

Số: 92 /KH-MNTT

Tế Tiêu, ngày 17 tháng 7 năm 2024

KẾ HOẠCH

TỔ CHỨC CHUYÊN ĐỀ CHĂM SÓC NUÔI DƯỠNG TRẺ TRONG HOẠT ĐỘNG ĂN NGỦ

Thực hiện Kế hoạch số 1393/KH-SGD&ĐT ngày 09 tháng 5 năm 2024 của Sở GD&ĐT Hà Nội về tổ chức hoạt động hè cho học sinh năm 2024 ngành Giáo dục và Đào tạo Hà Nội, Ủy ban nhân dân huyện Mỹ Đức xây dựng Kế hoạch tổ chức hoạt động hè cho học sinh năm 2024 huyện Mỹ Đức với nội dung cụ thể như sau:

Căn cứ vào thực trạng và nhu cầu tập huấn chuyên đề cho đội ngũ GV,NV của nhà trường, trường mầm non Tế Tiêu xây dựng kế hoạch tổ chức chuyên đề sau:

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU.

- Giúp giáo viên, nhân viên trong nhà trường nâng cao kiến thức chuyên môn nghiệp vụ. Nắm được kiến thức về công tác “CSND trẻ trong HĐ ăn ngủ”

II. NỘI DUNG CHUYÊN ĐỀ.

*CĐ 1 :

Bồi dưỡng GVNV về việc tổ chức tốt công tác CSND trẻ trong HĐ ăn ngủ

**Thành phần tham dự:*

- BGH, giáo viên, nhân viên nuôi dưỡng

**Địa điểm : Tại hội trường tầng 1 khu điều bộ*

**Thời gian tập huấn : Ngày 24 Tháng 7 năm 2024.*

III. KẾ HOẠCH CỤ THỂ:

giáo dục mầm non có một vị trí quan trọng trong sự nghiệp GD&ĐT con người. Nhiệm vụ vô cùng quan trọng đặt ra cho chúng ta phải có kế hoạch và trách nhiệm trong công tác chăm sóc nuôi dưỡng và giáo dục trẻ, để có đủ điều kiện thực hiện mục tiêu cơ bản trên thì cán bộ và giáo viên, nhân viên là lực lượng nòng cốt quyết định đến chất lượng chăm sóc nuôi dưỡng và giáo dục trẻ trong trường mầm non.

*Nên nhà trường đã tổ chức cho 100% giáo viên, nhân viên nuôi dưỡng tham dự đầy đủ các buổi tập huấn về kiến thức. về việc tổ chức tốt công tác CSND trẻ trong HĐ ăn ngủ.

IV. CÁC GIẢI PHÁP THỰC HIỆN

1. giải pháp thực hiện bữa ăn đảm bảo tiêu chuẩn, định mức dinh dưỡng hợp lý và chế độ hoạt động thể chất phù hợp với từng độ tuổi.

1.1 Về công tác chăm sóc bữa ăn cho trẻ trong trường mầm non:

- 100% GV,NV phải có kiến thức về công tác vệ sinh an toàn thực phẩm, dinh dưỡng hợp lý, các nguyên tắc xây dựng khẩu phần ăn và tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ để phòng, chống các bệnh lây nhiễm.

- GV,NV theo dõi và đánh giá tình trạng sức khỏe,dinh dưỡng của trẻ theo quy định,có tổ chức bữa ăn bảo đảm các điều kiện về vệ sinh an toàn thực phẩm, thực hiện đầy đủ các quy định về hoạt động phát triển thể chất; tổ chức các hoạt động truyền thông về lợi ích của việc tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em.

1.2. Tổ chức bữa ăn bảo đảm dinh dưỡng hợp lý

- Về cơ sở vật chất: Bếp ăn đảm bảo về diện tích và được bố trí theo quy trình bếp ăn một chiều

- Đảm bảo chế độ ăn và nhu cầu khuyến nghị năng lượng phân phối cho các bữa ăn theo quy định, phù hợp với độ tuổi:

Tỷ lệ các chất cung cấp năng lượng khẩu phần	Trẻ nhà trẻ	Trẻ mẫu giáo
Chất đạm (Protein)	13%-20%	13%-20%
Chất béo (lipid)	30%-40%	25%-35%
Chất bột (glucid)	47%-50%	52%-60%

+ Khẩu phần phải đạt tối ưu, cân đối giữa các nhóm chất sinh năng lượng Protein, Lipid, Gluxit (P - L - G), các vitamin và chất khoáng

+ Các món ăn của thực đơn (món canh, món mặn, món xào luộc, ...) không lặp lại trong tuần để tránh cho trẻ không bị nhàm chán.

+Thực đơn cân đối, hợp lí, đa dạng nhiều loại thực phẩm, thay đổi sự kết hợp giữa các loại thực phẩm để tạo ra các món ăn khác nhau để cung cấp nhiều các chất

+Hạn chế sử dụng thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn; hạn chế đường và muối.

1.3. Tăng cường công tác quản lý về dinh dưỡng và giáo dục thể chất

- GVNV phải nâng cao kiến thức về dinh dưỡng hợp lý cho trẻ mầm non nhằm phát triển thể lực cho trẻ cân đối hài hòa về thể lực và trí tuệ.

- Thực hiện lồng ghép nội dung giáo dục dinh dưỡng, giáo dục thể chất vào các hoạt động giáo dục linh hoạt, phù hợp để PT toàn diện cho trẻ.

- Tổ chức hội thi nhân viên nấu ăn giỏi cấp trường để cho nhân viên nâng cao năng lực chuyên môn của mình trong công tác CSND từ đó xây dựng nên những thực đơn đa dạng phong phú giúp trẻ ăn ngon miệng và đầy đủ chất dinh dưỡng .

1.4. Đối với giáo viên, nhân viên nuôi dưỡng

***Giáo viên:**

- Tổ chức bữa ăn của trẻ theo các hình thức trẻ biết kết hợp cùng các thành viên trong nhóm phục vụ bản thân trong bữa ăn (Bữa ăn gia đình). Trẻ biết tự phục vụ bản thân khi ăn, giúp trẻ biết ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng trong bữa ăn, ăn ngon miệng ăn hết xuất ăn.

*** Nhân viên nuôi dưỡng:**

- Thực hiện việc lựa chọn thực phẩm tươi ngon giàu chất dinh dưỡng
- Biết cách sơ chế thực phẩm không để mất chất dinh dưỡng, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Vệ sinh dụng cụ chế biến thực phẩm, chia thực phẩm bảo quản thực phẩm lưu mẫu thực phẩm theo đúng quy định

2. Giải pháp thực hiện giấc ngủ đảm bảo tiêu chuẩn:

Việc ăn ngủ đúng giờ là một điều rất quan trọng đối với sức khỏe con người, đặc biệt đối với trẻ em lứa tuổi mầm non giấc ngủ cực kỳ quan trọng cho sự phát triển của trẻ. 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. Giấc ngủ tốt vừa là một trong những điều kiện căn bản, vừa là một trong những dấu hiệu của sức khỏe trẻ em. Thời gian dành cho giấc ngủ trưa tuy chỉ chiếm một lượng nhỏ, bằng 1/5 thời gian giấc ngủ đêm, song nó lại mang một ý nghĩa đặc biệt đối với cơ thể trẻ. Giấc ngủ trưa có tác dụng làm giảm bớt sự mệt mỏi do hoạt động, khôi phục lại tinh thần sức lực của trẻ.

Tổ chức cho trẻ ngủ trưa trong trường mầm non có tổ chức bán trú là một nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu trong chế độ sinh hoạt của trẻ. Hoạt động này được chia thành 3 bước như sau:

Bước 1: Chuẩn bị chỗ cho trẻ ngủ

Cô chuẩn bị khu vực cho trẻ ngủ đảm bảo sạch sẽ, cần đóng cửa, kéo rèm để hạn chế tối đa ánh sáng chiếu vào phòng, mang lại cho trẻ cảm giác yên tĩnh. Luôn có đủ nệm, gối, chăn riêng của trẻ và thường xuyên được vệ sinh phù hợp như giặt vỏ gối, chăn 1 tuần/1 lần, phơi nắng ruột gối, nệm... nhằm hạn chế tối đa các vi khuẩn mang mầm bệnh, đảm bảo đồ dùng để ngủ luôn sạch sẽ, khô ráo.

Cô hướng dẫn trẻ sắp xếp , cho trẻ tự lấy gối của mình, tạo cho trẻ có thói quen tốt tự phục vụ bản thân. Trước khi ngủ, cần nhắc nhở trẻ đi vệ sinh. Không để trẻ vận động quá mức trước khi ngủ; chú ý đến đặc điểm riêng của từng trẻ để bố trí phù hợp như: Những trẻ thể trạng yếu hoặc có nhu cầu ngủ nhiều nên cho ngủ trước và cho trẻ nằm ở những vị trí ít bị ảnh hưởng bởi tiếng động. Trẻ có nhu cầu đi tiểu nhiều nên được xếp nằm ở những vị trí tiện đi lại và không làm ảnh hưởng đến các trẻ khác. Những trẻ hay quấy khóc, chưa quen với nề nếp, cô nên dỗ trẻ, cho trẻ ngủ riêng.

Bước 2: Trong khi trẻ ngủ

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 gãi đầu, xoa lưng... tạo cảm giác gần gũi, vỗ về trẻ giúp trẻ dễ ngủ hơn.

Bên cạnh đó, giáo viên phải chú ý đến nhiệt độ phòng của lớp, điều chỉnh phù hợp theo mùa như: đối với mùa nắng, thời tiết nóng nực, khi mở quạt máy cần chọn tốc độ vừa phải không chọn mức gió tối đa vì sẽ làm khô không khí, khiến trẻ khó thở, nếu sử dụng điều hòa thì không để nhiệt độ quá thấp làm chênh lệch thân nhiệt của trẻ; đối với mùa mưa, thời tiết lạnh cần chú ý giữ ấm cơ thể bằng cách cho trẻ mặc quần áo dài, mang vớ chân, đắp thêm chăn...

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.

Bước 3: Sau giờ trẻ ngủ

Mỗi trẻ là một cá thể khác nhau, thời gian ngủ của mỗi trẻ cũng khác nhau, giáo viên cần quan tâm đến chất lượng giấc ngủ của trẻ hơn là thời lượng giấc ngủ. Vì vậy, trong khung giờ ngủ trưa của trẻ tại trường, có thể có những trẻ thức giấc sớm hơn thời gian quy định, trẻ nào thức giấc trước, cô cho dậy trước, tránh đánh thức đồng loạt, ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ khác và sinh hoạt của lớp. Trẻ có nhu cầu ngủ nhiều, cô cho thức dậy sau cùng. Sau khi trẻ thức dậy, cô cùng trẻ vận động nhẹ nhàng để trẻ tỉnh táo, cô nhắc nhở trẻ đi vệ sinh, rửa mặt và hướng dẫn trẻ cùng thu dọn chỗ ngủ. Mở cửa để thông thoáng phòng. Nếu có trẻ tè dầm, sau khi trẻ đã dậy hết, cần làm vệ sinh nơi ngủ và gửi trả nệm gối của bé về cho phụ huynh phơi giặt.

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 tự nhiên và chính đáng của trẻ. Đây cũng chính là nhiệm vụ 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./

Trên đây là kế hoạch bồi dưỡng **chuyên đề**

“Bồi dưỡng GVNV về việc tổ chức tốt công tác CSND trẻ trong HĐ ăn ngủ”
năm 2024-2025 của trường mầm non Tể Tiêu.

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

NGUYỄN THỊ DUNG

HIỆU TRƯỞNG

Đặng Thị Tâm

