

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC,VỆ SINH DINH DƯỠNG.

NĂM HỌC 2025 - 2026

Chủ đề: Bản Thân

Thời gian thực hiện từ ngày 06/10/2025 – 24/10/2025

Người thực hiện: Cao Thị Lan. Lớp : Lớn C

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:

- Giao 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 hiện	Lưu ý/điều chỉnh
3.1 Tổ chức bữa ăn	- Trước khi ăn: +Cô cùng trẻ chuẩn bị bàn ghế +Trẻ được ngồi vào bàn ăn + Cô chuẩn bị đầy đủ số lượng đồ dùng cho trẻ. (thìa, bát, khăn lau, đĩa đựng cơm rơm), khẩu trang, tạp dề. - Trong khi ăn: + Trẻ biết mời cô, mời bạn, biết các món ăn + Trẻ ăn hết suất .không làm rơi vãi thức ăn,không ngậm thức ăn , trong khi	-Giáo viên: Cao Thị Lan - Giáo viên và trẻ	-

	ăn không nói chuyện ,nhai kỹ,không để cơm rơi vãi . +Xếp những trẻ yếu, ăn chậm và suy dinh dưỡng riêng 1 bàn để tiện chăm sóc . 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, đánh răng rửa mặt, đi vệ sinh trước khi đi ngủ.		
3.2.Tổ chức giấc ngủ	a.Trước khi trẻ ngủ: - Cô cho trẻ uống nước, không cho trẻ ngậm thức ăn . - Trẻ biết cùng cô trải chiếu,xếp gối và chuẩn bị trước khi đi ngủ, cho trẻ đi vệ sinh. + Hướng dẫn trẻ 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 -Trẻ được ngủ đủ giấc,ngủ đúng giờ và có giấc ngủ sâu. + Khi trẻ ngủ cô bao quát trẻ, vỗ về những trẻ khó ngủ, chú ý chỗ ngủ 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:	-Giáo viên và trẻ	

	-Cho trẻ dậy cất gối, chiếu, chăn, và cho trẻ đi vệ sinh sau đó cho trẻ ăn quả chiều.		
3.3. Tổ chức vệ sinh	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 +Chăm sóc và hướng dẫn trẻ thực hiện VSCN: - Cho trẻ rửa tay lau mặt đúng thao tác - Đánh răng sạch sẽ sau khi ăn cơm xong c) Vệ sinh môi trường: +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. + 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	-Giáo viên -Giáo viên và trẻ -Giáo viên Và trẻ	

	- Biết cách xử lý và chăm sóc trẻ ốm tại trường. <i>c. Bảo vệ an toàn và phòng một số bệnh thường gặp:</i> <i>*An toàn thể lực:</i> - 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 lý, 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 lý trẻ cẩn thận mọi lúc mọi nơi. <i>* An toàn tính mạng:</i> - Không để xảy ra việc thất lạc trẻ. - Thường xuyên kiểm tra đồ chơi an toàn - Cô chú ý bao quát trẻ chơi, không để trẻ leo trèo ở đồ chơi cao, cây cảnh, ghế đá - Tạo tâm lý thoải mái, vui vẻ cho trẻ khi đến lớp. Gần gũi, thân mật với trẻ như ở nhà. Không dọa nạt, quát mắng, đánh trẻ.	-Giáo viên phối hợp với nhà trường để thực hiện	
--	---	--	--