



## CẦN LÀM GÌ ĐỂ CHĂM SÓC, GIÁO DỤC TRẺ MẦM NON TRONG THỜI GIAN TRẺ NGHỈ HỌC Ở NHÀ ĐỂ PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19

**Đã hơn hai tháng qua, sau thời gian nghỉ Tết Nguyên Đán, lại gặp phải dịch bệnh Covid-19, nên trẻ phải ở nhà thời gian khá dài để phòng, chống dịch. Sau đây xin giới thiệu một số biện pháp giúp cha mẹ trẻ chăm sóc trẻ, trong thời gian trẻ tiếp tục nghỉ học ở nhà.**

Với trẻ mầm non, hoạt động chủ đạo là vui chơi; vì vậy việc hỗ trợ các bậc cha mẹ hiểu và tham gia chăm sóc, giáo dục phù hợp với tâm sinh lý của trẻ mầm non là điều quan trọng trong dịp này. Thực tế là trong thời gian trẻ ở nhà, sinh hoạt bị xáo trộn, trẻ ăn ngủ không điều độ, nhiều trẻ gửi ông, bà chăm sóc được nuông chiều theo ý thích của trẻ nên trẻ không ngoan, một số trẻ lại giảm cân do ăn uống không điều độ. Sau đây xin giới thiệu một số biện pháp giúp cha mẹ trẻ (Sau đây gọi tắt là phụ huynh) chăm sóc trẻ tốt nhất, trong thời gian nghỉ ở nhà.

Thứ nhất: Dù ở nhà với bố mẹ hay gửi người thân chăm sóc trẻ, bố mẹ cũng phải lên lịch cho trẻ sinh hoạt, ăn ngủ đúng giờ; buổi tối không cho trẻ chơi quá muộn, buổi sáng tập cho trẻ dậy trước 7h30, tránh cho trẻ ngủ dậy muộn, ăn sáng muộn, sẽ ảnh hưởng đến bữa ăn trưa, trẻ sẽ chán ăn; buổi trưa phụ huynh tập cho trẻ ngủ ít nhất là 1 tiếng rưỡi.

Thứ hai: Về chế độ ăn uống của trẻ, cần phải cho trẻ ăn uống điều độ. Nên cho ăn các loại thức ăn mềm, dễ tiêu hóa và chia làm nhiều bữa nhỏ; đa dạng hoá bữa ăn với nhiều loại thực phẩm khác nhau, thay đổi cách chế biến và cho trẻ ăn những loại thức ăn trẻ thích để khuyến khích trẻ ăn được nhiều; cho trẻ uống nhiều nước, nước ép quả tươi và ăn thêm quả chín và cung cấp thêm các vitamin, đặc biệt là vitamin A và vitamin C, để tăng sức đề kháng cho trẻ.

Thứ ba: Về các hoạt động chơi, học của trẻ, trẻ mầm non “học bằng chơi”. Ở nhà nhiều gia đình, đồ chơi không phong phú, trẻ lại không có bạn chơi, trẻ ở trong nhà nhiều ngày trẻ sẽ nhàm chán với các đồ chơi nên sẽ dẫn đến thích tò mò, khám phá những đồ dùng trong nhà và trò chơi không an toàn; vì vậy phụ huynh cần phải gần gũi trò chuyện với trẻ, là một bạn chơi của trẻ, hướng dẫn cho trẻ biết các kỹ năng đơn giản thông qua các trò chơi. Hướng dẫn trẻ phụ giúp một số việc phù hợp: Gấp quần áo giúp mẹ, khi gấp quần áo cho trẻ cài cúc áo, quần, kéo xéc; xếp đồ chơi sau khi chơi xong; lau dọn bàn ghế, với hoạt động này giúp cho trẻ có các kỹ năng tự phục vụ và phát triển các kỹ năng vận động tinh (các cơ bàn tay, ngón tay...), hình thành các thói quen ngăn nắp gọn gàng và giúp trẻ phát triển nhận thức.

Với trẻ lớp 5 tuổi để chuẩn bị tâm thế cho trẻ vào lớp 1, có thể tổ chức một số hoạt động như: Dạy cho trẻ nhận biết 29 chữ cái và 10 chữ số thông qua thẻ chữ cái hoặc các hình ảnh có từ kèm theo ( Lưu ý: ở trường mầm non, trong 1-2 tuần chỉ dạy cho trẻ 1-3 chữ cái thông qua các hoạt động học, trò chơi vì vậy phụ huynh không nên ép trẻ phải nhận biết, đọc được chữ nhiều khi mới cho trẻ làm quen mà phải kiên trì, trẻ nhỏ tính chú ý còn hạn chế trẻ nhanh quên, vì vậy không được nôn nóng trong khi hướng dẫn trẻ). Phụ huynh có thể đọc truyện cho trẻ nghe, thông qua những câu chuyện đó để giáo dục trẻ biết yêu thiên nhiên, yêu con người, yêu con vật, đồ vật...; Cho trẻ nghe nhạc và vận động nhẹ nhàng theo những bài

của trẻ mầm non, từ đó trẻ phát triển về cảm xúc trong khi nghe nhạc và cũng phát triển thể chất cho trẻ khi vận động theo nhạc, cho trẻ tô màu, vẽ, nặn thể hiện những cảm xúc nghệ thuật theo khả năng của trẻ nhằm phát triển kỹ năng cầm bút, kỹ năng ngồi vẽ đúng tư thế, phát triển khả năng tư duy và trí tưởng tượng cho trẻ.

Thứ tư: Trong sinh hoạt hằng ngày ở gia đình làm sao để khi trẻ đến trường sinh hoạt theo được nề nếp ở lớp học, phụ huynh cần phải chú ý giáo dục cho trẻ các kỹ năng trong vệ sinh, ăn, ngủ: Giờ ăn với trẻ từ 36 tháng tuổi trở lên phụ huynh cho trẻ tự xúc ăn, ăn xong nhắc trẻ cất đồ dùng để ăn, đi súc miệng, đánh răng; Vệ sinh trước khi ăn, sau khi ăn; Vệ sinh trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy, những hoạt động tự phục vụ được theo lứa tuổi, phụ huynh không nên làm hộ trẻ, nếu làm hộ trẻ tạo cho trẻ thói quen ỉ lại, không biết tự phục vụ, khi đến trường trẻ sẽ vụng về, chậm chạp trong các hoạt động. Phát triển toàn diện cho trẻ thông qua các hoạt động vui chơi, sinh hoạt hằng ngày là rất quan trọng, nên trong các hoạt động phụ huynh phải gợi ý, hướng dẫn cho trẻ, mỗi ngày làm một hoạt động nhỏ, lặp đi, lặp lại sẽ giúp cho trẻ có được các kỹ năng, kiến thức trong cuộc sống hằng ngày, mong phụ huynh chúng ta cần quan tâm chăm sóc giáo dục trẻ trong những ngày nghỉ ở nhà, để giúp trẻ có được nề nếp sinh hoạt, vui chơi, ăn, ngủ nhằm đảm bảo sức khỏe, phát triển tốt về thể lực, trí tuệ chuẩn bị tốt cho sự phát triển của trẻ trong giai đoạn sau này.

Tôi mong rằng, với những gợi ý trên sẽ phần nào giúp phụ huynh có một số kinh nghiệm trong việc tự chăm sóc trẻ ở nhà để khi trẻ đến trường trẻ tham gia các hoạt động ở lớp có nề nếp.

**NGUYỄN THỊ HẢI YẾN**

**TRƯỜNG MẦM NON CHẤT LƯỢNG CAO ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**

Phố Thép Mới, Phường Giang Biên, Quận Long Biên, TP. Hà Nội

SĐT: 0243.6577291 Email: [mndtviethung@longbien.edu.vn](mailto:mndtviethung@longbien.edu.vn) Website: [mndothiviethung.longbien.edu.vn](http://mndothiviethung.longbien.edu.vn)