

Đề tài:

MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÁO DỤC THÓI QUEN VỆ SINH CÁ NHÂN CHO TRẺ 4- 5 TUỔI TRONG TRƯỜNG MẦM NON

1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Vệ sinh là biểu hiện của nếp sống văn minh chính vì vậy chăm sóc sức khỏe trẻ thơ là công việc của toàn xã hội. Công tác chăm sóc giáo dục vệ sinh cá nhân trẻ trong độ tuổi mầm non là việc làm thiết thực nhằm giúp trẻ có nền nếp thói quen vệ sinh là một cách hiệu quả để chủ động phòng ngừa bệnh tật, tăng cường sức khỏe, hình thành những kỹ năng sống cơ bản đầu tiên, góp phần tạo nguồn lực có chất lượng trong tương lai và nhất là trong giai đoạn hiện nay dịch covid 19, tay- chân - miệng.

Trẻ khỏe mạnh ít ốm đau là hạnh phúc của gia đình và xã hội tuy nhiên muốn trẻ luôn giữ gìn cơ thể sạch sẽ cần phải giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của việc giữ gìn cơ thể sạch sẽ, rèn luyện cho trẻ ý thức tự giác trong hoạt động vệ sinh. Muốn được như vậy thì không chỉ cần đến sự chăm sóc của người lớn mà điều quan trọng là bé biết tự bảo vệ sức khỏe bản thân và chính giáo viên là người rèn luyện cho trẻ thói quen đó. Xuất phát từ lý do trên, tôi chọn đề tài: **“Một số biện pháp giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ 4- 5 tuổi trong trường mầm non”**.

2. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

2.1 Cơ sở lý luận:

Đối với trẻ mầm non, việc giáo dục ý thức vệ sinh cá nhân nhằm giúp trẻ khỏe mạnh, hành vi văn minh và phòng chống bệnh tật. Là một giáo viên mầm non, tôi nhận thấy việc giúp trẻ 4-5 tuổi có thói quen vệ sinh cá nhân ở trường mầm non, giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất, và tư duy là một việc làm vô cùng quan trọng.

Vệ sinh có thể hiểu là các thao tác, liên quan đến việc duy trì sức khỏe và sự sống được áp dụng để giảm tỷ lệ nhiễm và lây lan dịch bệnh. Thói quen vệ sinh là biểu hiện của nếp sống văn minh, một biện pháp khoa học nhằm mục đích bảo vệ, nâng cao sức khỏe của con người. Để vệ sinh trở thành thói quen văn hóa mỗi đứa trẻ cần phải có một quá trình tập luyện

Giáo dục thói quen vệ sinh thân thể cho trẻ mẫu giáo là hình thành và phát triển ở trẻ những hiểu biết, kỹ năng và thái độ đúng đắn đối với việc giữ gìn cơ thể luôn sạch sẽ, thoải mái, khỏe mạnh; đồng thời tác động đến tình cảm của trẻ để việc giữ gìn cơ thể luôn sạch sẽ trở thành một nhu cầu không thể thiếu trong sinh hoạt hằng ngày.

Việc giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ ngay từ lứa tuổi mẫu giáo sẽ giúp trẻ có được một cơ thể khỏe mạnh, tạo tiền đề vững chắc để trẻ có thể tham gia vào các hoạt động khác như: vui chơi, học tập, lao động... nhằm phát triển toàn diện các mặt: thể chất, nhận thức, ngôn ngữ, tình cảm, thẩm mỹ.

Giáo dục thói quen vệ sinh cho trẻ ngay từ lứa tuổi mầm non là một trong những nhiệm vụ giáo dục quan trọng, có ý nghĩa lớn đối với sự hình thành và phát triển nhân cách của trẻ sau này. Bởi đây là giai đoạn đánh dấu sự tự lập dần dần trong sinh hoạt hằng ngày của trẻ, giai đoạn định hình nhân cách. Giáo dục thói quen vệ

sinh là rèn luyện cho trẻ những thói quen của nếp sống văn minh như: Tính sạch sẽ, ngăn nắp, gọn gàng. Đồng thời cung cấp cho trẻ những kiến thức cơ bản, khoa học về vệ sinh.

2.2 THỰC TRẠNG:

Năm học 2023 - 2024, tôi được nhà trường phân công chủ nhiệm lớp mẫu giáo 4 - 5 tuổi, với tổng số 33 trẻ. Trẻ nam là 17; trẻ nữ là 14. Trong quá trình thực hiện các biện pháp giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ 4-5 tuổi tôi đã gặp những thuận lợi và khó khăn sau:

2.2.1 Thuận lợi:

Nhà trường đã trang bị đầy đủ trang thiết bị cho lớp trong việc chăm sóc giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ như: xà phòng, khăn, bàn chải, ly uống nước, khu vệ sinh cho trẻ luôn khô ráo, sạch sẽ.

Giáo viên nhiệt tình tâm huyết say mê trong công việc, có lòng yêu nghề, mến trẻ, tích cực đổi mới phương pháp dạy học.

Ban giám hiệu trường chỉ đạo sát sao về công tác chăm sóc sức khỏe ban đầu cho trẻ.

Phụ huynh có sự quan tâm và hỗ trợ lớp trong các hoạt động.

2.2.2 Khó khăn:

Bên cạnh những điều kiện thuận lợi trên tôi đã gặp những khó khăn đó là:

Do trình độ nhận thức của trẻ không đồng đều.

Về cô giáo tuy có tâm huyết và có tinh thần trách nhiệm cao. Nhưng chưa tuyên truyền phối hợp với gia đình để cùng thực hiện các thói quen vệ sinh, chưa quan tâm thường xuyên nhắc nhở đến việc vệ sinh cho trẻ và chưa rèn cho trẻ rửa tay rửa mặt theo qui trình mà chỉ cho trẻ tự rửa lấy chưa quan tâm chú ý đến cách rửa của trẻ mà trẻ chỉ thích nghịch với xà phòng với nước, chưa có nề nếp rửa tay trước khi ăn cơm và sau khi đi vệ sinh.

Về nhà, trẻ vẫn được ba mẹ vệ sinh cho và nếu có cho trẻ làm thì cũng làm chưa đúng các thao tác mà trẻ được học ở lớp.

Nhận thức của một số phụ huynh chưa cao nên chưa phối hợp chặt chẽ với nhà trường và giáo viên trong công tác giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ.

Hầu hết khi đến trường, những kiến thức cơ bản về vệ sinh cá nhân trẻ đều chưa nắm được, trẻ chưa có thói quen vệ sinh; rửa tay bằng xà phòng, chưa đánh răng đúng cách, chưa biết rửa mặt, lau mặt như thế nào cho sạch.

Công tác phối kết hợp với gia đình cùng thực hiện để tạo nề nếp, thói quen cho trẻ còn nhiều hạn chế. Một số phụ huynh chưa quan tâm đến việc rèn luyện thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ.

Từ khó khăn, thuận lợi nêu trên, trước khi áp dụng các biện pháp mới tôi đã tiến hành khảo sát thực tế giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân ở lớp tôi, cụ thể như sau:

Nội dung	Số lượng trẻ đạt	Tỷ lệ
-Trẻ có thói quen rửa tay, rửa mặt hàng ngày	5/33 trẻ	15%
-Trẻ có thói quen nề nếp rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh	5/33 trẻ	15%
-Có thói quen đi vệ sinh đúng quy định	8/33 trẻ	24%
-Trẻ biết rửa tay, lau mặt theo đúng quy trình	4/33 trẻ	12%
-Biết giữ gìn vệ sinh trường lớp	6/33 trẻ	18%

2.3 CÁC BIỆN PHÁP ĐÃ THỰC HIỆN:

2.3.1 Biện pháp 1: Rèn luyện thói quen vệ sinh

➤ Rửa tay thường xuyên

Bàn tay là nơi phát tán vi khuẩn nhiều hơn bất cứ bộ phận nào trên cơ thể. Do đó tôi dạy trẻ rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và rửa đúng cách theo các bước của bộ y tế, việc rửa tay thường xuyên đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc đảm bảo vệ sinh, thói quen này sẽ giúp chúng ta không bị lây nhiễm mầm bệnh đặc biệt cần thiết khi trẻ thường dùng tay bẩn để bốc thức ăn và hầu như không ý thức về việc phải rửa tay trước.

Phải rèn cho trẻ thói quen thường xuyên rửa tay để đảm bảo vệ sinh

Dạy trẻ luôn ghi nhớ việc rửa tay:

- Trước khi cầm đồ ăn vặt và trước các bữa ăn
- Sau khi chơi ở ngoài vườn
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh
- Sau khi vứt rác
- Sau khi lấy giấy hỉ mũi và hắt hơi

Ở trường các con được rèn luyện giữ gìn vệ sinh cá nhân như một thói quen biết tự rửa tay trước và sau khi ăn cơm.

Ví dụ: Khi hướng dẫn trẻ cách rửa tay bằng xà phòng phải hướng dẫn trẻ thực hiện theo đúng quy trình 6 bước:



Các bước rửa tay

Bước 1: Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước, lấy xà phòng và chà 2 lòng bàn tay vào nhau.

Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại

Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.

Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và sau đó kẹp 2 bàn tay vẩy cho ráo nước.



Bé rửa tay trước khi ăn

Cô nhắc nhở trẻ thực hiện thường xuyên. Muốn hình thành một thói quen vệ sinh ngoài việc làm cho trẻ hiểu được ý nghĩa có kỹ năng cần phải làm cho trẻ được thực hành thường xuyên, có như vậy mới ăn sâu vào nếp sống của trẻ. Hành động sẽ trở thành thói quen khi đứa trẻ có nhu cầu từ bên trong.

➤ Rửa mặt khi bẩn, trước và sau khi ăn

Việc vệ sinh cá nhân cho trẻ đặc biệt là trẻ mầm non là một trong những yêu cầu cơ bản và quan trọng nhất. Trong số đó việc quan trọng mà bất cứ bé nào cũng cần phải học là rửa mặt. Nhìn có vẻ đơn giản nhưng thực sự lại không phải vậy. Các thao tác cần phải nhẹ nhàng, đúng cách và quan trọng hơn cả là làm sao để da mặt trẻ không tiếp xúc lại với phần khăn bẩn.

➤ Thay quần áo bất cứ khi nào cần thiết

Khi các con ăn đồ thức ăn vào áo thì các con thay quần áo. Trong hoạt động ngoài trời khi các con đổ mồ hôi nhiều trong áo thì các con con thay quần áo khác cho sạch sẽ không bị hôi. Đồng thời tôi giáo dục trẻ khi nào các con thấy quần áo bẩn thì các con thay quần áo khác nếu các mặc quần áo dơ thì vi khuẩn sẽ làm cho các con dễ bị bệnh.

➤ Che miệng mỗi khi hắt xì hơi hoặc ho

Khi các con ho hắc xì hơi thì các con phải làm gì?

Các con có thể dùng một chiếc khăn giấy, trong trường hợp khăn cấp có thể dùng tay che miệng, để tránh làm lây lan mầm bệnh sang những người xung quanh. Hãy thử tưởng tượng xem, nếu chúng ta không che miệng lại, vi khuẩn có thể bắn sang người đối diện, và chúng ta có thể bị cho là một người mất lịch sự và không có văn hoá.

➤ **Đi vệ sinh đúng nơi qui định**

Một trong những điều quan trọng nhất trong việc hình thành thói quen trong vệ sinh là tạo cho trẻ có được thói quen đi vệ sinh đúng nơi qui định. Những ngày đầu năm trẻ đi học tôi thấy nề nếp vệ sinh chưa đúng nơi quy định như: bé nam thì đi vệ sinh bên bé gái, còn bé gái đi vệ sinh bên bé nam và đi ị không đúng nơi quy định, cho trẻ ra hoạt động ngoài trời trẻ hay đi vệ sinh ở ngoài vườn trường. Vì vậy trong những giờ trò chuyện tôi luôn luôn giáo dục trẻ ý thức đi vệ sinh đúng nơi quy định và đề ra biện pháp nếu ai phát hiện ra bạn đi vệ sinh bậy hoặc để cô giáo nhìn thấy, bố mẹ đến kể thì cuối tuần không thưởng phiếu bé ngoan, không được tặng hoa cắm vào hoa bé ngoan nữa.

Sau một thời gian áp dụng biện pháp và nhắc nhở nhiều lần nên giờ trẻ lớp tôi không có trường hợp nào đi vệ sinh bừa bãi.

2.3.2 Biện pháp 2: Giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ lồng ghép vào các hoạt động có chủ đích

Do đặc điểm tâm lý của trẻ là chóng nhớ nhưng rất mau quên, bên cạnh đó còn phải hình thành cho trẻ nhớ lâu và nhớ chính xác. Do vậy đòi hỏi người giáo viên không những phải thực hiện đầy đủ vệ sinh cho trẻ trong chương trình mà còn phải biết kết hợp dạy trẻ các hoạt động khác.

Tôi lồng ghép công tác giáo dục vệ sinh vào các hoạt động có chủ đích trong từng môn học tùy theo từng chủ đề, chú trọng vào các chủ đề bản thân, gia đình...

Ví dụ: Qua bài hát: “rửa mặt như mèo, vì sao con mèo rửa mặt”. Không dụi tay bẩn lên mắt khi tay dơ. Tôi giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ.

+ Nhớ trước khi ăn các con phải làm gì?

+ Các con nhớ rửa tay bằng xà phòng để diệt các con vi trùng bám trên tay các con nhớ chưa nào!

Hoặc qua giờ học phát triển ngôn ngữ: Thơ: “ Cô dạy,” Qua bài thơ này tôi muốn nhắn với các bé một điều: Các con ạ! nếu để đôi tay bẩn thì quần áo, sách vở cũng sẽ bị bẩn theo rất là mất vệ sinh nên các con hãy nhớ giữ đôi tay của mình thật sạch sẽ nhé!

Thơ “ rửa tay”

Tôi đàm thoại với trẻ;

+Vì sao trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, tay bẩn phải đi rửa tay.

+Vì sao phải rửa tay với xà phòng.

Tôi cho trẻ nói lên suy nghĩ của mình để trẻ có ý thức và biết được tầm quan trọng của việc rửa tay với xà phòng.

Tôi muốn qua bài thơ các bé luôn yêu đôi tay của mình vì những bàn tay của bé đẹp như những bông hoa. Bé hãy luôn giữ sạch đôi bàn tay của mình hàng ngày qua sáu bước rửa tay như bé đã đọc thuộc trong bài thơ nhé!, tôi lồng ghép giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ theo cách khác tránh sự lặp lại và nhàm chán cho trẻ.

Hoạt động tạo hình: với đề tài: “Nặn quả bí đỏ” ngoài việc chuẩn bị khăn ướt lau tay cho trẻ, học xong, các con nhớ rửa tay bằng xà phòng để diệt các con vi trùng bám lên tay nha.

Khi đi vệ sinh xong các con phải làm gì? Trước khi ăn cơm các con phải làm gì?

Trẻ hiểu được giữ gìn sạch sẽ rất cần thiết: Không dụi tay bẩn lên mắt khi tay dơ, phải rửa tay khi tay bẩn, rửa mặt, lau mặt thường xuyên.



Bé thực hiện thao tác lau mặt

Qua đề tài: “*Đồ dùng vệ sinh cá nhân*” không được sử dụng chung đồ dùng chung đồ dùng vệ sinh cá nhân rất dễ lây các bệnh truyền nhiễm.

Ở hoạt động khám phá môi trường xung quanh trong chủ đề “*Cơ thể của bé*” tôi lồng ghép giáo dục vệ sinh trên từng bộ phận của cơ thể.

Ở hoạt động vệ sinh với nội dung “*Đánh răng*” ở chủ đề bản thân tôi sử dụng truyện “*Gấu con bị đau răng*”, cô dẫn dắt cho trẻ biết vì gấu con hay ăn kẹo, bánh mà lại lười đánh răng nên bị sâu răng hay bài thơ đánh răng. Trường tôi thường tổ chức thi răng miệng. Cô giáo dục trẻ biết vệ sinh răng miệng sạch sẽ vào buổi sáng sau khi ngủ dậy, sau khi ăn trưa và buổi tối trước khi đi ngủ.



Cô dạy bé chải răng trong giờ hoạt động có chủ đích

Trước hết, giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ mầm non sẽ giúp trẻ có được những thói quen tốt có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là trong tình hình hiện nay khi ngày càng có nhiều loại dịch bệnh mà trẻ rất dễ bị mắc phải như: bệnh chân tay miệng, viêm họng, viêm phổi cấp... Khi trẻ học được những kỹ năng và rèn luyện được thói quen vệ sinh cá nhân cho bản thân rồi, ba mẹ có thể yên tâm rất nhiều trong quá trình giáo dục và chăm sóc các bé sau này.

Không chỉ có lợi cho sức khỏe của các bé, việc giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ từ sớm sẽ giúp trẻ có những kỹ năng cơ bản để chăm sóc bản thân, thậm chí các bé có thể có khả năng chăm sóc và quan tâm đến mọi người xung quanh bé, đặc biệt là những người gần gũi bé yêu thương như ông bà, bố mẹ, anh chị em...

2.3.3 Biện pháp 3: Giáo dục vệ sinh thông qua các hoạt động trong ngày

Tổ chức cho trẻ luyện tập trực tiếp, thường xuyên trong sinh hoạt hàng ngày: Trẻ lứa tuổi mầm non có đặc điểm mau nhớt, chóng quên nên tôi thường xuyên giáo dục trẻ vệ sinh ở mọi lúc mọi nơi trong giờ đón trẻ, giờ học, giờ chơi, các hoạt động vui chơi hay các hoạt động khác.

Đặc thù của trẻ mầm non là “Học mà chơi, chơi mà học”. Để tạo cho trẻ một thói quen luôn giữ gìn vệ sinh môi trường lớp cũng như vệ sinh cá nhân sạch sẽ, tôi luôn nhắc nhở động viên trẻ ở mọi lúc mọi nơi như hoạt động ngoài trời hay lồng ghép vào các tiết dạy để trẻ có được thói quen biết giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ ở trường cũng như ở nhà.

Như khi ở nhà trẻ không vứt giấy, lá bừa bãi làm bẩn và ô nhiễm môi trường sẽ gây ra nhiều bệnh tật.

Khi ở lớp trong giờ học không khạc nhổ bừa bãi ra lớp, không vứt đồ chơi lung tung, không xô đẩy bàn ghế, như thế đã hình thành cho trẻ một thói quen đã biết giữ vệ sinh chung.

Trong giờ đón trẻ tôi trò chuyện với trẻ vào mỗi buổi tối về công việc khi trẻ đi ngủ làm những việc gì phục vụ cho bản thân, trẻ tự làm vệ sinh (Đánh răng, rửa mặt) hay phải có sự giúp đỡ của mẹ.

+ Các con có chải răng không? Vậy các con chải răng như thế nào? Mẹ có cho con dùng kem đánh răng không?

+ Sau khi chải răng xong con thấy miệng thế nào?

+ Các con có thích chải răng không? Vì sao?

+ Ở nhà các con có dùng chung với bàn chải đánh răng với ba mẹ không?

+ Con tự rửa mặt hay mẹ lau mặt cho con?

+ Khi lau mặt xong con thấy thế nào? Có thoải mái, sáng khoái không?

Tôi cho trẻ nói lên suy nghĩ của mình: Vì sao thích chải răng, rửa mặt sạch? Sau đó tôi trò chuyện với trẻ về tầm quan trọng của việc đánh răng, rửa mặt, vệ sinh cá nhân cho cơ thể sạch sẽ.

Hôm nay trong giờ sinh hoạt dưới cờ đầu tuần, tôi lồng giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ bằng những câu chuyện ngộ nghĩnh, hay bài thơ thật gần gũi với trẻ, trẻ rất hứng thú trong giờ sinh hoạt đầu tuần.

Tôi tập cho trẻ vũ điệu rửa tay và trường tôi cho trẻ tập thể dục sáng với bài hát này.



Bé cùng bạn thực hiện vũ điệu rửa tay cùng với nhạc

Trong giờ hoạt động ngoài trời như: Cho trẻ chơi ở ngoài trời cô cho trẻ chơi đồng thời giáo dục trẻ luôn giữ vệ sinh trường lớp sạch sẽ, không bút, vứt giấy lá ra sân trường ra lớp. Không nghịch đất cát, không vẽ bừa bãi lên tường, lên cửa lớp. Để cho môi trường lớp và cá nhân trẻ được sạch sẽ cô luôn động viên nhắc trẻ ở mọi lúc mọi nơi thì mới tạo cho trẻ một thói quen vệ sinh môi trường và vệ sinh sạch sẽ, tôi cho trẻ quan sát ở trường những khu vực có bảng cách rửa tay 6 bước, sau khi trẻ chơi ngoài trời tôi cho trẻ rửa tay trước khi vào lớp.



Bé rửa tay sau khi hoạt động ngoài trời.

Trong giờ hoạt động góc (Góc phân vai), tôi thường cho trẻ chơi các trò chơi như: đóng vai mẹ tắm rửa cho búp bê, cho búp bê ăn, nấu ăn, luôn nhắc nhở trẻ khi chơi xong phải xếp đồ chơi gọn gàng, rửa tay sạch sẽ.

Trước giờ ngủ, tôi thường xuyên nhắc nhở trẻ ăn xong phải uống nước đánh răng, lau mặt thật sạch, vệ sinh cá nhân mới vào ngủ.



Trẻ đánh răng sau khi ăn trưa

Khi trẻ ngủ dậy tôi không cho trẻ ra ăn ngay mà cho trẻ đi vệ sinh, sau đó cho trẻ rửa tay, rửa mặt, lau mặt sạch sẽ cho tỉnh táo rồi sau đó mới ăn xế.

Mỗi buổi chiều nêu gương cuối ngày, tôi thường xuyên chú trọng và đưa tiêu chí thi đua: “Học giỏi, chăm ngoan, vâng lời cô, yêu thương bạn và giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ ...”

Tôi đã tạo môi trường vệ sinh trong lớp như: vẽ những hình ảnh về chăm sóc, giáo dục vệ sinh, quy trình rửa tay, rửa mặt, đánh răng vui ngộ nghĩnh ở khu vực trẻ làm vệ sinh cá nhân.

2.3.4 Biện pháp 4: Tăng cường sự phối kết hợp giữa gia đình và nhà trường

Giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ không đòi hỏi nhiều kỹ năng, thời gian hay tiền bạc. Do đó, chỉ cần phụ huynh mỗi ngày đầu tư một chút thời gian dành cho việc dạy bé yêu của mình là được.

Muốn trẻ học tập đầy đủ và nhanh hơn, đầu tiên, phụ huynh nên chuẩn bị đầy đủ dụng cụ vệ sinh cá nhân của trẻ.

Hãy làm gương cho trẻ noi theo, Trẻ rất giỏi bắt chước thói quen của bố mẹ. Khi bạn vệ sinh đúng cách, trẻ sẽ có xu hướng làm theo đúng như vậy. Các bố mẹ hãy lập thời gian biểu, huấn luyện và thực hành thường xuyên những thói quen vệ sinh tốt cùng trẻ.

Làm cho việc giữ vệ sinh thân thể trở nên vui vẻ và thú vị hơn. Trẻ sẽ hứng thú với vấn đề giữ vệ sinh cá nhân nếu trẻ thấy vui vẻ với điều này. Bố mẹ có thể dùng dầu gội để tạo một kiểu tóc ấn tượng cho trẻ khi gội đầu và thoa bột để tạo thành bong bóng cho trẻ chơi. Dạy trẻ nhảy khi trẻ đánh răng. Điều này giúp trẻ tư duy về việc vệ sinh cá nhân không phải là một việc “vật” mà đó là trải nghiệm vô cùng thú vị.

Bố mẹ cũng nên mua những thiết bị, đồ dùng cho việc vệ sinh khiến trẻ mong đợi được dùng. Đơn giản như kem đánh răng có mùi hương trẻ yêu thích, bàn chải có nhân vật hoạt hình hay thậm chí xà bông dành cho trẻ em có hình thù ngộ nghĩnh, sẽ làm cho khoảng thời gian vệ sinh cá nhân trở thành điều mà trẻ cực kì chờ mong.

Đối với ba mẹ, công việc vệ sinh hàng ngày khá là đơn giản nhưng đối với các bé thì những ngày đầu tiên sẽ khá khó khăn vì việc vệ sinh cá nhân với bé chưa phải là thói quen thường xuyên. Do đó, ngay từ ngày đầu tiên, khi dạy bé làm công tác vệ sinh cá nhân, ba mẹ nên làm mẫu cho bé trước, sau đó sẽ vừa làm vừa giải thích để cho bé hiểu vì sao lại làm như vậy.

Chẳng hạn, khi ba mẹ dạy bé rửa tay, ba mẹ sẽ đưa ra 6 bước rửa tay cơ bản nhất, sau đó sẽ làm mẫu và thực hành cùng bé từ bước một đến bước sáu.

Bên cạnh đó, ba mẹ sẽ giải thích cho trẻ mối nguy hại về vi khuẩn vi trùng bởi vì trẻ thường không biết vi khuẩn vi trùng là gì và tác hại của nó như thế nào? Vì thế ba mẹ có thể giải thích một cách đơn giản cho các bé biết về vi khuẩn và vi trùng, từ đó liên hệ việc rửa tay là vô cùng quan trọng đối với việc loại bỏ vi khuẩn và vi trùng.

Trong khi trực tiếp thực hành cùng trẻ, ba mẹ cũng nhớ dặn dò bé không nên đưa bàn tay vẫn còn dính xà phòng lên mắt, mũi, miệng vì sẽ rất nguy hiểm. Cuối cùng ba mẹ đừng quên chỉ cho bé cách dùng khăn khô lau tay như thế nào là đúng.

Ba mẹ cần lưu ý, không phải chỉ cần một lần hướng dẫn trẻ là ba mẹ đã xong nhiệm vụ, ba mẹ nên hướng dẫn và cùng các bé thực hành nhiều lần để các bé thấy

được người lớn cũng cần phải vệ sinh cá nhân đúng giờ giấc, đúng quy định. Có như vậy, các bé mới học tập và rèn luyện được thói quen tốt.

Để có một sức khỏe tốt và hình thành thói quen cho trẻ một thói quen vệ sinh các nhân sạch sẽ tôi thường xuyên trao đổi với các bậc phụ huynh cần quan tâm đến các cháu vì các cháu còn bé việc đầu tiên là không cho trẻ mang quà đến lớp, nên đánh răng vào buổi tối trước khi đi ngủ, ăn cơm xong xúc miệng nước muối, cắt móng tay, thường xuyên trao đổi với các bậc phụ huynh để cùng thống nhất cách rửa tay, rửa mặt ở lớp cũng như ở nhà nên rửa tay bằng xà phòng, rửa tay dưới vòi nước sạch.

Qua các buổi đưa đón trẻ tôi tuyên truyền với phụ huynh bằng nhiều hình thức trao đổi với phụ huynh những vấn đề mà trẻ hay mắc phải. Trẻ không có thói quen rửa tay sau khi đi vệ sinh, khi tay bẩn, rửa mặt, lau mặt không đúng quy trình, chải răng chưa đúng cách...qua những lần trao đổi như vậy thì tôi thấy nhận thức của phụ huynh ngày cũng khác đi, phụ huynh sẽ chú ý nhắc nhở cháu khi ở nhà, dần dần thói quen của trẻ cũng được thiết lập.

Thực hiện tuyên truyền qua góc trao đổi với phụ huynh của lớp: thực hiện khai thác triệt để tác dụng của tranh, tài liệu tuyên truyền, sáng tạo các mô hình đi kèm với nội dung tuyên truyền chăm sóc giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ. Ngoài ra, cần có đủ đồ dùng, phương tiện đảm bảo cho việc chăm sóc vệ sinh trẻ. Nhấn mạnh vai trò nêu gương của người lớn trong gia đình, giúp trẻ được sống trong môi trường sạch sẽ, tạo điều kiện cho trẻ thực hành và ghi nhớ những điều đã học, từ đó sẽ hình thành những kỹ năng cần thiết cho trẻ trong cuộc sống.

Trên đây là một số cách vệ sinh cá nhân cho trẻ mà tôi muốn tuyên truyền đến các bậc phụ huynh nhằm giúp cho các bậc phụ huynh phối hợp với cô giáo chăm sóc các bé được tốt để các bé có một thói quen tốt trong việc vệ sinh cá nhân cho mình ở trường cũng như ở gia đình trẻ.

2.3.5 Biện pháp 5: Động viên, khen thưởng đối với trẻ

Một hành vi tốt sẽ được củng cố và phát triển toàn diện hơn khi nó được đưa ra khen ngợi. Do đó, việc khen thưởng, động viên các bé khi các bé làm đúng sẽ giúp trẻ có động lực và vui vẻ thực hiện trong những lần tiếp theo.

Việc khen thưởng đối với bé rất quan trọng. Chỉ là những câu nói nhẹ nhàng nhưng chứa đựng sự chân thành, tính khích lệ, cô vũ bé yêu như: “Con làm đúng rồi đây, con làm rất tốt, lần sau con hãy làm tốt như vậy nhé!...”

Trong việc chăm sóc giáo dục thói quen vệ sinh và sức khỏe trẻ thơ nhằm rèn cho trẻ thói quen vệ sinh văn minh bền vững cho trẻ, trước hết giáo viên phải làm tốt công tác tuyên truyền để các bậc phụ huynh nhận thức đầy đủ về ý nghĩa và tầm quan trọng trong việc giữ gìn vệ sinh cá nhân cho trẻ.

Ngoài những lời khen, ba mẹ cũng sẽ có những phần quà nho nhỏ để động viên các bé khi các bé đã thực hiện việc vệ sinh cá nhân rất tốt trong một thời gian dài. Phần quà động viên ấy nên là những đồ vật thiết thực cho việc vệ sinh cá nhân của bé như: thưởng cho bé loại kem đánh răng mới, bàn chải đánh răng mới, một chiếc khăn mới...

Thông qua hoạt động nêu gương cuối tuần. Hoạt động nêu gương là một hoạt động giúp tôi thực hiện nhiệm vụ giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ một cách có chiều sâu, giúp cho trẻ có ý thức vệ sinh cá nhân một cách hiệu quả nhất.

Ví dụ: Trong giờ nêu gương cô giáo sẽ tuyên dương nhưng bạn biết giữ gìn vệ sinh cá nhân Và đề nghị cả lớp tán thưởng và tặng hoa bé ngoan. Trẻ rất thích được tuyên dương và trẻ sẽ học tập theo bạn những hành vi mà cô giáo khen bạn trước đó.

2.4. HIỆU QUẢ CỦA SÁNG KIẾN

Qua việc áp dụng một số biện pháp giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ 4 - 5 tuổi đã đạt được kết quả sau:

Nội dung	Trước khi thực hiện	Sau khi thực hiện
-Trẻ có thói quen rửa tay, rửa mặt hàng ngày	5/33 trẻ tỷ lệ 15%	33/33 trẻ tỷ lệ 100%
-Trẻ có thói quen nề nếp rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh	5/33 trẻ tỷ lệ 15%	33/33 trẻ tỷ lệ 100%
-Có thói quen đi vệ sinh đúng quy định	8/33 trẻ tỷ lệ 24%	33/33 trẻ tỷ lệ 100%
-Trẻ biết rửa tay, lau mặt theo đúng quy trình	4/33 trẻ tỷ lệ 12 %	31/33 trẻ tỷ lệ 97%
-Biết giữ gìn vệ sinh trường lớp	6/33 trẻ tỷ lệ 18 %	33/33 trẻ tỷ lệ 97%

Đối với trẻ:

Sau khi thực hiện đề tài “Một số biện pháp giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ 4-5 tuổi trong trường mầm non”. Tôi thấy trẻ lớp tôi nhớ tuần tự những thao tác vệ sinh cá nhân và thuộc những bài thơ, bài hát lồng ghép vệ sinh để vận dụng trong những thao tác vệ sinh.

Trẻ tự rửa tay đúng lần lượt những thao tác thành thạo với xà phòng.

Đa số trẻ có thói quen vệ sinh tốt, trẻ có kĩ năng thực hành vệ sinh như rửa tay với xà phòng, rửa mặt, lau mặt bằng khăn sạch, biết đánh răng ...theo đúng qui trình.

Trẻ biết tự giác vệ sinh đúng thao tác khi ở trường cũng như ở nhà.

Đối với giáo viên:

Đề tài này giúp tôi nắm được mục đích, yêu cầu của hoạt động vệ sinh cho trẻ trong trường mầm non.

Khai thác sâu nội dung vệ sinh cho trẻ, xây dựng kế hoạch giáo dục vệ sinh cho trẻ theo chương trình GDMN phù hợp với trẻ ở nhóm lớp. Nắm vững các phương pháp giáo dục vệ sinh cho trẻ, lồng ghép, tích hợp một cách sáng tạo nhằm rèn thói quen vệ sinh cho trẻ.

Trẻ tự giác hơn trong việc thực hiện các hành vi vệ sinh cá nhân, như tự rửa tay, tự đánh răng, hoặc biết cách sử dụng khăn giấy đúng cách. Điều này giúp giáo

viên giảm bớt gánh nặng chăm sóc cá nhân cho trẻ, đặc biệt là trong các hoạt động như vệ sinh sau khi ăn hoặc khi trẻ tiếp xúc với môi trường bẩn.

Giáo viên tự tin hơn khi thực hiện các hoạt động vệ sinh cho trẻ.

Xây dựng nội dung, cách thức tuyên truyền với các bậc phụ huynh một cách phù hợp, làm chuyển biến nhận thức của phụ huynh trong việc rèn thói quen vệ sinh cho trẻ.

Thu hút được sự quan tâm của phụ huynh với nhà trường.

Đối với phụ huynh:

Trên 95% phụ huynh thấy được tầm quan trọng của việc giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ và phối hợp tốt với giáo viên trong lớp.

Giảm bớt công việc chăm sóc và nhắc nhở trẻ tại nhà. Khi trẻ đã hình thành thói quen vệ sinh cá nhân tốt tại trường, việc duy trì và nhắc nhở trẻ thực hiện những hành vi này ở nhà cũng trở nên dễ dàng hơn. Trẻ sẽ tự giác thực hiện các hoạt động vệ sinh như rửa tay trước khi ăn, đánh răng trước khi ngủ mà không cần sự nhắc nhở liên tục từ cha mẹ. Điều này giúp phụ huynh tiết kiệm thời gian và công sức trong việc chăm sóc con cái, tạo điều kiện để phụ huynh có thể tập trung vào các công việc khác.

Phụ huynh vui vẻ và phấn khởi với những tiến bộ của trẻ: trẻ biết rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn, chải răng sau khi ăn....

Phụ huynh tin tưởng vào công tác chăm sóc, giáo dục của trẻ tại trường.

Phụ huynh và trẻ trở nên khăng khít hơn nhờ vào việc thực hành các kỹ năng vệ sinh cá nhân tại nhà.

Từ việc kết hợp với các bậc phụ huynh tôi nhận thấy trẻ đã có nhiều thay đổi hơn trong việc vệ sinh hàng ngày. Đã biết ăn mặc sạch sẽ, quần áo gọn gàng đến lớp, biết giữ gìn vệ sinh ở lớp cũng như ở nhà, biết đánh răng, rửa mặt đúng cách. Biết đi vệ sinh đúng nơi qui định và không còn tình trạng trẻ đến lớp mà đầu tóc rối bù, mặt mũi nhem nhuốc nữa. Điều đó cho thấy phụ huynh đã thật sự quan tâm đến vấn đề vệ sinh cá nhân cho con em mình.

Phụ huynh phấn khởi yên tâm hơn khi thấy con em mình có ý thức vệ sinh cá nhân, không những ở trường mà còn ở nhà.

3. KẾT LUẬN

*Sau một thời gian áp dụng các biện pháp trên, với kết quả đạt được, bản thân tôi rút ra bài học kinh nghiệm sau:

Giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ 4-5 tuổi trong trường mầm non là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng, góp phần hình thành cho trẻ những kỹ năng và thói quen tự chăm sóc bản thân, từ đó nâng cao sức khỏe và phát triển toàn diện. Những biện pháp được đề xuất trong sáng kiến như xây dựng môi trường học tập thân thiện, lồng ghép giáo dục vệ sinh vào các hoạt động hàng ngày, và sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình đã mang lại hiệu quả tích cực. Qua quá trình thực hiện, trẻ không chỉ nắm vững các kỹ năng vệ sinh cá nhân mà còn có ý thức duy trì thói quen tốt trong sinh hoạt hàng ngày.

Giáo dục trẻ có ý thức vệ sinh cá nhân là một việc làm phù hợp mang lại nhiều lợi ích thiết thực góp phần giúp trẻ khỏe mạnh và phát triển toàn diện, trẻ sẽ trở thành những chủ nhân tương lai với cách sống văn minh, trí tuệ.

Thường xuyên tổ chức thực hiện các hoạt động chăm sóc vệ sinh cá nhân cho trẻ.

Kiểm tra nhắc nhở uốn nắn kịp thời các hoạt động thao tác của trẻ.

Việc rèn luyện thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ là vô cùng quan trọng. Trình độ nhận thức tiếp thu của mỗi trẻ khác nhau. Giáo viên phải là người có phẩm chất đạo đức tốt, mẫu mực, chịu khó, kiên trì tìm tòi học hỏi, luôn có giải pháp ý tưởng phát minh sáng tạo mới trong giảng dạy và chăm nom giáo dục trẻ.

Cô giáo dành thời gian, chăm sóc nhiều hơn đến những cháu riêng không liên quan gì đến nhau để có giải pháp giáo dục thích hợp, phải động viên khen thưởng sửa sai kịp thời cho trẻ nhằm mục đích khuyến khích trẻ tiến hành đúng, và hạn chế những lần thực hiện thao tác vệ sinh sai.

Giáo viên phải hết lòng yêu thương trẻ, với niềm tin là người mẹ thứ hai của trẻ, cô giáo phải nhạy bén trước những diễn biến của những trẻ, hiểu được đặc điểm tâm sinh lý của những trẻ.

Tuyên truyền với cha mẹ về công tác làm việc thao tác rèn luyện những thao tác vệ sinh cho trẻ. Do đó, muốn chăm nom giáo dục trẻ đạt tính năng tốt thì phải có sự thống nhất giải pháp giáo dục của 2 cô giáo trong lớp cũng như phải có sự phối hợp ngặt nghèo giữa nhà trường, mái ấm gia đình và xã hội .

***Khả năng áp dụng**

Bằng những biện pháp trên, trong thời gian qua trường Mầm non Hướng Dương đã áp dụng tổ chức tốt hoạt động giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ trong trường mầm non và mang lại hiệu quả cao nhất, giúp hạn chế việc lây lan dịch bệnh giữa các trẻ trong lớp, đã được thực hiện thường xuyên trong năm học, mang lại một số kết quả khả quan tại đơn vị. Trẻ có thói quen vệ sinh cá nhân, chủ động thực hiện vệ sinh cá nhân khi tham gia các hoạt động tập thể và nơi công cộng và có thể áp dụng tại các trường mầm non trong huyện.

*** Những bài học kinh nghiệm được rút ra từ quá trình áp dụng sáng kiến:**

Trên đây là một số biện pháp mà tôi và giáo viên chủ nhiệm lớp chồi 3 đã áp dụng trong những thời gian qua. Tôi nhận thấy việc giáo dục vệ sinh cá nhân là rất quan trọng và cần thiết cho trẻ mầm non. Nó quyết định đến sự tiếp thu lĩnh hội kiến thức của trẻ luôn chủ động và tự nhiên, giúp trẻ có vốn kinh nghiệm, vốn hiểu biết về các kỹ năng vệ sinh cá nhân. Đặc biệt là các kỹ năng vệ sinh: rửa tay, lau mặt, đánh răng được duy trì hằng ngày đặc biệt chú trọng việc rửa tay bằng xà phòng thường xuyên để phòng dịch bệnh, đảm bảo sức khỏe. Việc giáo dục cho bé thói quen vệ sinh cá nhân đồng nghĩa với việc xây dựng cho bé tính tự giác cao, tinh thần trách nhiệm với những hành động, lời nói của bản thân.

Trên đây là một số kinh nghiệm của tôi khi áp dụng “Một số biện pháp giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ mẫu giáo 4-5 tuổi trong trường mầm non”. Rất mong được sự góp ý chân tình của Quý Lãnh đạo, để giúp tôi có nhiều kinh

nghiệm hơn trong việc giáo dục hình thành thói quen tốt cho trẻ trong trường mầm non.

DUYỆT CỦA HỘI ĐỒNG SÁNG KIẾN

TPHCM, ngày 12 tháng 12 năm 2023

Người viết

.....
.....
.....
.....
.....

Hiệu trưởng

Phan Thị Diệu Hiền

Nguyễn Thị Tuyết Hạnh