

NỘI DUNG GIÁO DỤC

TUẦN 3 THÁNG 12

Ngày 18/12 đến 22/12/2023



★ CHĂM SÓC GIÁO DỤC:

Sáng

- Thể chất: “Lăn và bắt bóng cùng với bạn”.
- Phát triển nhận thức: “Nhận biết màu xanh- đỏ”.
- Phát triển ngôn ngữ: “Kể chuyện Thỏ ngoan”.
- Phát triển thể chất: “Lăn bóng về đích”.
- Bé nghe hát: “Cháu yêu bà”.

Chiều

- Bé đọc bài thơ: “Bắp cải xanh”.
- Củng cố: “Màu xanh, màu đỏ”.
- Nghe và hát bài hát : “Em thích làm chú bộ đội”.
- Bé chơi trò chơi: “Tinh mắt”.
- Bé tập cầm muỗng đúng cách.

★ CHĂM SÓC NUÔI DƯỠNG

- Trẻ biết tự mang, cởi giày khi ra, vào lớp.
- PH tiếp tục rèn cho bé làm quen với chế độ cơm nát và các loại thức ăn khác nhau: Thịt, rau, củ,...
- 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, không rơi cơm.
- Tuần này PH mang đồ chơi yêu thích của bé có màu xanh, màu đỏ.
- Tuần sau quý PH tập cho bé tự cất, mang giày khi ra vào lớp.
- 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”,
“Bài thơ: “Bắp cải xanh”.

PH quét mã
tìm bài hát
nhé !!!





SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
HCDC
TY KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

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 đấm bóp, 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.

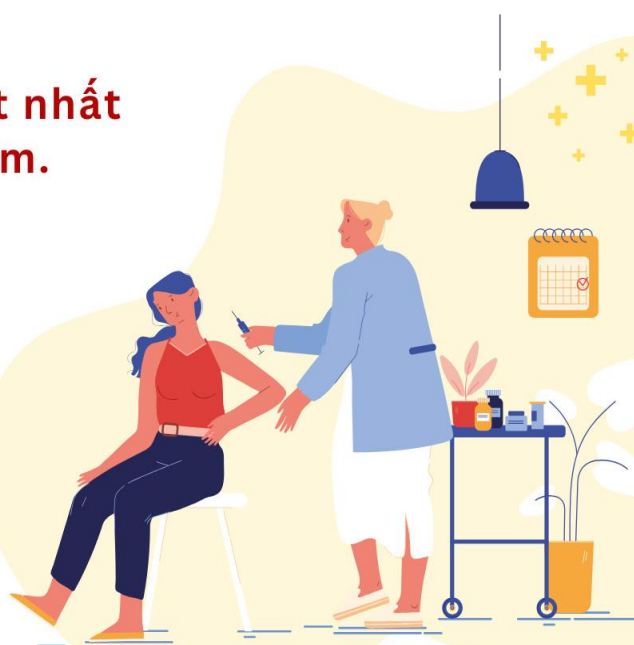
PHÒNG BỆNH **CÚM** KHI THỜI TIẾT GIAO MÙA



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 *



Cô trò chuyện với bé trước khi bé về.



Bé học bê ghế đúng cách.