

TUẦN 2 THÁNG 12
Từ ngày 11/12 – 15/12/2023



CHĂM SÓC GIÁO DỤC

- Thứ 2:

- Tập vận động “ Trườn qua vật cản.
- Bé nghe đọc thơ “Chim sâu”

- Thứ 3:

- Bé nhận biết các con vật sống trong nhà: con chó, con mèo, con cá.
- Tập bé tô màu “Con cá heo” (HĐTH/12)

- Thứ 4:

- Bé nghe kể truyện “Quả trứng” (lần 1)
- Ôn vận động “Trườn qua vật cản”

- Thứ 5:

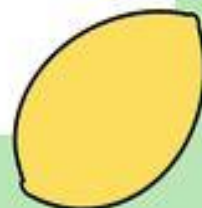
- Tập bé biết nói: “Cảm ơn và nhận quà bằng hai tay”
- Bé nghe hát bài “Chim chích bông”

- Thứ 6:

- Tập kỹ năng rót Yaourt
- Tập bé quan tâm đến vật nuôi “Cho thỏ ăn”

CHĂM SÓC NUÔI DƯỠNG

- **Tập bé biết cởi quần áo khi bị ướt, bị bẩn**
- *Tập bé kỹ năng rót nước*
- *Tiếp tục rèn bé : rửa tay, lau mặt và đeo yếm khi ăn – uống nước sau khi ăn xong.*



Thank
you!

*Cảm ơn quý phụ huynh, tuần qua đã
chuẩn bị đầy đủ đồ dùng cho bé đi học !*

Thứ năm, các con sẽ học cách nói: “Cảm
ơn và nhận quà bằng hai tay khi người lớn
cho/tặng”. Quý phụ huynh hãy hướng dẫn
bé thêm ở nhà.

Tuần sau, các bé học nặn quả cam. Phụ
huynh cho bé tìm hiểu trước nhé!

*Phụ huynh cho trẻ đi học trước 7h30phút
sáng – để trẻ ăn sáng và được ra sân tắm
nắng cùng cô và các bạn*



Thơ – truyện – bài hát
Tuần 2 tháng 12

Thời tiết đang giao mùa, lạnh vào buổi sáng.
Phụ huynh nhớ giữ ấm cho bé 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.



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 *

CÁC BÉ ĐÃ ĐƯỢC

- Uống VitaminA đầy đủ
Tuần 1 tháng 12
- Cân và đo chiều cao tháng 12
Tuần 2 tháng 12



