**KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC VỆ SINH** - **DINH DƯỠNG**

**NĂM HỌC 2025-2026**

**Chủ đề: MẦM NON**

**1.Mục tiêu:**

**+ Tổ chức bữa ăn:**

-Nhằm đảm bảo dinh dưỡng theo nhu cầu khuyến nghị .

 - Nhằm giáo dục, hình thành các kỹ năng trong ăn uống .

**+ Tổ chức giấc ngủ:**

- Tổ chức giấc ngủ tốt nhằm giảm bớt sự mệt nhọc do sự hoạt động trong suốt thời gian từ sáng đến trưa đồng thời khôi phục lại tinh thần sức lực cho trẻ.

**+ Tổ chức vệ sinh:**

-Nhằm giúp trẻ loại bỏ vi khuẩn và các yếu tố làm ảnh hưởng đến sức khỏe trẻ đồng thời tạo được thói quen rửa tay, lau mặt, vệ sinh cơ thể luôn được sạch sẽ.

-Trẻ biết giữ gìn vệ sinh môi trường, vứt rác đúng nơi quy định

**+ Chăm sóc sức khỏe:**

-Nhằm phát hiện kịp thời sức khỏe của trẻ để có biện pháp phù hợp

- Phòng tránh các bệnh thường gặp.

-Bảo vệ an toàn và phòng tránh một số tai nạn thường gặp.

**2.Chuẩn bị:**

 - Giáo viên cần chuẩn bị đầy đủ các đồ dùng, vật dụng, có ký hiệu riêng cho trẻ

**3.Nội dung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp hình thức thực hiện** | **Người thực hiện, người phối hợp thực hiên** | **Lưu ý/điều chỉnh** |
| **I.Nuôi Dưỡng:** | **1.Tổ chức bữa ăn**  ***- Trước khi ăn:***  +Cô chuẩn bị bàn ghế ( cô sắp xếp)  +Trẻ được ngồi vào bàn ăn  + Cô chuẩn bị đầy đủ số lượng đồ dùng cho trẻ.  ( thìa, bát, khăn lau, đĩa đựng cơm rơi)  ***- Trong khi ăn:***  + Trong khi cho trẻ ăn cô cần quan tâm đến đặc điểm từng trẻ như: Trẻ ăn chậm, trẻ yếu hoặc mới ốm dậy, cô tạo không khí thoải mái và khuyến khích trẻ ăn hết suất, không được dọa, nạt trẻ trong khi ăn, không ép trẻ khi trẻ không muốn ăn hoặc nôn trớ  +Xếp những trẻ yếu, ăn chậm và suy dinh dưỡng riêng 1 bàn để tiện chăm sóc (cô đút cho trẻ ăn). Thường xuyên thông tin kịp thời với phụ huynh về tình trạng trẻ biếng ăn để có biện pháp chăm sóc.  + Không nên cho trẻ ăn, uống khi trẻ ho, khóc hoặc ngủ gật để tránh hóc và sặc. Khi trẻ ăn, uống không bịt mũi hoặc ngáng miệng bắt trẻ nuốt  ***- Sau khi ăn:***  +Trẻ biết bỏ bát thìa đúng nơi và biết đánh răng súc miệng và lau mặt sạch sẽ . | * Giáo viên:   Hoàng Thị Thái    - Giáo viên và trẻ | 95%  95%  95% |
|  | **2.Tổ chức giấc ngủ**  ***\* Chuẩn bị trước khi trẻ ngủ:***  - Cô kiểm tra xem trẻ có ngậm thức ăn trong miệng không.  + Giáo viên cho trẻ đi vệ sinh, chuẩn bị chỗ ngủ cho trẻ ( thoáng mát )  + Cởi bớt áo, quần cho trẻ thoải mái để ngủ  + Cho trẻ nghe những bài hát ru, dân ca êm dịu để trẻ dễ đi vào giấc ngủ, với những trẻ khó ngủ cô nên vỗ về giúp trẻ dễ ngủ hơn.  ***\* Theo dõi trẻ trong khi ngủ:***  + Trẻ có thói quen ngủ trưa 1 giấc khoảng 150 phút  + Khi trẻ ngủ cô bao quát trẻ, vỗ về những trẻ khó ngủ, chú ý bật quạt cho trẻ để cho thoáng mát.  + Chú ý trẻ để cho trẻ dậy đi vệ sinh, nếu trẻ tè dầm giáo viên cần quan sát để thay cho trẻ kịp thời và bao quát các tình huống.  ***\* Chăm sóc sau khi trẻ thức dậy:***  - Không nên đánh thức trẻ đồng loạt, trẻ nào thức trước cô cho trẻ dậy trước.  +Cô cho trẻ đi vệ sinh sau khi ngủ dậy và cất đồ dùng sau đó  cho trẻ ăn quà chiều. | -Giáo viên | 98% |
| **II. Tổ chức vệ sinh** | ***1. Vệ sinh cá nhân trẻ:***  +Cô chuẩn bị các đồ dùng vệ sinh cá nhân: khăn lau măt, xã phòng  +Chăm sóc và hướng dẫn trẻ thực hiện vệ sing cá nhân.  - Cô hướng dẫn rửa tay, lau mặt  cho trẻ  theo đúng quy trình, đảm bảo vệ sinh và tập cho trẻ làm quen dần với việc tự phục vụ.  ***- Vệ sinh răng miệng cho trẻ:***  - Hướng dẫn trẻ súc miệng,đánh răng. Tuyên truyền với phụ huynh không nên cho trẻ ăn quà vặt nhất là kẹo, bánh ngọt.  - Khám răng định kỳ để phát hiện sớm sâu răng và chữa trị kịp thời.  - Hướng dẫn trẻ đi vệ sinh đúng nơi qui định.  -Dạy trẻ cách giữ vệ sinh cho bản thân, giữ nhà vệ sinh sạch sẽ, nhắc trẻ dội nước, rửa tay sau khi đi vệ sinh.  - Vệ sinh đúng nơi quy định và biết giữ gìn vệ sinh cá nhân  - VS quần áo dày dép  ***2. Vệ sinh cá nhân cô***  ***\* Vệ sinh quần áo và đồ dùng cá nhân***  - Cô trang  phục, đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ, cô là tấm gương cho học sinh noi theo  - Đảm bảo đôi bàn tay phải sạch sẽ khi chăm sóc trẻ  - Để đồ dùng cá nhân của trẻ riêng biệt, không sử dụng đồ dùng cá nhân của trẻ.  - Luôn giữ sạch sẽ, VS răng miệng khi chăm sóc trẻ.  - Không sử dụng chung đồ dùng của trẻ  - Khám sức khỏe định kỳ hàng năm.  ***3. Vệ sinh môi trường:***  ***3.1. Vệ sinh đồ dùng đồ chơi:***  +Vệ sinh đồ dùng, đồ chơi  Mỗi trẻ có cốc, khăn mặt riêng, đảm bảo sạch sẽ, được lau, rửa thường xuyên, sau đó được phơi ngoài ánh nắng.  - Hằng tuần giặt khăn 1 lần bằng nước sôi muối  - Bình, thùng đựng nước phải có nắp đậy, được vệ sinh hàng ngày, để nơi sạch sẽ, tránh bụi bẩn. Nước không uống hết sau một ngày phải đổ đi. Tuyệt đối không để trẻ thò tay hoặc uống trực tiếp vào bình đựng nước  - Bàn ghế, đồ dùng trong lớp thường xuyên lau sạch sẽ tránh để bụi bẩn  - Đồ dùng vệ sinh: Xô, chậu, nước tẩy các loại  được úp, cất cẩn thận và tránh xa tầm tay của trẻ  - Đồ chơi phải đảm bảo sạch sẽ, an toàn . Hàng tuần vệ sinh đồ chơi ít nhất 01 lần.  ***3.2. Vệ sinh phòng nhóm***  - Hằng ngày trước khi trẻ đến lớp, cô mở tất cả cửa sổ và cửa ra vào để phòng học được thông thoáng.  - Quét nhà thường xuyên khi phòng nhóm bẩn và sử dụng nước lau nhà để lau sau khi trẻ ăn xong, sau khi trẻ ra về.  - Phòng học, phòng kho sạch sẽ và khô ráo.  - Phòng vệ sinh thường xuyên được lau chùi sạch sẽ, khô ráo và không có mùi hôi  +*Xử lý rác thải*  - Rác thải của nhóm lớp được bỏ vào túi ni lon và bỏ vào thùng rác của lớp. Cuối ngày giáo viên đưa về nơi tập kết rác thải của nhà trường để xử lý rác sạch sẽ | - Giáo viên và trẻ    -Giáo viên và trẻ    -Giáo viên    - Giáo viên và trẻ  - Giáo viên và trẻ | 89%  87%  100%  90%  90% |
| **III: Chăm sóc sức khoẻ:**  **IV: An toàn:**  **V. Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng** | ***1. Sức khỏe***  + Để theo dõi phát triển thể lực của trẻ qua biểu đồ  -Cân đo trẻ thấp còi.  ***2. Phòng bệnh:***  ***2.1. Tiêm chủng, phòng dịch:***  ***+ Tiêm chủng, phòng dịch***  - Nhắc nhở và tuyên truyền phụ huynh tiêm phòng đầy đủ cho trẻ theo hướng dẫn của y tế địa phương .   - Trong thời gian có dịch bệnh xẩy ra nếu có nhiều trẻ bị bệnh do dịch thì giáo viên báo cáo nhà trường để mời y tế đến khám, tìm nguyên nhân, có biện pháp xử lý kịp thời để tránh lây lan  - Thực hiện nghiêm  cách phòng  chống dịch Đau mắt đỏ,sốt xuất huyết của  bộ y tế trong trường, lớp học an toàn.  **2.2 *Phát hiện sớm và chăm sóc trẻ ốm***  - Khi đón trẻ và chăm sóc trẻ trong cả ngày, nếu thấy trẻ có gì khác thường phải theo dõi tình hình sức khỏe của trẻ cẩn thận để xử lý kịp thời.  - Biết cách xử lí và chăm sóc trẻ ốm tại trường.  ***\*An toàn thể lực***:  - Tạo môi trường an toàn cho trẻ khi đến trường, ,vệ sinh đồ dùng đồ chơi sạch sẽ,sắp xếp giá tủ gọn gàng, ngăn nắp.  -Thường xuyên kiểm tra cơ sở vật chất để kịp thời thanh lí, tu sửa, không để trẻ bị xây xước, ngã, trơn trượt, đảm bảo an toàn cho trẻ mọi lúc mọi nơi,không để trẻ bị thương tích.  - Quản lí trẻ cẩn thận mọi lúc mọi nơi.  ***\* An toàn tính mạng:***  - Không để  xảy ra việc thất lạc trẻ.  - Tạo tâm lý thoải mái, vui vẻ cho trẻ khi đến lớp. Gần gũi, thân mật với trẻ như ở nhà. Không doạ nạt, quát mắng, đánh trẻ..  - Giáo viên dành thời gian tiếp xúc quan tâm đến nhiều đến trẻ suy dinh dưỡng.  - Có chế độ chăm sóc trẻ thấp còi nhẹ cân.  - Kiểm tra sức khỏe cân nặng của trẻ hàng tháng  - Phối hợp với phụ huynh để thống nhất các biện pháp chăm sóc trẻ và cải thiện dinh dưỡng cho trẻ ở nhà để phục hồi dinh dưỡng cho trẻ. | - Giáo viên  phối hợp với  y tế để thực hiện  - Giáo viên  phối hợp với  y tế để thực hiện    -Giáo viên phối hợp với phụ huynh và nhà trường    -Giáo viên phối hợp với nhà trường để thực hiện  - Giáo viên  phối hợp với  y tế , nhà trường và phụ huynh để thực hiện | 100%  100%  98%  97% |

**ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ**

**\*Tình trạng sức khỏe của trẻ:**

- Trẻ đến lớp khỏe mạnh

- Tiếp tục cân đo theo dõi biểu đồ cho cháu phúc, Kim Ngân, .....

**\*Tính kỹ năng của trẻ:**

**-**Trẻ có kĩ năng ăn uống gọn gàng văn minh , không nói chuyện cười đùa trong khi ăn

-Trẻ có thói quen ngủ đúng giờ giấc không làm ồn trong khi ngủ

- 92% trẻ có kỹ năng rửa tay ,lau mặt, đánh răng súc miệng.

-Trẻ có kĩ năng giữ vệ sinh môi trường, bỏ rác đúng nơi quy định

-Trẻ có kĩ năng lau chùi đồ dùng đồ chơi khi thấy bụi bẩn dưới sự hướng dẫn của cô

-Trẻ biết đi vệ sinh đúng nơi quy định

**3. Biện pháp**

-Trẻ đảm bảo sức khỏe trước khi tới lớp, Phối hợp với phụ huynh phòng chống dịch bệnh sốt xuất huyết,dịch đau mắt đỏ cho trẻ.

-Phối hợp với phụ huynh chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng thấp còi và nhẹ cân.