KẾ HOẠCH NUÔI DƯỠNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRẺ 4 – 5 TUỔI E
CHỦ ĐỀ: TRƯỜNG MẦM NON THÂN YÊU
(*Thực hiện 4 tuần từ ngày 09/09 đến ngày 04/10/2024)*

Nội dung	Phương pháp hình thức thực hiện	Người thực hiện, người phối hợp thực hiên	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 tự uống đủ nước theo nhu cầu,chia làm nhiều lần trong ngày, nhắc nhở trẻ, 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 hết lượng nước lấy ra ở cốc, uống xong úp cốc đúng nơi quy định. ***b. Chăm sóc bữa ăn*** ***- Trước khi ăn:*** + Cho trẻ thực hiện vệ sinh tay, mặt. + Cô chuẩn bị đầy đủ bàn, ghế cho trẻ. + Trải khăn bàn, khăn lau và giấy. + Chia thìa, khay về từng nhóm tương ứng với số trẻ ***- Trong khi ăn:*** + Cô giới thiệu món ăn ngày hôm nay. + Cho trẻ mời cô và các bạn ăn cơm. + Dạy trẻ một số thói quen văn minh trong ăn uống. + Cô bao quát trẻ, động viên khuyến khích trẻ ăn hết suất ăn của mình. ***- Sau khi ăn:*** +Trẻ biết bỏ bát thìa đúng nơi và đúng loại dụng cụ. + Đánh răng và cho trẻ vệ sinh tay, mặt sạch sẽ .	Giáo viên Hoàng Thị Mến và Tạ Thị Thuý. - Giáo viên và trẻ	
3.2: Tổ chức giấc ngủ	**** Trước khi trẻ ngủ:*** - Cô kiểm tra xem trẻ có ngậm thức ăn trong miệng không. + Giáo viên cho trẻ đi vệ sinh, trẻ biết cùng cô trải chiếu, xếp gối và chuẩn bị trước khi đi. + Cởi bớt áo, quần cho trẻ thoải mái để ngủ + Cho trẻ nghe những bài hát ru, kể câu chuyện có tính giáo dục, tạo cho trẻ giấc ngủ yên tỉnh, với những trẻ khó ngủ cô nên vỗ về giúp trẻ dễ ngủ hơn. **** Theo dõi trẻ trong khi ngủ:***	Giáo viên	

	+ 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 bật quạt cho trẻ ở mức độ vừa phải. + Chú ý trẻ để nhắc nhở trẻ đi vệ sinh, nếu trẻ tè dầm giáo viên cần 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. Tổ chức vệ sinh	***a. Vệ sinh cô:*** - Cô trang phục, đầu tóc gọn gàng, sách 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… + Chăm sóc và hướng dẫn trẻ thực hiện VSCN: - Cô hướng dẫn trẻ thao tác rửa tay lau mặt và tập cho trẻ làm quen dần với việc tự phục vụ. Trẻ tự đánh răng bằng bài chải cá nhân. ***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 lau sau khi trẻ ăn xong, sau khi trẻ ra về. - Phòng học, phòng kho 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***	Giáo viên Giáo viên và trẻ -Giáo viên -Giáo viên, trẻ	

	-Rác thải của nhóm lớp được bỏ vào túi nilon và bỏ vào thùng rác của lớp. Cuối ngày đưa về nới tập kết rác thải của nhà trường để xử lý rác sách sẽ.		
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 sỹ 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 26/26 trẻ vào 13/ 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 :**Tổng số 26 cháu** **+ BT về CC … đạt Tỷ lệ ...%** **+ Cháu SDDCC.... Tỷ lệ ...%** **+ BT về Cân năng..... Tỷ lệ ...%** **+ Cháu SDDCN.... Tỷ lệ ...%** **+ Cháu SDDTC.... Tỷ lệ ...%** **b. Phòng và xử lý các bệnh thường gặp** ***+ Tiêm chủng, phòng dịch*** - Nhắc nhở và tuyên truyền phụ huynh tiêm phòng đầy đủ cho trẻ theo hướng dẫn của y tế địa phương . - Trong thời gian có dịch bệnh xảy ra nếu có nhiều trẻ bị bệnh do dịch thì giáo viên báo cáo nhà trường để mời y tế đến khám, tìm nguyên nhân, có biện pháp xử lý kịp thời để tránh lây lan - Thực hiện nghiêm cách phòng chống dịch “ Cảm cúm, cúm mùa” của bộ y tế trong trường, lớp học an toàn. ***+ Phát hiện sớm và chăm sóc trẻ ốm*** - Khi đón trẻ và chăm sóc trẻ trong cả ngày, nếu thấy trẻ có gì khác thường phải theo dõi tình hình sức khỏe của trẻ cẩn thận để xử lý kịp thời. - Biết cách xử lý và chăm sóc trẻ ốm tại trường. ***c.Bảo vệ an toàn và phòng một số bệnh thường gặp:*** ****An toàn thể lực***: - 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 lí, tu sửa, không để trẻ bị xây xước, ngã, trơn trượt, đảm bảo	-Y tế phối hợp với nhân viên y tế để thực hiện -Giáo viên phối hợp với phụ huynh Giáo viên phối hợp với nhà trường để thực hiện	

	an toàn cho trẻ mọi lúc mọi nơi,không để trẻ bị thương tích. - Quản lý trẻ cẩn thận mọi lúc mọi nơi. **** An toàn tính mạng:*** - Đảm bảo vệ sinh attp. Nước uống và nước sh dùng cho trẻ đảm bảo vệ sinh để không xảy ra tình trạng ngộ độc thực phẩm, ảnh hưởng đến tình mạng trẻ. - Không để xảy ra việc thất lạc trẻ. - 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. - Phối hợp với các ban ngành đoàn thể để giữ ATGT trong giờ đưa đón trẻ.		

Giáo viên thực hiện: Hoàng Thị Mến **Ngày duyệt** ……

Người thực hiện	**Người duyệt**	**Hiệu trưởng**
Hoàng Thị Mến	**Võ Thị Đào**	**Hoàng Thị Mỹ Hạnh**