

Các bậc cha mẹ thân mến!

Trong những năm tháng được đồng hành cùng các con khôn lớn, được chăm sóc từ miếng ăn, giấc ngủ cho đến dạy trẻ những kiến thức, kỹ năng,... tôi nhận thấy rằng để trẻ có sức khỏe tốt, phát triển về mọi mặt thì việc chăm sóc bữa ăn, giấc ngủ cho trẻ là rất quan trọng, nó ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của trẻ.



Chắc bố mẹ cũng biết, cơ thể trẻ lứa tuổi mầm non đặc biệt là lứa tuổi nhà trẻ đang trong giai đoạn phát triển rất nhanh, đòi hỏi khẩu phần ăn phải đảm bảo về chất và lượng ngoài ra trẻ phải được ngủ đủ và ngon giấc. Việc tổ chức tốt bữa ăn cho trẻ sẽ góp phần giúp trẻ có sức khỏe tốt, phát triển hài hòa cân đối, phòng chống được bệnh suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì. Giấc ngủ tốt sẽ giúp tinh thần của trẻ được thoải mái, cơ thể được nghỉ ngơi, bù đắp những năng lượng đã mất giúp trẻ hoạt động tích cực và hiệu quả. Là một cô giáo mầm non trực tiếp chăm sóc giáo dục trẻ 24-36 tháng tuổi tôi nhận thấy rằng việc hướng dẫn, tổ chức tốt bữa ăn - giấc ngủ cho trẻ đạt hiệu quả tốt, trẻ ăn ngon miệng, ăn hết xuất và ngủ ngon, đủ giấc thì bản thân giáo viên cũng như cha mẹ trẻ cần làm tốt các công việc sau:

*** Đối với giờ ăn**



Vệ sinh cá nhân sạch sẽ cho trẻ, tạo cho các con những tâm thế thoải mái nhất thông qua những câu chuyện, hay những trò chơi thú vị để trẻ vui vẻ, không có cảm giác bị gượng ép khiến thần kinh của trẻ bị ức chế. Điều đó ảnh hưởng không tốt đến hệ tiêu hóa của trẻ.



Chuẩn bị đầy đủ đồ dùng cho trẻ, quan sát, động viên, khuyến khích trẻ ăn rau, ăn thức ăn và ăn hết suất, rèn cho trẻ một số nề nếp, thói quen tốt trong ăn uống như: tự xúc ăn, khi ăn nhai kỹ, không bốc thức ăn,... Với những bé ăn chậm, mới ốm dậy hay lười ăn cô tạo phần thưởng cho trẻ nếu trẻ ăn giỏi, hay cho trẻ tham gia cuộc thi “ Bé ăn giỏi” để trẻ tạo cảm xúc tích cực cho trẻ. Ở độ tuổi này cảm xúc tích cực chi phối mạnh mẽ đến hành động của trẻ.



Đối với những bé ăn chậm hay lười ăn khi lấy cơm cho trẻ, lấy ít một và chia làm nhiều lần để bát cơm của trẻ không bị vữa và trẻ cảm thấy mình ăn nhanh hơn không còn sợ với mỗi giờ ăn.



Niềm vui trên khuôn mặt trẻ khi ăn hết suất, ăn ngon miệng

*** Đối với giờ ngủ**

Để giấc ngủ của trẻ được ngon và sâu giấc việc đầu tiên cần làm là chuẩn bị tốt đồ dùng trước khi ngủ cho trẻ.

+ Cô chuẩn bị đầy đủ giấc giường, chiếu, gối, chăn ấm (mùa đông) và thường xuyên được phơi, giặt, đảm bảo luôn sạch sẽ, khô ráo. Cô giảm ánh sáng bằng cách tắt bóng điện, che rèm các cửa.



Khi kê giác giường chú ý kê sao cho phù hợp, thuận tiện trẻ có thể chủ động đi vệ sinh dễ dàng không ảnh hưởng đến trẻ khác.



+ Trước khi trẻ ngủ, cho trẻ đi vệ sinh rồi tự đi đến chỗ ngủ. Mùa đông trời lạnh, cô cởi bớt khăn, áo, mũ. Không để trẻ khóc nhiều trước khi ngủ. Kiểm tra miệng của từng trẻ xem trẻ còn ngậm cơm hay không và đặc biệt không cho trẻ mút tay.

+ Ngoài ra để tạo cho trẻ có giấc ngủ nhanh trạng thái thần kinh thoải mái yên tâm trước khi ngủ không nên tổ chức các hoạt động vận động quá khích, ăn uống quá nhiều đặc biệt là có chất kích thích.

+ Căn cứ vào thời tiết nên cho trẻ mặc quần áo thích hợp với nhiệt độ bên ngoài và khả năng chịu đựng của từng cơ thể trẻ . Quần áo của trẻ mặc phải mềm mại không khó chịu cho trẻ.



+ Cho trẻ nằm đúng tư thế không nằm sấp, luôn quan sát trẻ trong khi ngủ để phát hiện và xử lý kịp thời các tình huống nguy hiểm có thể xảy ra.



+ Trẻ bắt đầu vào giấc ngủ, điều chỉnh tốc độ quạt, điều hòa nhiệt độ cho phù hợp sau đó tôi mở những bản nhạc hay bài hát ru, câu chuyện nhẹ nhàng để đưa trẻ nhanh vào giấc ngủ, thường xuyên sửa lại tư thế nằm, trang phục cho trẻ

+ Luôn giữ không gian yên tĩnh cho trẻ ngủ, tránh cười, nói to và những tiếng động mạnh làm trẻ giật mình.



+ Đối với trẻ đang ngủ bị giật mình những lúc như thế tôi luôn có mặt kịp thời để ôm trẻ, vỗ về và xoa đầu để trẻ có tiếp tục ngủ tiếp.



Sau khi trẻ thức dậy cần cho trẻ vận động nhẹ nhàng tại chỗ, mở cửa phòng thông thoáng, cho trẻ đi vệ sinh.

Tôi tin rằng nếu làm tốt việc tổ chức giờ ăn – ngủ cho trẻ sẽ giúp các con có sức khỏe tốt, trẻ sẽ ít bị ốm, tăng cân và phát triển tốt. Nhìn các con khôn lớn từng ngày là niềm hạnh phúc bình dị, đong đầy tình yêu thương của các cô. Bên cạnh đó, sự thấu hiểu, đồng hành, quan tâm của phụ huynh sẽ giúp các cô làm tốt công việc chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ.

Các bậc phụ huynh ạ! Hãy đừng ngần ngại khi đưa trẻ đến trường gửi cho chúng tôi. Chúng tôi luôn tự hào mình là một giáo viên, Chúng tôi có những phẩm chất đạo đức mà người giáo viên nên có. Nhưng ngoài nó ra chúng tôi còn có một thứ khác quý giá hơn đó là “tình mẹ”. Chúng tôi xem trẻ như con mình mà thương yêu chăm sóc, dạy dỗ.

+ Nếu có trẻ thức dậy sớm và quấy khóc, cô cần dỗ dành trẻ ngủ tiếp, nếu trẻ không ngủ nữa thì cô đưa sang chỗ khác, dỗ trẻ chơi.

Để tổ chức tốt hoạt động ăn - ngủ cho trẻ thì việc đầu tiên cần làm là chuẩn bị tốt những đồ dùng ăn - ngủ cho trẻ. Vệ sinh cá nhân cho trẻ, tạo cho các con những tâm thế thoải mái nhất để trẻ vui vẻ không có cảm giác bị gượng ép khiến thần kinh của trẻ bị ức chế. Điều đó ảnh hưởng không tốt đến việc tiêu hóa cũng như đưa trẻ nhanh vào giấc ngủ.

Nếu trẻ đến trường chỉ được ăn no, học hành đầy đủ và vui chơi thì chưa đủ, mà trẻ cần được các cô hướng dẫn, tổ chức cho trẻ ngủ đủ giờ và đủ giấc. Đồng thời, cần rèn cho trẻ có thói

Nếu trẻ đến trường chỉ được ăn no, học hành đầy đủ và vui chơi thì chưa đủ, mà trẻ cần được các cô giáo hướng dẫn, tổ chức cho trẻ ngủ đủ giờ và đủ giấc. Đồng thời, cần rèn cho trẻ có thói quen ăn- ngủ đúng giờ.

nuôi dưỡng cảm xúc chân thành và đáng yêu của trẻ là niềm hạnh phúc bình dị, đong đầy tình yêu thương của các cô. Bên cạnh đó, sự thấu hiểu, đồng hành, quan tâm của phụ huynh sẽ giúp các cô làm tốt công việc chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ.

Sinh thời chủ tịch Hồ Chí Minh đã từng nói:

*“Trẻ em như búp trên cành
Biết ăn, biết ngủ, biết học hành là ngoan”*

Đúng như vậy trẻ em như những búp non trên cành, để những búp non ấy phát triển tươi tốt, khỏe mạnh thì cần sự quan tâm chăm sóc, chu đáo, tỉ mỉ. Đối với giáo dục mầm non, công tác nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ là một trong những mục tiêu, nhiệm vụ quan trọng không thể tách rời. Như chúng ta đã biết, cơ thể trẻ lứa tuổi mầm non đặc biệt là lứa tuổi nhà trẻ đang trong giai đoạn phát triển rất nhanh, đòi hỏi khẩu phần ăn phải đảm bảo về chất và lượng ngoài ra trẻ phải được ngủ đủ và ngon giấc. Việc tổ chức tốt bữa ăn cho trẻ sẽ góp phần giúp trẻ có sức khỏe tốt, phát triển hài hòa cân đối, phòng chống được bệnh suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì. Giấc ngủ tốt sẽ giúp tinh thần của trẻ được thoải mái, cơ thể được nghỉ ngơi, bù đắp những năng lượng

t. Việc tổ chức giấc ngủ trưa cho trẻ trường mầm non là một trong những nhiệm vụ hết sức quan trọng của cô giáo mầm non trong quá trình chăm sóc, giáo dục trẻ. Nên mỗi chúng ta, đặc biệt là các cô giáo mầm non cần phát huy tốt vai trò người mẹ thứ hai của trẻ, chu đáo ở mọi lúc, mọi nơi