

TRƯỜNG MẦM NON ĐẶNG CƯƠNG

BÀI TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC GIỜ NGỦ CHO TRẺ MẦM NON LỚP 3C3. NĂM HỌC 2025- 2026

Giấc ngủ là nhu cầu sinh lý của cơ thể khi làm việc kéo dài và căng thẳng tế bào thần kinh sẽ mệt mỏi và suy kiệt, thậm chí có thể bị tổn thương hoặc biến loạn trầm trọng. Đặc biệt đối với trẻ nhỏ, trung ương thần kinh của trẻ còn rất yếu dễ dễ bị mệt mỏi khi trẻ hoạt động nhiều mà không được nghỉ ngơi. Để có thể khôi phục lại trạng thái bình thường của các tế bào thần kinh, việc tổ chức giấc ngủ tốt cho trẻ là rất cần thiết, có ý nghĩa lớn đối với việc bảo vệ sức khỏe cho trẻ.

Việc chăm sóc và dạy dỗ trẻ mầm non mang lại cho giáo viên rất nhiều trải nghiệm, cung bậc cảm xúc... Trong những năm tháng được đồng hành cùng tuổi thơ để nuôi dưỡng cảm xúc chân thành và đáng yêu của trẻ là niềm hạnh phúc bình dị, đọng đầy tình thương và bao dung của các cô. Tình yêu thương với những đứa trẻ sẽ là động lực không nhỏ để các cô gắn bó với nghề. Bên cạnh đó, sự thấu hiểu và đồng hành từ phía phụ huynh, xã hội cũng sẽ là điểm tựa quan trọng để các cô chinh phục nhiều trải nghiệm thú vị.

Trẻ ở lứa tuổi mầm non cơ thể bắt đầu phát triển nhanh, mạnh về thể chất và tinh thần. Như chúng ta đã biết giấc ngủ đối với con người là vô cùng quan trọng, nhất là đối với trẻ lứa tuổi mầm non. Bởi sau mỗi giấc ngủ tinh thần của trẻ sẽ được sáng khoái hơn, chức năng hoạt động của các cơ quan thần kinh được phục hồi. Nên mỗi chúng ta, đặc biệt là các cô giáo mầm non cần phát huy tốt vai trò là người mẹ thứ hai của trẻ, chu đáo với trẻ ở mọi lúc mọi nơi.

Nếu trẻ đến trường chỉ được ăn no, học hành và vui chơi thì chưa đủ, mà trẻ cần phải 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 ngủ đúng giờ. Như vậy cơ thể trẻ sẽ được khỏe mạnh, hoạt động vui chơi tích cực và học tập tiếp thu bài tốt. Biết được đặc điểm tâm sinh lý của trẻ và hiểu được tầm quan trọng của giấc ngủ cho nên việc tổ chức giấc ngủ cho trẻ trong trường mầm non là vô cùng cần thiết. Có như vậy chúng ta mới có những chủ nhân tương lai thật khỏe mạnh, thông minh và sáng tạo.

Như vậy, một trong những biện pháp nâng cao thể lực cho trẻ là đảm bảo giấc ngủ cho trẻ. Những đứa trẻ ngủ theo quy luật bình thường, ngủ đủ thời gian, ngủ ngon giấc thì tinh thần luôn sáng khoái, phát triển tốt. Còn những trẻ ngủ bất thường, ngủ ít thì luôn mệt mỏi... Giấc ngủ là một nhu cầu không thể thiếu của con người.

Vì vậy trong công tác giáo dục thể hệ mầm non cho đất nước chúng ta càng thấy rõ vai trò của việc tổ chức giấc ngủ cho trẻ đối với việc chăm sóc giáo dục trẻ. Bên cạnh đó thì phải đảm bảo an toàn tuyệt đối trong giấc ngủ trưa của trẻ ở trường mầm non. Dưới đây là một số hình ảnh các con đang ngủ trưa của lớp 3C3- trường mầm non Đặng Cương



Các cô giáo đã chuẩn bị chu đáo giờ ngủ cho trẻ

Giáo viên cần tạo điều kiện để trẻ có giấc ngủ ngon, ngủ đúng giờ và ngủ sâu giấc bằng những thủ thuật như: Cô mở nhạc những bài hát không lời êm dịu hoặc cô hát ru cho trẻ nghe để dễ vào giấc ngủ. Với những trẻ khó ngủ hoặc ngủ ít thì cô cần ở bên cạnh, có thể nhẹ nhàng gõ đầu, xoa lưng... tạo cảm giác gần gũi, vỗ về trẻ giúp trẻ dễ ngủ hơn.

Trong giờ trẻ ngủ, cô luôn có mặt để quan sát theo dõi, kịp thời xử lý những tình huống có thể xảy ra. Cần giữ yên tĩnh cho trẻ ngủ, tránh cười, nói to và những tiếng động mạnh làm trẻ giật mình. Nếu có trẻ thức dậy sớm và quấy khóc, cô cần dỗ dành cho trẻ ngủ tiếp.



Giờ ngủ trưa của trẻ như một bước đệm, một quá trình chuyển tiếp mà các cơ quan nội tạng của trẻ được nghỉ ngơi một cách đầy đủ, tạo điều kiện tốt cho quá trình sinh trưởng và phát triển của cơ thể, giúp trẻ thực hiện tốt các hoạt động trong chế độ sinh hoạt tiếp theo của một ngày. Vì vậy, việc tổ chức giấc ngủ trưa cho trẻ ở trường mầm non là một hoạt động không thể thiếu trong trường mầm non bán trú, đáp ứng một nhu cầu hết sức quan trọng của trẻ mầm non. nhu cầu hết sức quan trọng của giáo viên mầm non trong quá trình chăm sóc trẻ tại trường, giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất lẫn tinh thần, góp phần thực hiện thắng lợi mục tiêu giáo dục./

