có thể để bé ở gần ngay bên cạnh và nói chuyện, hát cho bé nghe

- Đặc biệt quan tâm đến bé khi bé “ngoan”. Khen bé khi bé cố gắng làm một việc tốt sẽ có ích hơn là phạt bé khi bé làm điều xấu.

- Người lớn, đặc biệt là người cha nên trở thành tấm gương về cách cư xử nhẹ nhàng, tôn trọng lẫn nhau trong gia đình.

- Giúp con bạn hiểu được những tình cảm khác nhau và biết rằng tất cả những xúc cảm đó là bình thường và bạn sẽ luôn luôn ở bên cạnh để bảo vệ cho con.

- Bảo đảm an toàn để tránh tai nạn thương tích cho bé.

PHỤ LỤC 1

GIỚI THIỆU MỘT SỐ CÁCH CHẾ BIẾN THỨC ĂN CHO TRẺ VÀO MÙA LŨ

Tép rang với khóm:

Tép 150g, thịt heo sấn, khế chua 100g, mỡ heo 20g, đường 1 muỗng, hành 30 – 50g, mắm muối vừa đủ.

Cách làm: xử lý bẩn tép, thịt, khế, hành, phi thơm hành mỡ cho thịt vào đảo đều trộn đều tép và thịt, cho khế vào đảo cho tới khi săn chín nêm mắm muối vừa ăn cho đường vào đảo ngấm đều cho vào.

Thịt heo xào thập cẩm:

Thịt nạc vai 300g, củ cải 50g, cà chua 100g, cà rốt 100g, khóm 50g, cần tây 20g, hành tây 30g, dầu ăn 50g, hành mắm muối vừa đủ.

Cách làm: Xử lý bẩn, xắt và sơ chế thịt, phi thơm hành mỡ xào thịt chín tới múc ra. Phi thơm hành mỡ xào mực chín tới múc ra cho mỡ xào cà rốt, củ cải khóm vào xào khi hỗn hợp mềm cho cà chua vào đảo đều sau đó cho thịt, mực và hành tây vào trộn đều cho cần tây khi chín tời nêm mắm muối, múc ra cho hành lá rau mùi vào.

Cá lóc nấu canh rau:

Cá 200g, rau củ quả (tùy từng mùa) 500g, dầu ăn 30 – 50g nước mắm, muối, nước sạch 1500 – 2000ml.

Cách làm: xử lý bẩn rau củ, thái cá thành miếng nhỏ, rau củ xắt hạt lựu, phi thơm hành mỡ cho cá vào xào săn cho nước vào đun sôi bỏ rau vào đảo đều nêm vừa mắm muối.

Canh đậu hủ, trứng, thịt, cà chua

Thịt 100g, đậu 250 – 300g, trứng 30 – 40g cà chua 50 – 100g dầu ăn 30-50g nước sạch 1500ml – 2000ml.

Cách làm: Xử lý bẩn, thịt xay nhỏ ướp mắm, muối,hành. Cà chua, đậu hủ xắt hạt lựu, phi thơm hành mỡ cho thịt vào xào mềm cho nước vào đun sôi cho cà chua xào mềm và đậu hủ vào đun tiếp cho trứng lúc canh đang sôi, vừa rót vừa đánh đều nêm mắm muối hành mùi.

Món canh: (1 suất ăn/ cháu)

- ***Canh khoai mỡ:***

+ tép 20g, khoai 50g, dầu mỡ 1 muỗng, hành rau om nước sạch 1 chén.

- ***Canh rau tần ô nấu cá lóc:***

+ cá 25g, rau 50g hành ngò vừa đủ, dầu mè 1 muỗng mắm, muối, đường, tiêu đủ nêm, nước sạch lưng chén.

- ***Canh cải ngọt:***

+ 1 cây cải nhỏ, thịt nạc mềm 30g, dầu ăn 1 muỗng hành ngò vài tép, muối, đường vừa đủ nước sạch 1 chén.

- ***Canh gan 3 màu*** (gan 20g, 10g đầu hành lá, 10g cà rốt, 10g cà chua, 10g cải bó xôi nước dùng muối).

- ***Cà chua bát bửu:***

+ Cà chua 250g, 12g thịt heo, 12g tép, 8g sò, 8g nấm hương, 8g đậu cove, 10g thịt gà, muối bột nêm tiêu xay, bột năng, hành lá, nước dùng gà.

- ***Canh đậu hũ non, nấm rơm:***

+ 400g đậu hũ, 50g nấm rơm, dầu ăn, nước tương, muối bột nêm, nước dùng.

- ***Canh rau muống nấu tôm tươi:***

+ Tôm 20g, rau 100g, dầu mè 1 muỗng, hành ngò nước mắm, tiêu, đường vừa đủ nêm nước sạch 1 chén.

- ***Canh bắp cải nấu thịt***:

+ Thịt nạc 20g, bắp cải 5g, cà rốt 10g, hành ngò nước mắm tiêu đường vừa đủ, dầu mè 1 muỗng, nước sạch.

- ***Canh cải dún nấu tôm khô:***

+ 250g cải, 50g tôm, 100g nấm, 50g thịt heo nạc, nước dùng muối, bột nêm, dầu mè thơm vừa đủ.

- ***Sườn nấu đậu phộng:***

+ 100g đậu, 300g sườn, muối, bột nêm, giấm.

- ***Đậu đen hấp sườn:***

+ 10g đậu, 500g sườn heo, tương đậu nành, nước tương, tiêu, gừng, muối.

Món xào, mặn:

- ***Bông cải xào nấm mèo, cà chua:***

+ 50g bông cải, 75g cà chua, nấm mèo 2,5g, tương cà 25g, đường 20g, 1 chén nước dùng, dầu ăn, giấm, muối vừa đủ.

- ***Mướp xào gan heo:***

+ 50g gan, 1 trái mướp, 1 muỗng dầu ăn, vài tép hành ngò, nêm mắm muối tiêu đường vừa đủ.

- ***Bầu xào trứng:***

+ 100g bầu, ½ hột vịt, 1 muỗng dầu ăn, hành ngò vài tép, nêm mắm, muối, tiêu vừa đủ.

- ***Cá thu rim cà:***

+ cá 50g, dầu ăn 1 muỗng, cá 100g, hành tiêu nêm mắm muối, đường vừa đủ.

- ***Đậu hũ nhồi thịt:***

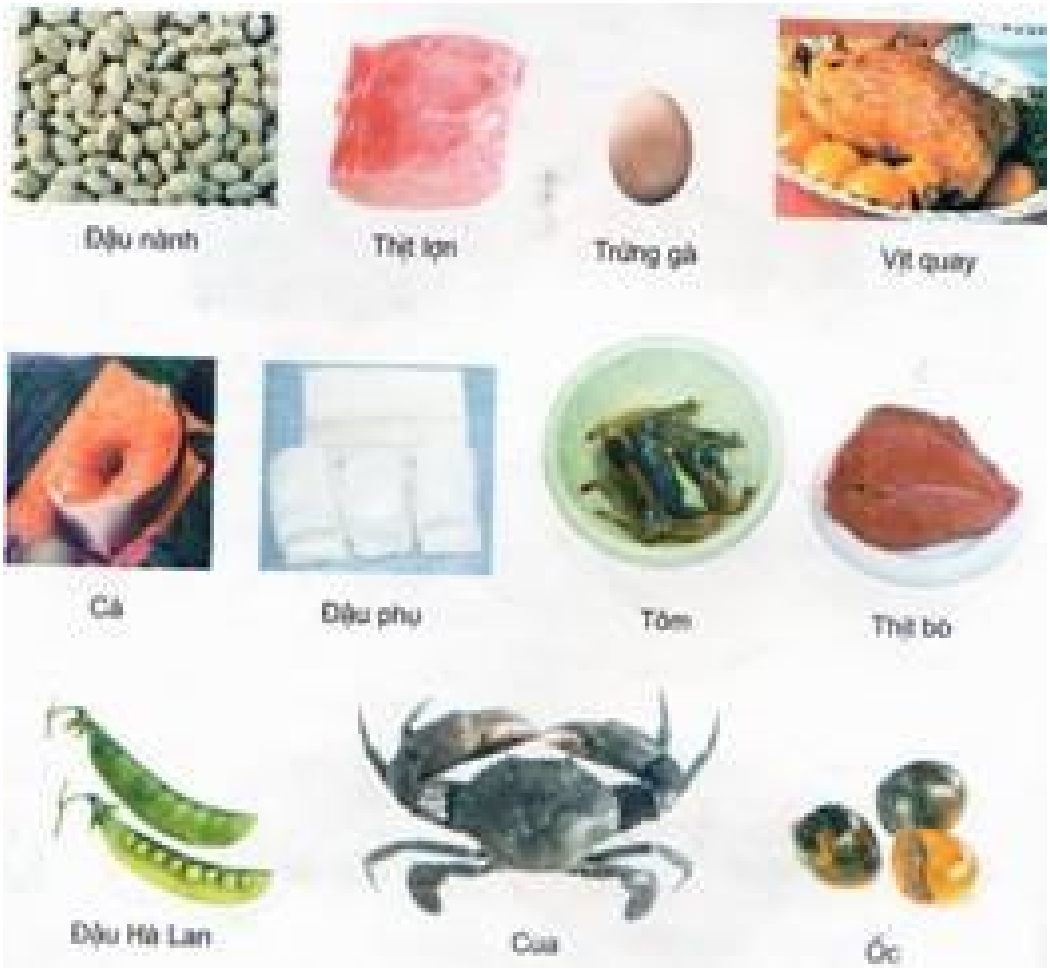
+ Đậu chưa chiên 1 miếng, thịt nạc 20g, tôm 20g, cà rốt 10g, dầu mè 1 muỗng nước tương, tiêu, muối, đường vừa đủ nêm.

- ***Sườn non rim su su, cà rốt***:

+ Sườn 100g, su 10g, cà rốt 5g.

Thịt heo xào cà chua dưa leo:

+ Thịt 50g, dưa 1 trái, cà chua 1 trái, dầu ăn 1 muỗng...



Phụ lục 2

BẢNG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ
CHẤT LƯỢNG NHÓM TRẺ GIA ĐÌNH

I	**Tiêu chuẩn I**: ***Các điều kiện phục vụ nuôi dạy trẻ:***	**9 điểm**
1	Có khăn mặt riêng cho từng trẻ	1-
2	Có thìa bát riêng cho từng trẻ	1-
3	Có đủ bô dùng cho trẻ	1-
4	Có xà phòng rửa tay sau khi rửa đít cho trẻ	1-
5	Mỗi trẽ bình quân một đồ chơi	1-
6	Diện tích bình quân mỗi trẻ trên 1 m^2 5	1-
7	Nền nhà nhẵn, không bốc bụi, không hôi khai	1-
8	Nơi giữ trẻ thoáng khí, đủ ánh sáng, mát về mùa hè, ấm về mùa đông	1-
9	Có đủ nước chín cho trẻ uống và đủ nước sạch cho trẻ dùng.	1-
II.	**Tiêu chuẩn II**: ***Chất lượng trẻ ở trong nhóm***	**12 điểm**
	Quan sát trẻ trong nhóm nếu đa số đạt cho điểm tối đa, nếu ít trẻ đạt cho điểm tối thiểu, hoặc không cho điểm.	
1	Trẻ không cởi truồng, không mặc quần thủng đít, mặc ấm đi tất khi trời lạnh	1-
2	Mặt mũi, tay chân trẻ sạch, quần áo không hôi khai, móng tay cắt ngắn	2-
3	Trẻ mạnh dạn, hồn nhiên, vui vẻ	3-
4	Trẻ biết chơi với đồ chơi, đồ vật	3-
5	Trẻ lễ phép, chào hỏi, vâng lời	3-
III.	**Tiêu chuẩn III*: Người nuôi dạy trẻ:***	**9 điểm**
1	Người nuôi dạy trẻ không có bệnh truyền nhiễm sạch sẽ, gọn gàng	2-
2	Mỗi người nuôi dạy trẻ chăm sóc không quá 6 – 7 trẻ dưới 3 tuổi hoặc 12 -15 trẻ trên 3 tuổi (nhiều hơn số trên không tính điểm)	1-
3	Đảm bảo an toàn cho trẻ	1-
4	Không quát mắng, doạ nạt trẻ	1 điểm
5	Có ý thức trao đổi, học tập nâng cao kiến thức nuôi dạy trẻ	1-
6	Áp dụng kiến thức nuôi dạy trẻ trong sách hướng dẫn vào công việc hàng ngày	2-
7	Thường xuyên trao đổi với cha mẹ về tình trạng của trẻ	1-
	Tổng số tiêu chuẩn I + II + III = 30 ĐIỂM	
IV.	**Phân loại:**	
1	***Nhóm trẻ yếu***	***dưới 15 điểm***
2	***Nhóm trẻ trung bình***	***từ 15 đến 19 điểm***
3	***Nhóm trẻ tốt***	***từ 20 điểm trở lên***

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Lũ lụt - Thảm họa và thiên tai,** dự án Tăng cường Quản lý Lũ Khẩn cấp, Hợp phần 4 của Chương trình Quản lý và Giảm nhẹ Lũ của Ủy hội sông Mê Công do Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á thực hiện.

2. **Chương trình trường học an toàn trong vùng lũ,** dự án Tăng cường Quản lý Lũ Khẩn cấp, Hợp phần 4 của Chương trình Quản lý và Giảm nhẹ Lũ của Ủy hội sông Mê Công do Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á thực hiện.

3. **Tổ chức quản lý nhóm trẻ mùa lũ** – Bộ Giáo dục và Đào tạo- Vụ Giáo dục mầm non – UNICEF – xuất bản năm 2005

4. **Phòng chống tai nạn thương tích cho trẻ ở nhóm trẻ, lớp mẫu giáo**
   Bộ Giáo dục và Đào tạo- Vụ Giáo dục mầm non - UNICEF.

5. **Chăm sóc sức khỏe trong trường mầm non.**
   Phạm Mai Chi-Lê Minh Hà (đồng chủ biên) Nhà xuất bản giáo dục.

6. **Những đặc điểm cần được nuôi dưỡng ở mỗi đứa trẻ.**
   Tài liệu dành cho giảng viên tập huấn truyền thông Giáo dục Cha mẹ về Phát triển Toàn diện Trẻ thơ – xuất bản năm 2005

7. **Giúp các bà mẹ nâng cao hiểu biết chăm sóc dinh dưỡng trong gia đình.**
   Tài liệu dành cho cộng tác viên dinh dưỡng Viện dinh dưỡng- UNICEF – xuấn bản năm 2005

8. **Bảng điểm đánh giá chất lượng nhóm trẻ gia đình** - Tài liệu bồi dưỡng CS-GD trẻ ở lớp MG ghép 2005

Uỷ hội sông Mê Công (MRC)

Uỷ hội sông Mê Công là một tổ chức liên chính phủ, được thành lập năm 1995 nhằm thúc đẩy, điều phối việc quản lý và phát triển bền vững nguồn nước và các nguồn tài nguyên liên quan nhằm tạo ra lợi ích chung cho các quốc gia thành viên và sự thịnh vượng của người dân thông qua việc triển khai các chương trình chiến lược và các hoạt động; cung cấp thông tin cụ thể và tư vấn chính sách. Các quốc gia thành viên của Uỷ hội bao gồm: Campuchia, Lào, Thái Lan và Việt Nam. Uỷ hội sông Mê Công đang xúc tiến một chương trình hợp tác khu vực nhằm phát triển bền vững tài nguyên nước ở cấp độ lưu vực về lập kế hoạch lưu vực, sử dụng nguồn nước, môi trường, quản lý và giảm thiểu lũ, nông nghiệp, ngư nghiệp, lâm nghiệp và tưới tiêu, thuỷ điện, hàng hải và nâng cao năng lực. Để có thêm thông tin, xin tham khảo trên trang tin điện tử: www.mrcmekong.org

Cơ quan Hợp tác Kỹ thuật Chính phủ Đức (GTZ)

Cơ quan Hợp tác Kỹ thuật Chính phủ Đức (GTZ) là đơn vị hợp tác quốc tế nhằm mục tiêu phát triển bền vững, với các hoạt động trên phạm vi toàn cầu. Cơ quan cung cấp các giải pháp mang tính phát triển lâu dài nhằm hướng đến sự phát triển kinh tế chính trị, xã hội và sinh thái trong một thế giới toàn cầu hoá. GTZ xúc tiến sự đổi mới đa dạng và các quá trình chuyển đổi, thường làm việc trong những điều kiện khó khăn. Mục tiêu hợp nhất còn nhằm cải thiện những điều kiện sống của người dân trên cơ sở bền vững. Để có thêm thông tin, xin tham khảo trên trang tin điện tử: www.gtz.de

Cơ quan Nhân đạo Ủy ban Châu Âu (ECHO)

ECHO là một trong những nhà tài trợ lớn nhất cho các hoạt động cứu trợ nhân đạo. Thông qua Chương trình chuẩn bị ứng phó với thảm họa (DIPECHO), ECHO hỗ trợ những người dễ bị tổn thương sống trong những khu vực hay bị ảnh hưởng bởi thiên tai nhằm giảm thiểu tác hại của thảm họa thiên nhiên tới cuộc sống và sinh kế của họ. Để có thêm thông tin, xin tham khảo trên trang tin điện tử: http://ec.europa.eu/echo/

Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á (ADPC)

Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á là một tổ chức độc lập, liên chính phủ, phi lợi nhuận và có trụ sở đặt tại Thái Lan. Thành lập vào năm 1986 ADPC là trung tâm nguồn hàng đầu trong khu vực với mục tiêu phấn đấu vì những cộng đồng an toàn hơn và phát triển bền vững thông qua hoạt động giảm nhẹ thiên tai. Các chương trình của ADPC bao gồm các lĩnh vực hoạt động đa dạng, chú trọng đến tất cả các loại hình thảm hoạ, và bao gồm tất cả các mảng của quá trình quản lý thảm hoạ - từ ngăn ngừa đến giảm nhẹ, thông qua việc phòng ngừa và ứng phó, cho đến đánh giá các nhu cầu và thiệt hại, phục hồi và tái thiết. Các chương trình của ADPC được thực hiện bởi 4 đơn vị: Đơn vị Quản lý Thảm hoạ (DMS), Quản lý Rủi ro Thảm hoạ Đô thị, Quản lý Rủi ro Khí hậu, Chăm sóc Sức khỏe Cộng đồng và Ứng phó Khẩn cấp. Để có thêm thông tin về dự án này, xin tham khảo trên trang tin điện tử: www.adpc.net