

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG NUÔI DƯỠNG, CHĂM SÓC SỨC KHỎE
CHỦ ĐỀ : BÉ VÀ NHỮNG NGƯỜI BẠN

(Thời gian thực hiện 5 tuần: Từ ngày 29/09 đến ngày 31/10/2025)

Người thực hiện: Trần Thị Phương

Nội dung	Mục đích yêu cầu	Tổ chức hoạt động	Kết quả
1. Tổ chức bữa ăn	a.Số lượng và chất lượng bữa ăn - Số bữa ăn của trẻ 1 bữa chính , 1 bữa phụ. b. Chăm sóc bữa ăn * Trước khi ăn - Chuẩn bị đầy đủ bàn ghế, khăn, đĩa, lọ hoa, giấy lau... - 100% trẻ có đủ đồ dùng dụng cụ ăn uống * Trong khi ăn - Kết hợp giáo dục trẻ hành vi vệ sinh văn minh trong ăn uống: Biết mời cô và các bạn trước khi bắt đầu ăn, ngồi ăn ngay ngắn, không co chân lên ghế, ăn từ tốn, nhai kỹ, không nói chuyện và đùa nghịch trong khi ăn. * Sau khi ăn - Giáo viên hướng dẫn trẻ cất bát thìa, ghế vào nơi quy định.	- Trẻ ăn 1 bữa chính một bữa phụ ở lớp - Trẻ được ăn đầy đủ các món ăn nhà trường chế biến. - 100% trẻ biết ngồi vào bàn ăn. - Cô và trẻ cùng kê bàn, cho trẻ biết tự cầm ghế ngồi vào bàn ăn, 8 bạn ngồi một bàn. -Biết ăn uống từ tốn, nhai kỹ, ăn hết suất, không ngậm thức ăn -Tập cho trẻ ăn được tất cả các món ăn, làm quen với một số món ăn mới thông qua hình thức hỏi trẻ tên thức ăn trẻ được ăn. Nhắc trẻ đánh răng lau miệng, uống nước, đi vệ sinh, trước khi đi ngủ để tránh trẻ ngậm thức ăn trong miệng và không bị sâu răng.	

2. Tổ chức giấc ngủ	- Gối, chiếu cho trẻ ngủ phải được giặt, phơi thường xuyên, không để ẩm mốc. * Trước lúc cho trẻ ngủ - Kiểm tra xem trẻ có ngậm thức ăn trong miệng không, nhắc trẻ có thói quen uống nước trước khi đi ngủ. * Trong khi ngủ - Phòng ngủ luôn kín gió ẩm áp. - Tập cho trẻ có thói quen ngủ trưa ở trường - Đảm bảo trẻ ngủ đúng giờ, đủ giấc, không nói chuyện. * Sau khi thức dậy - Những trẻ đang muốn ngủ, có thể cho trẻ dậy sau tránh thức đột ngột làm ảnh hưởng đến tâm lý trẻ.	- Tổ chức giấc ngủ trưa cho trẻ khoảng 150 phút - Cho trẻ đi vệ sinh trước khi đi ngủ - Tập cho trẻ tự phục vụ như lấy lấy gối, nằm đúng nơi của mình, nằm ngay ngắn, không nói chuyện, ngủ ngon giấc, đủ giấc. - Cô luôn có mặt tại chỗ ngủ của trẻ, cô quan sát trẻ ngủ, sửa tư thế ngủ cho trẻ. - Cô luôn có mặt dỗ dành trẻ, chăm sóc giấc ngủ cho trẻ - Sau khi trẻ thức giấc cô nhắc nhở trẻ cất gối đúng nơi quy định. Cùng cô cất sạp. - Cho trẻ chơi trò chơi chuyển tiếp hoặc hát 1 bài để trẻ thoải mái trước khi vào ăn bữa phụ.	
3. Tổ chức vệ sinh	a. Vệ sinh cô - Đảm bảo quần, áo, đầu tóc gọn gàng, móng tay được cắt ngắn, trước lúc cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, chăm sóc trẻ bàn tay luôn được vệ sinh sạch sẽ, rửa tay bằng xà phòng.	- Đeo khẩu trang khi chia thức ăn cho trẻ.	
	b. Vệ sinh cá nhân trẻ - Trong lớp đều có giấy vệ sinh cho trẻ đảm bảo chất lượng; có khăn giấy để cho trẻ lau mũi khi cần và giấy tại nhà vệ sinh. - Tập cho trẻ thói quen vệ sinh	- Trò chuyện với trẻ lồng ghép giáo dục vệ sinh vào các hoạt động trong ngày cho trẻ. - Trẻ được vệ sinh tay mặt sạch sẽ hàng ngày bằng khăn có kí hiệu tên của trẻ	

	rửa tay, lau mặt sau khi học, chơi xong, trước và sau khi ăn, vệ sinh khi tay bẩn - Biết nói với người lớn khi có nhu cầu vệ sinh, nhu cầu rửa mặt, tay bẩn, biết đi vệ sinh đúng nơi quy định. c. Vệ sinh môi trường nhóm, lớp * Vệ sinh đồ dùng, đồ chơi - Lau chùi đồ dùng, đồ chơi hàng tuần 1 lần vào chiều thứ 6, trần nhà, cửa sổ không có bụi bẩn, sắp xếp phòng kho của lớp gọn gàng, khoa học để dễ lấy, để cất - Nhà vệ sinh của trẻ: Nhà vệ sinh cần được cọ rửa sạch sẽ hằng ngày trước khi ra về * Xử lý rác và nước thải trong lớp Phải có thùng rác: Vừa đảm bảo vệ sinh vừa giáo dục trẻ có ý thức bỏ rác đúng nơi quy định, thùng rác phải có nắp đậy và được xử lý hằng ngày.	- Tổ chức thực hiện các thao tác rửa tay, rửa mặt hàng ngày cho trẻ. - Cô nhắc nhở trẻ đi vệ sinh khi có nhu cầu đúng nơi quy định- Trong thời điểm dịch bệnh đang xảy ra hướng dẫn trẻ đánh răng, súc miệng, tại lớp khi trẻ ăn xong. + Dùng dung dịch sát khuẩn có chứa clo để tẩy rửa bề mặt sàn nhà vệ sinh và bồn cầu. Rửa sạch thảm chống trượt bằng xà phòng. Lau khô sàn nhà vệ sinh, không để ẩm và ứ đọng nước. + Nền nhà vệ sinh luôn phải khô ráo. + Phải cất các sản phẩm tẩy rửa ở nơi an toàn. + Không có mùi hôi khai của nước tiểu và phân. + Không dùng khoá cửa trong nhà vệ sinh của trẻ. - Thường xuyên tổ chức vệ sinh khơi thông cống rãnh tránh nước ứ đọng. - Chú ý nguồn nước sinh hoạt, nếu có hiện tượng bẩn, khăn ố màu phải kiểm tra và xử lý nguồn nước sinh hoạt.	
--	---	--	--

4. Tổ chức chăm sóc sức khỏe và an toàn	a. Chăm sóc sức khỏe * Khám sức khỏe * Theo dõi quá trình phát triển thể lực của trẻ: - Theo dõi biểu đồ phát triển trẻ về chỉ số cân nặng và chiều cao. b. Phòng và xử lý các bệnh thường gặp - Làm tốt công tác phòng chống một số bệnh khi thời tiết chuyển mùa, bệnh (Sốt vi rút, sởi, Zona c. Phát hiện sớm và chăm sóc trẻ bị ốm - Cách phát hiện trẻ bị ốm (Sốt, ho, viêm đường hô hấp, tiêu chảy ..) cách phát hiện các triệu chứng của các bệnh thường gặp ở trẻ, chăm sóc trẻ khi sốt, ho ỉa chảy d. Bảo vệ an toàn và phòng tránh một số tai nạn thường gặp - Trẻ được đảm bảo an toàn tuyệt đối - Không để xảy ra ngộ độc thực phẩm ở trường - Không để xảy ra tai nạn và thất lạc	- 100% trẻ không bị suy dinh dưỡng, Thấp còi, béo phì. - Phòng tránh một số dịch bệnh thường xảy ra ở trẻ, và một số dịch bệnh đang lây lan trên địa bàn. Chú ý khi trẻ trong nhà trường bị nhiều trẻ mắc một số bệnh (Sốt vi rút, quai bị, sởi, ...) cần báo cho gia đình và trung tâm y tế biết để phối hợp xử lý, tránh lây lan trong nhà trường. - Giáo viên không được tự ý dùng kháng sinh cho trẻ và các loại thuốc khác khi chưa có sự hướng dẫn của nhân viên y tế. Nếu trẻ bị một phụ huynh gửi thuốc nhờ cho trẻ uống thì cần phải có sổ ghi rõ các loại thuốc, phụ huynh hướng dẫn nhờ cho trẻ uống và có sự ký nhận, ký gửi giữa phụ huynh và giáo viên - Chú trọng làm tốt công tác tuyên truyền, phối hợp với phụ huynh để thực hiện có hiệu quả công tác đảm bảo an toàn cho trẻ. - Phối hợp Trạm y tế để bồi dưỡng cho giáo viên về kỹ năng xử trí một số tai nạn thường gặp ở trẻ.	
---	--	--	--

5. Khuyết tật	-Cô giáo nắm rõ mức độ khuyết tật của trẻ; tìm hiểu nhu cầu và khả năng của trẻ. + Sự phát triển về thể chất + Khả năng ngôn ngữ và giao tiếp + Khả năng nhận thức + Quan hệ xã hội + Môi trường phát triển của trẻ -Phối kết hợp với phụ huynh để chăm sóc trẻ tốt hơn	-Cô tập luyện cho trẻ cách rửa tay,lau mặt... -Tập nói cho trẻ -Phối kết hợp với phụ huynh để chăm sóc trẻ tốt hơn -Tạo môi trường gần gũi để trẻ dễ thích nghi hơn	
--	---	--	--

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

*** Sức khỏe của trẻ:**

*** Kỹ năng:**

***Biện pháp khắc phục:**