

NỘI DUNG GIÁO DỤC

TUẦN 1 THÁNG 12

Ngày 4/12 đến 8/12/2023



★ CHĂM SÓC GIÁO DỤC:

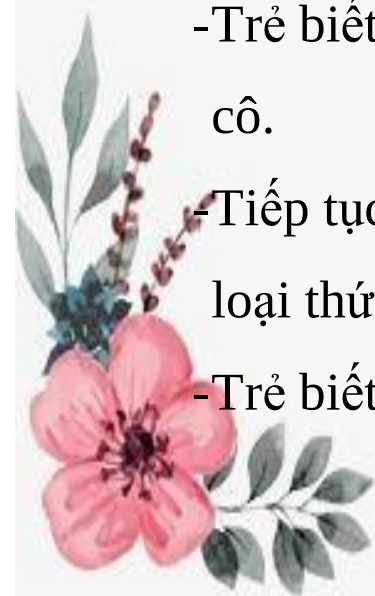
Sáng

Chiều

- | | |
|---|--|
| -Thể chất: “Lăn bóng cùng cô ”. | -Bé đọc bài thơ: “Đôi dép”. |
| -Phát triển nhận thức: “Nhận biết màu đỏ”. | -Củng cố: “Màu xanh, màu đỏ”. |
| -Phát triển ngôn ngữ: “Kể chuyện Thỏ ngoan”. | -Nghe bài hát : “Em thích làm chú bộ đội”. |
| -Phát triển thể chất: “Lăn bóng về phía trước”. | -Bé chơi trò chơi: “Nu na nu nống”. |
| -Bé tham gia sân chơi: “Tuổi thơ vui vẻ”.. | -Bé vận động theo nhạc: “Trời nắng, trời mưa”. |

★ CHĂM SÓC NUÔI DƯỠNG

- Trẻ biết chấp nhận rửa tay, lau mặt theo hướng dẫn của cô.
- Tiếp tục tập cho trẻ làm quen với chế độ cơm nát và các loại thức ăn khác nhau.
- Trẻ biết gọi cô khi có nhu cầu đi vệ sinh.



Lời cảm ơn ♥

- GVCN lớp Họa Mi cảm ơn phụ huynh tuần trước đã hướng dẫn bé: Tập tự xúc ăn bằng muỗng.
- Tuần này PH tiếp tục rèn cho bé làm quen với chế độ cơm nát và các loại thức ăn khác nhau: Thịt, rau, củ,...
- Tuần sau quý PH tập cho bé có thói quen tốt khi ăn: Làm quen với rửa tay, lau mặt trước khi ăn. Tập cho bé tự cất, mang giày khi ra vào lớp.
- Phụ huynh mặc đồng phục cho bé khi tham gia sân chơi.
- Phụ huynh cho bé đi học sớm để bé làm quen với chế độ sinh hoạt của lớp vào buổi sáng: Ăn sáng, tắm nắng, chuẩn bị vào tiết học. ♥
- Bài hát: “ Em thích làm chú bộ đội”.

PH quét mã
tìm bài hát
nhé !!!



7 nguyên tắc phòng ngừa BỆNH VIÊM HÔ HẤP CẤP



1 Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh về đường hô hấp

Giữ khoảng cách an toàn với những người bị cảm lạnh, cúm hoặc ho.



2 Rửa tay thường xuyên

Rửa tay bằng xà phòng đúng cách để loại bỏ vi khuẩn và virus trên da. Bên cạnh đó, bạn cũng cần hướng dẫn trẻ em rửa tay theo các bước đúng cách để phòng bệnh.



3 Vệ sinh nhà cửa

Khi một thành viên trong gia đình bị bệnh về đường hô hấp, bạn hãy thường xuyên lau chùi nhà cửa, nhà bếp và phòng tắm bằng chất khử trùng.



4 Uống đủ nước

Uống đủ nước mỗi ngày để giữ cho cơ thể đủ nước, đảm bảo cho quá trình trao đổi chất hoạt động hiệu quả, tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh trong đó có các bệnh về đường hô hấp.



5 Giảm căng thẳng

Để giảm bớt căng thẳng, bạn có thể tập thể dục thường xuyên, ngồi thiền, hít thở sâu hoặc thử các kỹ thuật thư giãn cơ bắp như bấm huyệt, massage...



6 Ngủ đủ giấc mỗi ngày

Cố gắng ngủ từ 7-9 tiếng mỗi ngày để giữ cơ thể khỏe mạnh. Giấc ngủ có vai trò rất lớn đối với hệ thống miễn dịch của cơ thể.

7 Tăng cường miễn dịch

Bạn có thể cân nhắc bổ sung kẽm, vitamin C và men vi sinh trong mùa lạnh để ngăn ngừa bệnh tật. Đây là những vi chất cần thiết đối với hệ miễn dịch để giúp cơ thể phòng chống bệnh tật.



PHÒNG BỆNH **CÚM**

KHI THỜI TIẾT GIAO MÙA



Tiêm vắc-xin là cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm.

Khuyến cáo tiêm phòng cúm hàng năm cho

- * Nhân viên y tế
- * Phụ nữ mang thai
- * Người trên 65 tuổi
- * Người mắc bệnh mạn tính
- * Trẻ từ 6 tháng đến 5 tuổi



Biện pháp phòng ngừa khác

- Ở nhà khi cảm thấy không khỏe *
- Rửa và lau khô tay thường xuyên *
- Tránh tiếp xúc gần với người bệnh *
- Tránh chạm vào mắt, mũi hay miệng *
- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi *
- Vứt khăn giấy đúng cách sau khi sử dụng *



Bé được cô y tế cho uống Vitamin A.



Bé được cô y tế cho uống Vitamin A.