

KẾ HOẠCH NUÔI DƯỠNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRẺ 3-4 TUỔI
Chủ đề: Trường mầm non thân yêu
LỚP BÉ C

Nội dung	Phương pháp hình thức thực hiện	Người thực hiện, người phối hợp thực hiện	Lưu ý/điều chỉnh
3.1. Tổ chức bữa ăn	a.Số lượng và chất lượng bữa ăn: - Trẻ ăn 1 bữa chính và 1 bữa phụ, các loại thực phẩm cung cấp đủ năng lượng cả ngày, đủ các chất:Chất đạm .chất béo.chất bột - Nước uống: Trẻ uống đủ nước theo nhu cầu,chia làm nhiều lần trong ngày, Không để trẻ quá khát mới uống hoặc uống một lần quá nhiều. Không nên cho trẻ uống nhiều nước trước bữa ăn. Hướng dẫn trẻ tự lấy cốc uống nước, uống xong úp cốc đúng nơi quy định. b. Chăm sóc bữa ăn - Trước khi ăn: +Cô chuẩn bị 6 bàn 28 ghế: cô sắp bàn ghế cho +Trẻ được ngồi vào bàn ăn (4-6 trẻ một nhóm) + Cô chuẩn bị đầy đủ số lượng đồ dùng cho trẻ.(thìa, bát, khăn lau, đĩa đựng cơm rơi, giấy lau + Chia cơm vào khay(mỗi trẻ 1 khay) - Trong khi ăn: +Cô phát khay cơm theo số lượng trẻ mỗi bàn + Cô giới thiệu món ăn cho trẻ biết +Tập cho trẻ mời cô, mời bạn cùng ăn + Dạy trẻ có một số hành vi văn minh trong ăn uống (Không nói chuyện khi ăn, không dùng tay bốc thức ăn, hắt hơi biết lấy tay che miệng, lấy bát cơm bằng 2 tay...) + Cô động viên trẻ ăn hết suất của mình - Sau khi ăn: +Cô hướng dẫn trẻ biết cất đặt khay đúng nơi, súc miệng, lau mặt sạch sẽ . uống nước	Cao Thị Hào, Võ Thị Huyền - Giáo viên và trẻ	
3.2Tổ chức	a.Trước khi trẻ ngủ: +Cô kiểm tra xem trẻ có ngậm thức ăn trong miệng không.	Giáo viên	

giấc ngủ	+ Giáo viên cho trẻ đi vệ sinh, chuẩn bị chỗ ngủ cho trẻ (thoáng mát về mùa hè, ấm về mùa đông) + 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 đắp chăn, bật quạt cho trẻ ở mức độ vừa phải + 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 sau đó cho trẻ ăn quà chiều.		
3.3. chức năng sinh	Tổ vệ a.Vệ sinh cô: + Cô trang phục, đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ, cô là tấm gương cho học sinh noi theo b. Vệ sinh cá nhân trẻ +Cô chuẩn bị các đồ dùng vệ sinh cá nhân: khăn lau mặt, xà phòng, dụng cụ đựng khăn.. +Cô hướng dẫn tỉ mỉ từng thao tác rửa tay và tập cho trẻ làm quen dần với việc tự phục vụ - Hướng dẫn trẻ tự lau mặt sạch sẽ trước và sau khi ăn, khi tay và mặt khi bị bẩn theo đúng quy trình,(b) Vệ sinh môi trường: +Vệ sinh đồ dùng, đồ chơi: - 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. - Bàn ghế, đồ dùng trong lớp thường xuyên lau sạch sẽ tránh để bụi bẩn	Giáo viên Giáo viên và trẻ -Giáo viên	

	- Đồ dùng vệ sinh: Xô, chậu, nước tẩy các loại phải được úp, cất cẩn thận và tránh xa tầm tay của trẻ đối với những chất có chứa chất độc hại. - Đồ chơi hằng tuần vệ sinh ít nhất 01 lần. + 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 thường xuyên 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 nilon và bỏ vào thùng rác của lớp. Cuối ngày đưa về nơi tập kết rác thải của nhà trường để xử lý rác sạch sẽ. + Giữ sạch nguồn nước: - Nguồn nước phải có nguồn nước sạch : nước tinh khiết đóng bình, nước máy để sử dụng ăn uống, vệ sinh	-Giáo viên, trẻ	
3.4. Tổ chức chăm sóc sức khỏe và an toàn	a) Chăm sóc sức khỏe + Khám sức khỏe định kỳ và khám chuyên khoa: - Trong năm học nhà trường phối hợp bác sĩ của Trạm y tế xã để sức khỏe định kỳ và khám chuyên khoa cho trẻ nhằm phát hiện sớm những căn bệnh để có biện pháp can thiệp kịp thời. + Để theo dõi phát triển thể lực của trẻ qua biểu đồ : - Cân đo 34/34/ trẻ vào 15/ 9 nhằm phát hiện những trẻ suy dinh thể nhẹ cân, thấp còi, béo phì để có biện pháp phối hợp với phụ huynh trong chăm sóc trẻ - Tổng hợp tình hình sức khỏe để báo về cho nhà trường : TS 34/34.cháu BT về CC 33/34 đạt	-Y tế phối hợp với nhân viên y tế để thực hiện	

Cao Thị Hảo

Hoàng Thị Oanh

Hoàng Thị Mỹ Hạnh