

BỒI DƯỠNG CHUYÊN MÔN

I. Thời gian:

- ½ Ngày (Từ 13h30h đến 15h30 p), ngày 28/ 9/ 2024

II. Thành phần:

- PHT (Phụ trách nuôi dưỡng)
- Giáo viên toàn trường.

III. Hình thức: tập trung

IV. Nội dung:

- Đ/C PHT triển khai nội dung:

BỒI DƯỠNG KỸ NĂNG CHĂM SÓC VỆ SINH CHO TRẺ CÁC ĐỘ TUỔI TRONG TRƯỜNG MẦM NON

Chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ là một nhiệm vụ quan trọng trong trường mầm non. Mục tiêu chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ mầm non là giúp trẻ em phát triển toàn diện về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách, chuẩn bị cho trẻ vào học lớp một. Để trẻ phát triển cân đối, khỏe mạnh ngay từ đầu chúng ta cần phải có một chế độ dinh dưỡng ăn uống hợp lý. Thời gian hoạt động, ăn, ngủ của trẻ ở trường mầm non chiếm tỷ lệ khá lớn so với thời gian trong ngày. Vì vậy, cùng với gia đình, trường mầm non có vai trò quan trọng trong việc chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ. Điều đó đòi hỏi mỗi cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên, nhân viên nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ trong các cơ sở giáo dục mầm non cần có những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ lứa tuổi mầm non.

PHẦN I

CỦNG CỐ KỸ NĂNG CHĂM SÓC VỆ SINH CHO TRẺ

I. Vệ sinh chăm sóc trẻ giờ ăn

1. Yêu cầu

Trẻ ngồi ăn phải có bàn ghế. Bàn ghế phải được lau chùi bằng khăn ẩm sạch trước và sau bữa ăn. Cô phải rửa tay và đeo khẩu trang để chia ăn và cho trẻ ăn. Trẻ được đi vệ sinh trước khi ăn. Trước khi ăn, mặt, mũi, tay trẻ phải sạch sẽ. Các dụng cụ đựng thức ăn, bát, thìa phải được hấp hoặc luộc sôi trước khi ăn. Các xoong thức ăn phải được đặt trên bàn hoặc ghế.

2. Kỹ năng cho trẻ 24-36 tháng ăn cơm

2.1. Chuẩn bị trước khi ăn

Kê và lau bàn, mỗi bàn 5-6 ghế cho trẻ. Bàn chia cơm, ghế ngồi của cô chia cơm. Bát, thìa (dư vài cái) của trẻ. Bát, thìa đựng cơm và canh. Khăn mặt sạch. Đĩa để đựng thức ăn rơi. Khăn lau bàn (cô lau). Khăn lau tay, đĩa đựng. Khay để chia cơm. Nước uống, cốc uống nước sau khi ăn. Nước muối loãng cho trẻ súc miệng. Cô nhắc trẻ đi vệ sinh. Cô rửa tay, lau mặt, đeo yếm cho trẻ trước khi ăn. Cô đeo khẩu trang chuẩn bị chia cơm và cho trẻ ăn. Lưu ý không để trẻ chờ lâu quá 10 phút.

2.2. Chia cơm

Bày bát ra bàn. Cô đánh rơi cơm. Chia bát 1: Cô chia cơm, chia thức ăn mặn vào bát rồi trộn đều cơm và thức ăn mặn. Nên chia dư một vài bát để cho trẻ nào muốn ăn thêm. Cô mang đến bàn cho trẻ. Cô chia cơm và canh ra bát to, mang đến từng bàn. Trẻ ăn hết bát 1, cô lấy cơm và canh cho trẻ tại bàn ăn.

2.3. Tiến hành cho trẻ ăn

Cô nhắc trẻ mời cơm.

Trong khi trẻ ăn, cô đi lại nhắc nhở trẻ.

Cô nhắc nhở trẻ xúc thạo ngồi ngay ngắn, nhai kỹ, không nói chuyện, không bốc thức ăn, không đánh rơi vãi, không xúc cơm và thức ăn sang bát bạn.

Với trẻ ăn yếu và xúc chưa thạo, cô hướng dẫn trẻ tự xúc ăn, cách cầm thìa, động viên trẻ ăn.

Cô bao quát, xử lý kịp thời các tình huống: trẻ nôn, hóc sặc, trêu đùa nhau...

2.4. Trẻ ăn xong

Cô nhắc trẻ để bát, thìa vào nơi quy định, cất ghế. Cô cời yếm, lau miệng, lau tay, cho trẻ uống nước và cho trẻ đi vệ sinh. Cho trẻ súc miệng bằng nước muối loãng. Cô dọn dẹp, lau bàn, lau nhà, giặt khăn, yếm.

NHỮNG LƯU Ý TRONG TỔ CHỨC ĂN CHO TRẺ NHÀ TRẺ

Ngoài những yêu cầu tổ chức giờ ăn cho trẻ, cần chú ý làm tốt những việc sau:

Kê xếp bàn ghế thuận tiện để cô có thể bao quát, nhắc nhở, hỗ trợ trẻ.

Cô phải rửa tay sạch sẽ trước khi chia ăn và cho trẻ ăn.

Trẻ đi vệ sinh, rửa tay, lau mặt, đeo yếm trước khi ăn.

Cho trẻ uống nước, súc miệng nước muối sau khi ăn.

Phòng tránh nguy cơ không an toàn trong tổ chức ăn:

Bỏng : thức ăn mang từ nhà bếp lên còn đang nóng không chú ý trẻ có thể va, vướng phải gây bỏng cho trẻ.

Sặc thức ăn: trẻ vừa ăn vừa cười đùa hoặc khi trẻ đang khóc mà cô cố ép trẻ ăn, uống đều rất dễ gây sặc cho trẻ.

Dị vật đường ăn: thường gặp là hóc xương do chế biến không kỹ.

Cách kê xếp bàn ghế hợp lý tạo điều kiện cho giáo viên có thể bao quát, nhắc nhở và hỗ trợ trẻ khi tổ chức ăn.

3. Tổ chức cho trẻ ăn ở tuổi mẫu giáo

3.1. Chuẩn bị trước giờ ăn

Kê bàn, lau bàn. Bát, thìa (dư vài cái) của trẻ. Bát, thìa đựng cơm và canh. Khăn mặt sạch. Đĩa để đựng thức ăn rơi. Khăn lau bàn. Khăn lau tay, đĩa đựng. Khay để chia cơm. Nước uống, cốc uống nước sau khi ăn. Nước muối loãng cho trẻ súc miệng. Bàn chải đánh răng, kem đánh răng đối với trẻ 5 tuổi. Từng tổ đi kê ghế theo quy định của cô. Mỗi bàn 8 ghế. Trẻ ở từng bàn ra đi vệ sinh, rửa tay, lau mặt theo đúng yêu cầu vệ sinh. Cô rửa tay, đeo khẩu trang chuẩn bị chia cơm và cho trẻ ăn. Lưu ý không để trẻ chờ lâu quá 10 phút.

3.2. Chia ăn

Bày bát ra bàn. Cô đánh toi cơm. Chia bát 1: Cô chia cơm, chia thức ăn mặn vào bát đặt vào khay. Nên chia dư một vài bát để cho trẻ nào muốn ăn thêm. Trẻ trực nhật ở các bàn bưng khay cơm về bàn ăn. Cô chia canh ra bát to, mang đến từng bàn. Trẻ ăn hết bát 1, tự lấy canh.

3.3. Trong khi ăn

Trẻ trộn đều thức ăn với cơm và tự xúc ăn.

Trong bữa ăn, cô nhắc nhở, động viên trẻ ăn chậm, ăn yếu cố gắng ăn hết suất.

Cô nhanh nhẹn, hoạt bát bao quát trẻ, xử lý kịp thời những tình huống xảy ra trong khi ăn.

3.4. Khi ăn xong

Ăn xong trẻ tự cất ghế. Trẻ trực nhật cùng cô thu dọn, lau bàn. Trẻ tự lau miệng, uống nước, súc miệng nước muối. Đối với trẻ 5 tuổi tự đánh răng. Trẻ đi vệ sinh theo nhu cầu. Cô quét, lau nhà, giặt khăn, phơi khăn.

3.5. Súc miệng bằng nước muối

Yêu cầu

Trẻ từ 24-36 tháng trở lên được súc miệng bằng nước muối sau khi ăn xong.

Nước muối súc miệng cho trẻ là nước muối loãng (0.9%).

Trẻ có thói quen súc miệng nước muối tốt cho răng và họng.

Chuẩn bị

Bình đựng nước muối. Cốc. Chậu, xô. Tãi khô để lau.

Cách làm

Lấy nước muối loãng vào cốc (chú ý đủ lượng).

Ngậm nước muối trong miệng (không đầy hẳn khoang miệng nếu không sẽ rất dễ bị phun ra ngoài). Khi súc miệng, hãy mím chặt môi và cố gắng đẩy nước vào mọi ngóc ngách trong khoang miệng. Súc khoảng 3-5 lần, mỗi lần khoảng 5-10 giây. Súc xong nhổ nhẹ nhàng xuống chậu hoặc xô, chú ý không làm bắn ra nền nhà.

II. Vệ sinh chăm sóc trẻ giờ ngủ

Cho trẻ ngủ đúng giờ, tạo cho trẻ thói quen đến giờ là buồn ngủ và ngủ được.

Phòng ngủ thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông, phòng không có bụi, ruồi muỗi, tránh tiếng ồn.

Trước khi cho trẻ ngủ, cần mở cửa thông thoáng khí và lau chùi sạch sẽ.

Trẻ ngủ tại lớp phải có giường hoặc dát gỗ cách sàn nhà tối thiểu 12 - 15cm. Có chiếu, gối, màn sạch. Mùa đông có chăn đắp ấm. Tuyệt đối không trải chiếu để trẻ ngủ xuống sát nền nhà. Ở nhóm lớp, phải tạo ra góc ngủ cho trẻ an toàn (nếu như không có phòng ngủ riêng).

Trước khi trẻ ngủ, cần cho trẻ đi vệ sinh.

Mùa đông cần cởi bớt quần áo, mũ cho trẻ.

Khi cho trẻ ngủ cần khép cửa ra vào, cửa sổ, buông rèm. Không cho trẻ đùa nghịch và nói chuyện trong khi ngủ.

Trong giờ ngủ, cô luôn có mặt trong phòng ngủ của trẻ. Cô sửa tư thế nằm cho trẻ, không để trẻ nằm sấp hoặc để tay lên ngực, kéo chăn hoặc kéo quần áo khi trẻ bị hở bụng, hở lưng. Tránh để trẻ lạnh quá hoặc nóng quá.

Nếu trẻ đái, ỉa cô phải thay ngay rồi cho trẻ ngủ tiếp.

Khi trẻ ngủ dậy, cô chú ý cho trẻ dậy dần

III. Đánh răng

1. Yêu cầu

Đối với trẻ từ 3 tuổi trở lên, hướng dẫn trẻ biết đánh răng đúng cách.

Đối với trẻ 5 tuổi, tổ chức cho trẻ đánh răng ở trường (Tùy theo điều kiện nhà trường)

Trẻ biết cách chải răng theo trình tự, biết súc miệng sạch.

Mỗi trẻ có một bàn chải riêng, có ký hiệu. Bàn chải luôn sạch sẽ. Ít nhất 3 tháng nên thay bàn chải cho trẻ một lần.

2. Chuẩn bị

Bàn chải đánh răng: Kích cỡ bàn chải vừa với miệng trẻ, lông bàn chải mềm

Giá để cầm bàn chải

Kem đánh răng: Dành cho trẻ em

Cốc đựng nước sạch.

3. Cách đánh răng

1. Lấy nước vào cốc, nhúng ướt bàn chải

2. Tay phải cầm bàn chải, tay trái cầm tuýp kem nặn nhẹ để kem ra khỏi ống, bôi kem lên bàn chải, nhắc trẻ lấy vừa kem, không nhiều quá để kem dây bẩn ra tay và quần áo.

3. Ngậm nước súc miệng để ướt đều các mặt răng, tay phải cầm bàn chải, chải lần lượt các vùng mặt răng:

+ Chải mặt răng trước cửa hàm trên, hàm dưới: đặt bàn chải lên mặt ngoài của hàm trên và hàm dưới răng cửa chải xoay tròn 5-10 lần rồi chải hất lên đối với hàm dưới và chải hất xuống đối với hàm trên.

+ Chải mặt ngoài bên phải và mặt ngoài bên trái của hàm trên và hàm dưới: Đặt bàn chải chếch 45 độ lên mặt ngoài của hàm trên và hàm dưới răng, đánh xoay tròn rung nhẹ bàn chải 5-10 lần

+ Chải mặt trong bên trái, mặt trong bên phải của hàm trên và hàm dưới: Đặt bàn chải chếch 45 độ, chải đưa đi đưa lại.

+ Chải mặt nhai : Đặt bàn chải ngang, úp xuống chải đi chải lại mặt nhai của răng ở hàm dưới, ngửa bàn chải lên chải đi chải lại răng hàm trên.

+ Chải vùng trước, mặt trong của răng cửa hàm trên, hàm dưới: Đặt bàn chải dọc, rung kéo theo chiều vuông góc của hàm răng.

4. Sau khi chải xong các mặt răng, trẻ hớp nước súc miệng 3-4 lần cho sạch bột. Chú ý nhắc trẻ khạc nhổ vào chậu rửa quy định, không được nuốt vì nuốt có hại cho sức khỏe.

5. Sau khi súc miệng sạch sẽ trẻ rửa sạch bàn chải, vẩy khô rồi cắm đốc ngược bàn chải lên phía trên để bàn chải khô ráo.

NHỮNG LƯU Ý TRONG TỔ CHỨC VỆ SINH CHO TRẺ

Nhà vệ sinh được thiết kế đúng quy cách, có đủ các thiết bị vệ sinh phù hợp.

Đảm bảo quy trình tổ chức vệ sinh cá nhân cho trẻ: Tổ chức rửa tay, lau mặt, vệ sinh cho trẻ khi đại, tiểu tiện.

Phòng tránh nguy cơ không an toàn khu vực nhà vệ sinh:

Ngã: Do nền ướt, trơn trượt, gờ vấp.

Ngộ độc hóa chất (xà phòng, chất tẩy rửa...): Do để trong tầm tay với của trẻ.

Đuối nước: Do chứa nước vào xô, chậu không có nắp đậy.

IV. Kỹ năng cân đo cho trẻ

Quy định thời gian cân đo cho trẻ:

+Trẻ dưới 24 tháng: cân đo mỗi tháng 1 lần

+Trẻ trên 24 tháng: cân đo 3 tháng 1 lần

+Trẻ suy dinh dưỡng, béo phì: Cân đo mỗi tháng 1 lần.

+Nếu trẻ vừa trải qua một đợt ốm, sức khỏe giảm sút cần được kiểm tra cân nặng để đánh giá sự hồi phục sức khỏe của trẻ

Cân cho trẻ

Yêu cầu

- An toàn
- Thời điểm thống nhất (Vào một số ngày nhất định, nên vào giữa tháng)
- Độ chính xác (sử dụng một loại cân, cân chính xác đến 100g)

Đo chiều cao cho trẻ

- Đối với trẻ dưới 24 tháng : Đo chiều dài nằm của trẻ
- Đối với trẻ trên 24 tháng: Đo chiều cao đứng của trẻ

Đo chiều cao đứng của trẻ

- Đặt thước đo chiều cao cố định trên nền nhà phẳng và chắc, mặt thước áp sát vào tường hoặc cột thẳng đứng.
- Trẻ mặc quần áo nhẹ, không đi giày dép, đứng áp sát đầu, lưng, mông, bắp và gót chân vào mặt thước, hướng mặt về phía trước. Cho trẻ đứng thẳng, vai và tay buông thông tự do ở hai bên người, đầu gối không được trùng.
- Dịch thanh chặn nhẹ nhàng cho đến khi chạm vào đỉnh đầu của trẻ.
- Khi đọc thì tầm mắt của người đo phải ngang với thanh chặn của thước đo sau khi đã chạm vào đỉnh đầu của trẻ.
- Đọc kết quả đo với độ chính xác là 0,1 cm.

PHẦN II

CHẾ ĐỘ VỆ SINH Ở TRƯỜNG MẦM NON

1. Chế độ vệ sinh hàng ngày

Thông thoáng khí trong phòng. Vệ sinh nền nhà: cần lau ít nhất 3 lần/ ngày. Vệ sinh đồ dùng trong phòng: bàn ghế, giường... hàng ngày được lau bằng khăn ẩm

- Vệ sinh đồ dùng cá nhân: Ca, thìa, bát, khăn...

- Đồ dùng vệ sinh: Mỗi buổi chiều về phải cọ bộ 1 lượt bằng xà phòng và ngâm xô bằng dung dịch cloramin 2% hoặc nước vôi đặc. Nếu không có điều kiện 1 tuần ngâm xô 2 lần. Đối với các lớp mẫu giáo các bể xí, các chậu rửa hàng ngày phải đánh rửa bằng xà phòng, nước sát trùng và úp vào nơi quy định

- Vệ sinh nhà bếp: nền nhà bếp phải lau hàng ngày. Sau buổi nấu, đồ dùng, dụng cụ nhà bếp được thu dọn, đánh rửa sạch, úp vào nơi quy định. Các dụng cụ chia ăn phải được luộc nước sôi, hấp trước khi dùng.

- Quét dọn sân trường

2. Chế độ vệ sinh hàng tuần

Mỗi tuần tổ chức tổng vệ sinh chung trong toàn trường vào 1 ngày quy định

Tổng vệ sinh trong phòng trẻ: Gồm các việc

Cọ rửa và lau khô nền nhà

Cọ rửa bàn ghế, giường cũi bằng xà phòng và phơi nắng

Quét tường, trần nhà, lau cửa, bóng đèn, cây cảnh, giá đồ chơi

Cọ rửa phòng vệ sinh, chậu xí, chậu rửa. Cọ rửa xô, chậu. Ngâm xô bằng dung dịch cloramin 2% hoặc nước vôi đặc hoặc phơi nắng

Đánh rửa các dụng cụ chia ăn: bát, thìa, ca của trẻ

Rửa đồ chơi bằng xà phòng hoặc ngâm dung dịch thuốc tím 2-4% hoặc phơi nắng

Giặt gối, giặt tất cả các loại khăn (khăn trải bàn, khăn mặt, khăn tay riêng khăn mặt luộc xà phòng phơi khô)

Phơi đệm, phơi chiếu...

Tổng vệ sinh nhà bếp, kho

Cọ rửa nền nhà bếp

Cọ rửa toàn bộ xoong nồi, các dụng cụ nấu ăn và phơi khô

Kiểm tra thực phẩm phơi khô tránh mốc, mọt

Cọ rửa và lau khô nền nhà

Quét tường, trần nhà, lau cửa, bóng đèn, cây cảnh, Lau chùi tủ giá, kệ, các biểu bảng...

Tổng vệ sinh sân vườn: Quét dọn toàn bộ sân vườn, khơi thông cống rãnh

3. Chế độ vệ sinh hàng tháng, hàng năm

Hàng tháng: Mỗi tháng 1 lần làm vệ sinh tỉ mỉ nhà cửa và đồ dùng trong trường mầm non. Quét mạng nhện, giặt chăn, màn, rèm cửa, thau rửa các dụng cụ chứa nước...

Mỗi năm đóng cửa trường 3 ngày tổng vệ sinh, tu bổ trường, phun thuốc diệt muỗi....

4. Yêu cầu cụ thể đối với giáo viên

Đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ. Móng tay, móng chân cắt ngắn phải giữ sạch.

Quần áo sạch sẽ, phù hợp với công việc.

Đồ dùng cá nhân ngăn nắp, sạch sẽ.

Tham gia kiểm tra sức khỏe định kỳ 1 lần/năm và đảm bảo quy định về sức khỏe.

Thực hiện đúng chế độ sinh hoạt hàng ngày của trẻ, đạt các yêu cầu về vệ sinh (cho trẻ ăn đúng chế độ, ngủ đúng giờ giấc, ngủ trên giường, chơi học vừa sức).

Thực hiện chăm sóc và rèn thói quen vệ sinh cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi.

Thực hiện đúng thao tác chăm sóc vệ sinh đối với trẻ.

Dùng cho trẻ đúng đồ dùng cá nhân của trẻ.

Thực hiện đúng chế độ vệ sinh đồ dùng, đồ chơi của nhóm lớp.

Theo dõi sức khỏe trẻ bằng biểu đồ phát triển và ghi chép quản lý đầy đủ.

Biết cách phòng và xử lý một số bệnh thông thường của trẻ.

Nắm được tình hình sức khỏe của trẻ trong nhóm, lớp và thường xuyên trao đổi, tuyên truyền kiến thức nuôi dạy trẻ cho cha mẹ. Tích cực thực hiện và tham mưu với các cấp lãnh đạo, kết hợp với hội phụ huynh đầu tư xây dựng, mua sắm các trang thiết bị phục vụ vệ sinh cho nhà trẻ và trường mẫu giáo. Tuyên truyền sâu rộng nội dung của vấn đề vệ sinh đến cha mẹ trẻ và cộng đồng để cùng thực hiện.

5. Hình thành thói quen cho trẻ có: Thói quen giữ vệ sinh thân thể. Thói quen ăn uống có văn hóa và hợp vệ sinh. Thói quen biết giữ gìn ngăn nắp đồ chơi, đồ dùng học tập. Thói quen giao tiếp có văn hóa. Mặt mũi, tay chân trẻ phải sạch sẽ, móng tay, móng chân được cắt ngắn, giữ sạch (nhắc bố mẹ cắt móng tay, móng chân cho trẻ). Tóc cắt ngắn, chải gọn gàng. Quần áo sạch sẽ, hợp thời tiết, hợp vệ sinh. Trẻ không đi chân đất trên nền nhà bẩn, bụi đất, ẩm ướt (trời lạnh phải đi dày dép, tất giữ ấm đôi chân). Trẻ từ 24 tháng tuổi đến 6 tuổi biết nhận đúng ký hiệu ca, cốc, khăn mặt, bàn chải đánh răng (5-6 tuổi). Trẻ mẫu giáo biết rửa tay, chân, mặt mũi khi bị bẩn. Trẻ có nề nếp đại, tiểu tiện đúng nơi qui định. Biết rửa tay sau khi đi vệ sinh. Rèn luyện để trẻ có thói quen vệ sinh trong ăn uống, vệ sinh cá nhân: Biết rửa tay trước khi ăn, ăn không ngậm, không để vãi, ăn hết xuất. Ăn xong biết thu dọn bát thìa, bàn ghế, xúc miệng, lau miệng, uống nước. Biết tự lấy cất gối vào giờ ngủ, không nói chuyện trong giờ ngủ. Biết xếp guốc dép, nón mũ, đồ chơi, đồ dùng vào nơi qui định và giữ gìn sạch sẽ. Rèn luyện để trẻ biết giữ vệ sinh chung, không bôi bẩn lên tường, không khạc nhổ bừa bãi và biết bỏ rác vào thùng đúng nơi quy định.

V. Thảo Luận:

- ĐC Phạm Phụng (KT khối 5T): đề xuất với ĐC PHT bồi dưỡng cho chúng tôi quy trình uống sữa và quy trình rửa tay, rửa mặt và thống nhất chung cho các khối thực hiện.

- ĐC Mơ (KT khối NT): đề xuất với ĐC PHT bồi dưỡng cho khối nhà trẻ quy trình rửa tay, rửa mặt cho trẻ nhà trẻ.

	NGƯỜI THỰC HIỆN PHÓ HT Nguyễn Thị Lưu
--	--

TÀI LIỆU ĐÃ BAN HÀNH
Được tải về từ hệ thống edoc.smas.edu.vn lúc 11:50 18/02/2025
bởi Đào Thị Thùy Linh (31313312_linhdt) – Trường Mầm non Quốc Tuấn