

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

CHUYÊN ĐỀ

**NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CHĂM SÓC TOÀN DIỆN TRẺ MẦM NON
THEO HƯỚNG KẾT HỢP DINH DƯỠNG,
THỰC HÀNH THÓI QUEN VỆ SINH VỚI TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG
TẠI CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC MẦM NON**

MỤC TIÊU

1

Phân tích được mối liên hệ giữa dinh dưỡng, vệ sinh, vận động đối với sự phát triển thể chất của trẻ; vai trò, yêu cầu, nguyên tắc trong chăm sóc toàn diện, đáp ứng trẻ tại cơ sở GDMN.

2

- Vận dụng xây dựng kế hoạch chăm sóc, giáo dục toàn diện, đáp ứng trẻ theo hướng tích hợp dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với tăng cường vận động và triển khai thực hiện tại cơ sở GDMN.

- Vận dụng trong thực tiễn để huy động sự phối hợp giữa gia đình, nhà trường và cộng đồng trong nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ toàn diện, đáp ứng trẻ.

3

Tin tưởng vào khả năng của trẻ, đảm bảo an toàn và tạo điều kiện thúc đẩy trẻ thực hành.



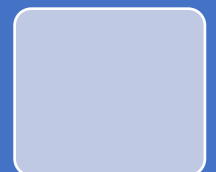
Nội dung 1. Tổng quan về chăm sóc toàn diện cho trẻ mầm non

- 1.1. Một số khái niệm: phát triển toàn diện; chăm sóc toàn diện; chăm sóc đáp ứng
- 1.2. Mối liên hệ giữa dinh dưỡng, thói quen vệ sinh và tăng cường vận động đối với sự phát triển thể chất của trẻ mầm non
- 1.3. Tầm quan trọng của giáo dục phát triển vận động đối với sự phát triển toàn diện của trẻ em trong GDMN



Nội dung 2. Chăm sóc toàn diện theo hướng kết hợp dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với tăng cường vận động tại các cơ sở GDMN

- 2.1. Mục đích của Chăm sóc toàn diện cho trẻ em tại cơ sở GDMN
- 2.2. Nguyên tắc thực hiện Chăm sóc toàn diện theo hướng kết hợp dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với tăng cường vận động
- 2.3. Các Biện pháp nâng cao hiệu quả Chăm sóc toàn diện theo hướng kết hợp dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với tăng cường vận động



Nội dung 3. Theo dõi, đánh giá hiệu quả thực hiện chăm sóc toàn diện theo hướng kết hợp chăm sóc dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với tăng cường vận động cho trẻ ở cơ sở GDMN

- 3.1. Mục đích, nguyên tắc của việc theo dõi đánh giá hiệu quả thực hiện
- 3.2. Công cụ và cách thực hiện

Thầy/cô hãy chia sẻ hiểu biết của mình về:

- Chăm sóc toàn diện

**- Mối liên hệ giữa dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với
tăng cường vận động**

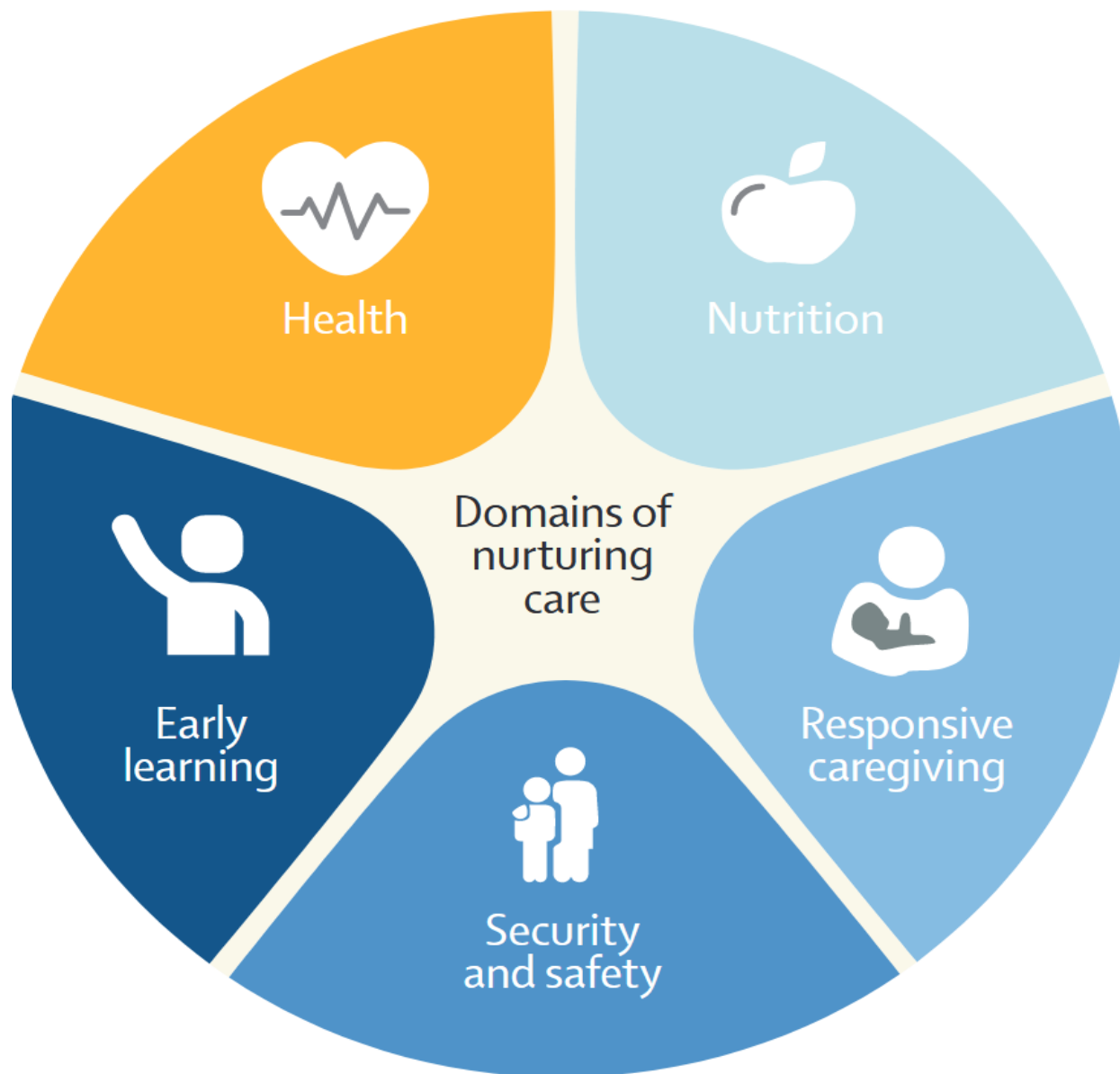
(5ph, mỗi người ghi ý kiến cá nhân vào giấy)

Nguồn gốc sinh học và xã hội của con người



Trẻ nhỏ phát triển lành mạnh phụ thuộc vào việc nuôi dưỡng chăm sóc, đảm bảo sức khỏe, dinh dưỡng, chăm sóc đáp ứng, an toàn và an ninh và học tập sớm.
(The Lancet, 2016).

Chăm sóc toàn diện trẻ em: Chăm sóc toàn diện cho trẻ em lứa tuổi mầm non được hiểu là quá trình cung cấp các can thiệp đa chiều gồm y tế, giáo dục, xã hội đầy đủ và cân bằng nhằm tạo điều kiện để trẻ lớn lên khỏe mạnh, khơi dậy và phát triển các tiềm năng của trẻ để trẻ độc lập, tự tin trong các hoạt động cá nhân và xã hội.

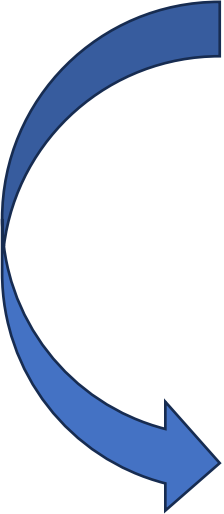


5 lĩnh vực Chăm sóc toàn diện trẻ em:

- + Chăm sóc sức khỏe
- + Dinh dưỡng đầy đủ
- + Chăm sóc đáp ứng
- + Đảm bảo an toàn
- + Tương tác sớm – giáo dục sớm

(The Lancet, 2016)

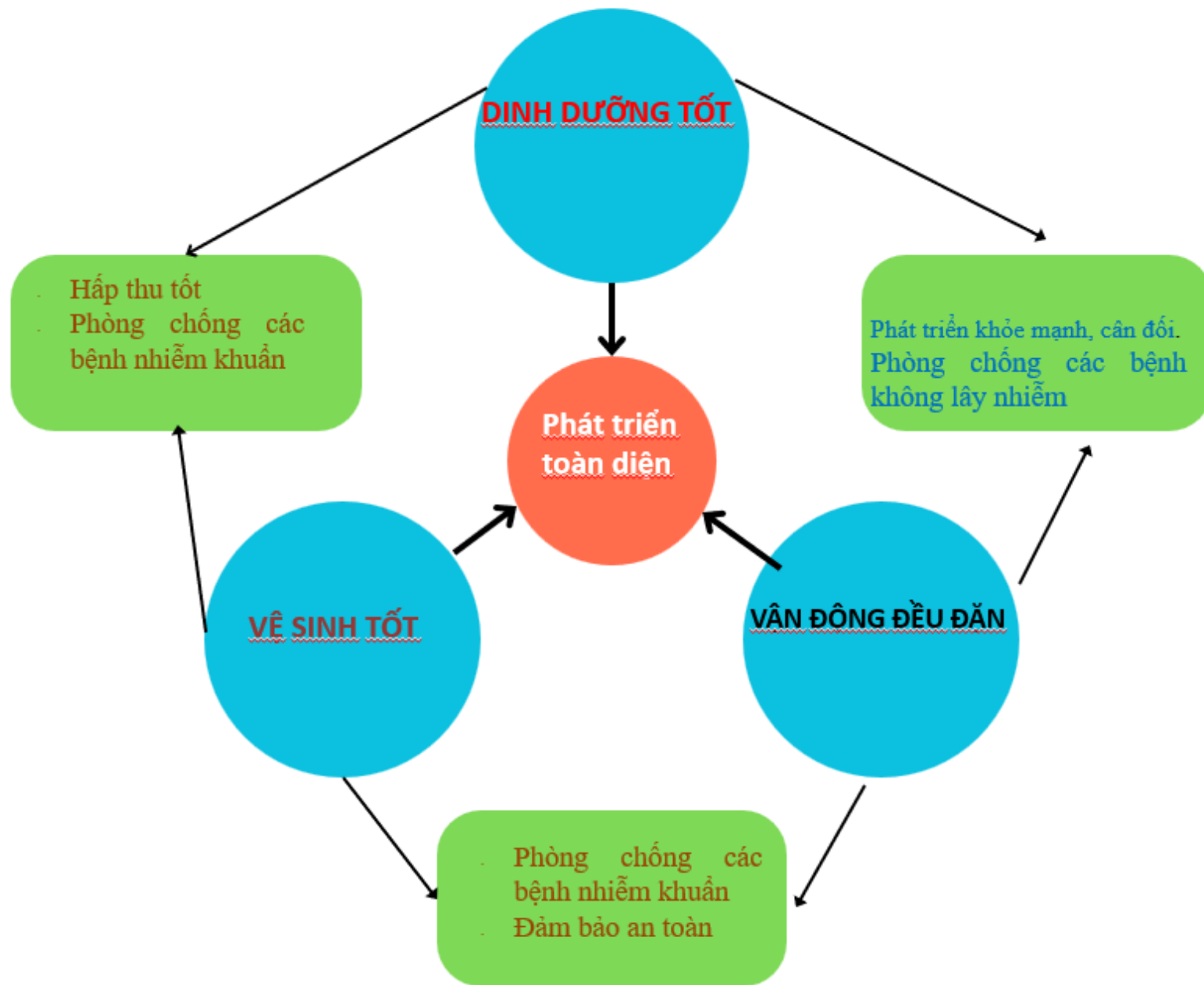
Chăm sóc, giáo dục đáp ứng là phương pháp giáo dục bám sát người học, trên cơ sở kịp thời phát hiện những khó khăn, khả năng, nhu cầu của trẻ nhà giáo dục thực hiện những điều chỉnh phù hợp cần thiết trong các tác động sư phạm của mình nhằm hỗ trợ, thúc đẩy trẻ phát triển.



Chăm sóc toàn diện theo hướng đáp ứng chú ý tới từng cá nhân trẻ, dựa trên nền tảng thể chất của trẻ để xác định nhu cầu về dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe, vận động đồng thời giáo dục trẻ hình thành các thói quen vệ sinh, dinh dưỡng lành mạnh; tổ chức môi trường tương tác xã hội tích cực từ đó mang lại cho trẻ nền tảng tốt về thể chất, tâm lý xã hội, tạo cơ hội để trẻ phát triển toàn diện.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA DINH DƯỠNG, THÓI QUEN VỆ SINH VÀ TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA TRẺ MẦM NON

Dinh dưỡng hợp lý, thói quen vệ sinh đúng cách và vận động thường xuyên có mối quan hệ chặt chẽ, mang tính tương trợ lẫn nhau. Đây là ba trụ cột quan trọng và không thể tách rời trong việc chăm sóc và phát triển thể chất cho trẻ mầm non. Việc quan tâm đồng thời và toàn diện đến cả ba yếu tố sẽ tạo điều kiện tốt nhất để trẻ phát triển khỏe mạnh, năng động.



Tầm quan trọng của giáo dục phát triển vận động trong GDMN

Giáo dục phát triển vận động là một trong những nhiệm vụ của giáo dục phát triển thể chất nhằm góp phần phát triển toàn diện cho trẻ mầm non. Dưới tác động của giáo dục, các hoạt động nhằm phát triển vận động cho trẻ sẽ được nghiên cứu, lựa chọn và tổ chức một cách khoa học nhằm đạt mục tiêu giáo dục.

Góp phần tăng cường và bảo vệ sức khỏe

Phát triển hệ cơ, hệ xương, củng cố khớp, dây chằng, tạo khả năng phát triển đúng tỉ lệ giữa các bộ phận cơ thể, phát triển tư thế thân người hợp lí hoặc uốn nắn những tư thế sai

Vận động vừa sức giúp cơ thể trẻ thoải mái, kích thích hoạt động của các hệ cơ quan bên trong; tăng khả năng thích nghi của cơ thể

Hình thành và rèn luyện các kĩ năng vận động, đồng thời phát triển các tổ chất vận động

Năng lực vận dụng các kĩ năng vận động vào giải quyết các nhiệm vụ trong cuộc sống

Góp phần phát triển toàn diện

Thúc đẩy sự phát triển của các lĩnh vực phát triển khác

Góp phần hình thành và phát triển các phẩm chất.

Trẻ được chăm sóc
y tế, cung cấp dinh
dưỡng hợp lý phù
hợp với nhu cầu cơ
thể

**Mục đích của chăm sóc toàn
diện theo hướng kết hợp dinh dưỡng,
thực hành các thói quen vệ sinh với
tăng cường vận động tại các cơ sở
GDMN**

Hình thành cho
trẻ thói quen vệ
sinh thân thể, nề
nếp sinh hoạt
lành mạnh

Hình thành cho trẻ thói quen vận
động tăng cường sức mạnh, sự
bền bỉ, nhạy bén, linh hoạt và
khả năng thích nghi của cơ thể

Nguyên tắc thực hiện

1. Tôn trọng quyền trẻ em: Các hoạt động chăm sóc toàn diện được thực hiện trên cơ sở đảm bảo các quyền trẻ em “*trẻ em cần được chuẩn bị đầy đủ để sống một cuộc sống cá nhân trong xã hội và được nuôi dưỡng theo tinh thần của những lý tưởng được tuyên bố trong Hiến chương Liên Hợp Quốc, và đặc biệt là theo tinh thần hòa bình, nhân phẩm, khoan dung, tự do, bình đẳng và đoàn kết*” (Công ước Liên Hợp quốc về Quyền của trẻ em, 1989).

Nguyên tắc thực hiện

2. Đáp ứng trẻ: trên cơ sở thừa nhận rằng mỗi trẻ là duy nhất với nền tảng thể lực, khả năng, sở thích và phong cách học tập khác nhau. Các nhà giáo dục phải dành thời gian để hiểu những khác biệt này, trân trọng sự phong phú mà chúng mang lại cho lớp học. Bằng cách đó, GV có thể điều chỉnh các tác động sư phạm của mình để đáp ứng nhu cầu cụ thể của từng trẻ và tạo ra bầu không khí hỗ trợ, hòa nhập trong lớp học.

3. Hòa hòa giữa chăm sóc, hỗ trợ cá nhân và chăm sóc, hỗ trợ theo nhóm: để phù hợp với bối cảnh, điều kiện tổ chức lớp đồng thời đảm bảo công bằng cho tất cả trẻ em trong nhóm lớp, GV cần đáp ứng nguyên tắc này.

4. Đảm bảo tính đồng bộ, hệ thống và liên tục: tính đồng bộ được hiểu là các tác động tới những yếu tố liên quan tới sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Tính hệ thống đòi hỏi các tác động diễn ra phù hợp với những quy luật phát triển tự nhiên cũng như khả năng thích nghi của từng cá nhân trẻ em. Tính liên tục của chăm sóc toàn diện đòi hỏi các tác động diễn ra không bị gián đoạn cho tới khi đạt mục tiêu và chuyển sang giai đoạn tiếp theo. Việc tác động và theo dõi đứa trẻ phải diễn ra trong toàn bộ thời kỳ tăng trưởng và phát triển của trẻ.

Nguyên tắc thực hiện

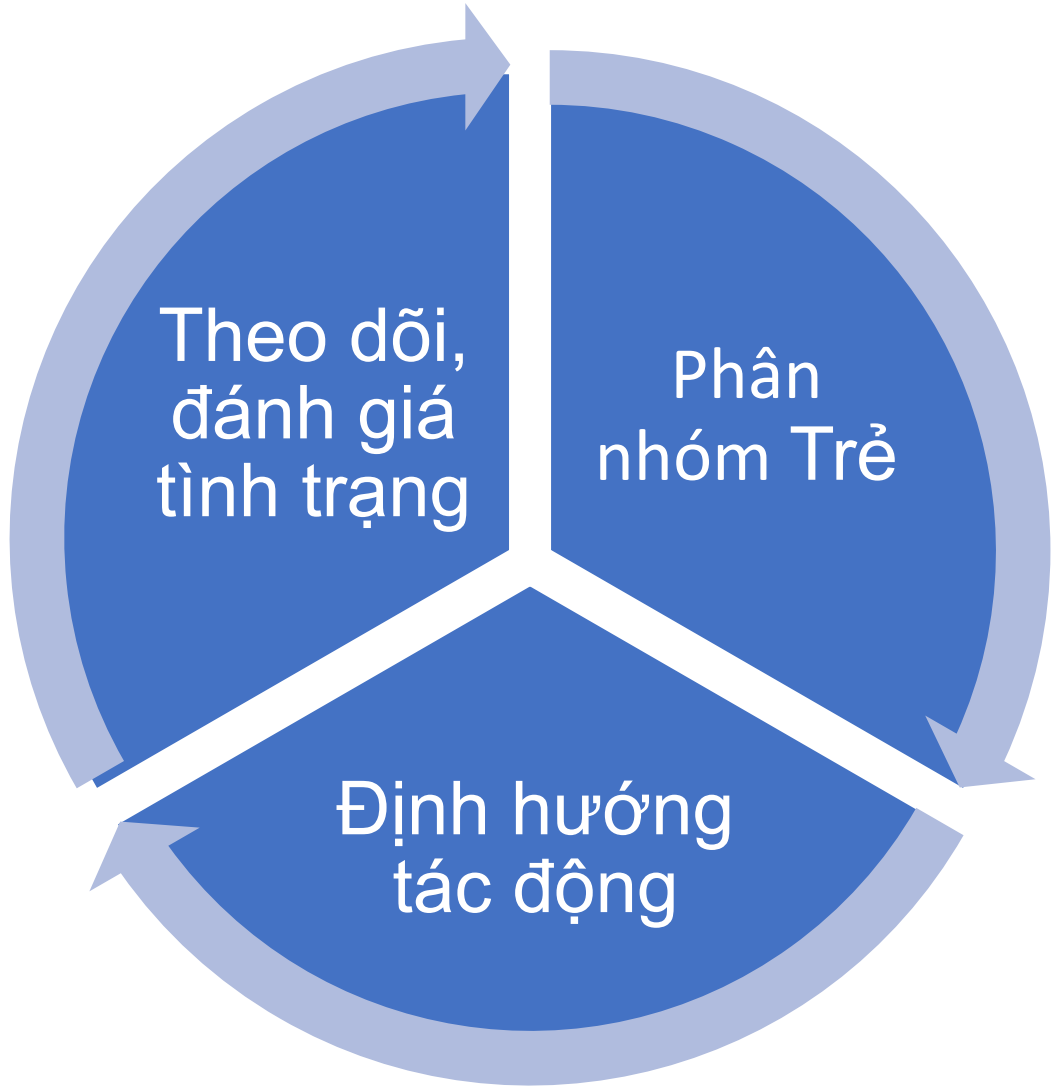
5. Đặt trong hệ sinh thái: chăm sóc toàn diện cần được đặt trong hệ sinh thái với những mối quan hệ tác động ảnh hưởng lẫn nhau. Với mục tiêu nâng cao nền tảng thể lực và trở thành chủ thể tích cực của các hoạt động đảm bảo an toàn và chăm sóc sức khỏe bản thân thì những thành tố thuộc hệ sinh thái gồm các chính sách, quy định có liên quan, năng lực thực hiện chăm sóc, giáo dục nhà trường, gia đình; hệ thống dịch vụ y tế; điều kiện cơ sở vật chất,...

Liên kết các lực lượng: Triển khai thực hiện chăm sóc toàn diện cần có sự liên kết giữa các lực lượng trong nhà trường, giữa nhà trường với gia đình và sự phối hợp liên ngành như giáo dục, dinh dưỡng, y tế, tâm lý, công nghệ truyền thông, thiết bị chăm sóc GD...

**BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CHĂM SÓC TOÀN DIỆN,
ĐÁP ỨNG NHU CẦU CỦA TRẺ THEO HƯỚNG KẾT HỢP DINH DƯỠNG,
THỰC HÀNH CÁC THÓI QUEN VỆ SINH
VỚI TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG**

Mời Thầy/cô thảo luận theo nhóm nhỏ và chia sẻ ý kiến về những biện pháp nâng cao hiệu quả Chăm sóc toàn diện, đáp ứng trẻ theo hướng kết hợp dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với tăng cường vận động phù hợp với điều kiện, bối cảnh địa phương nơi Thầy/cô công tác.

Đánh giá về tình trạng dinh dưỡng, các thói quen sinh hoạt và khả năng vận động của trẻ



Theo dõi, đánh giá tình trạng của trẻ: Theo dõi đánh giá những vấn đề gì? Cách thức và phương tiện nào?

Theo dõi, kiểm tra tình trạng thể lực: các chỉ số cơ thể, đánh giá tình trạng dinh dưỡng, sức mạnh cơ bắp, phản xạ, thị lực, thính giác,..

Khả năng vận động, ngôn ngữ, giao lưu cảm xúc, nhận thức của trẻ

Thực tiễn sau đánh giá, ở cơ sở GDMN thường phân ra những nhóm trẻ nào? Và cách tác động của cơ sở GDMN là gì?

Nhóm trẻ có tình trạng bình thường, các chỉ số phát triển phù hợp với lứa tuổi

Nhóm trẻ mất cân bằng về dinh dưỡng (SDD, thừa cân, thiếu vi chất...)

Nhóm trẻ có khó khăn về vận động (chậm vận động, khó phối hợp vận động, khó kiểm soát vận động...)

Nhóm trẻ có khó khăn trong một hoặc nhiều lĩnh vực: ngôn ngữ, kết nối xã hội và cảm xúc, nhận thức...

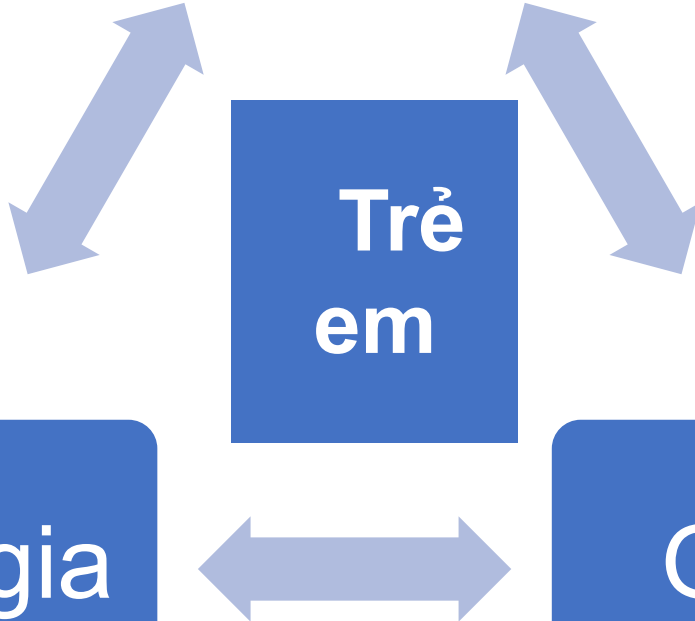
Nhóm trẻ có năng khiếu

Nhà trường

Trẻ
em

Chuyên gia

Gia đình



Xây dựng kế hoạch tích hợp chăm sóc toàn diện trẻ MN theo hướng kết hợp dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với tăng cường vận động

Một số lưu ý

Các quan điểm và nguyên tắc chăm sóc toàn diện được tích hợp trong kế hoạch chăm sóc nuôi dưỡng, kế hoạch giáo dục của nhà trường, không xây dựng một kế hoạch riêng

Căn cứ lựa chọn nội dung tích hợp:

- + Các quy định hiện hành, Chủ trương chính sách riêng tại địa phương có liên quan tới vấn đề chăm sóc nuôi dưỡng, đảm bảo an toàn và giáo dục thể chất
- + Mục tiêu chăm sóc nuôi dưỡng và mục tiêu giáo dục thể chất theo độ tuổi trong CT nhà trường
- + Thực trạng sức khỏe, dinh dưỡng, khả năng thực hành các kỹ năng vận động, vệ sinh, dinh dưỡng đảm bảo an toàn của trẻ
- + Điều kiện tổ chức hoạt động chăm sóc nuôi dưỡng, giáo dục thể chất tại cơ sở GDMN như điều kiện tổ chức bán trú, y tế học đường, nước sạch và các công trình vệ sinh, không gian trường lớp, đồ dùng thiết bị, mức độ xã hội hóa GD...

Xây dựng kế hoạch tích hợp chăm sóc toàn diện trẻ MN theo hướng kết hợp dinh dưỡng, thực hành các thói quen vệ sinh với tăng cường vận động

Xác định mục tiêu và các chỉ số cụ thể:

+ Mục tiêu và chỉ số về chăm sóc nuôi dưỡng, đảm bảo an toàn cho trẻ em (số bữa ăn tại trường, tỷ lệ dinh dưỡng cung cấp qua bữa ăn ở trường, giám sát chỉ số cơ thể và tình trạng dinh dưỡng của trẻ, tiêm chủng, khám sức khỏe định kì, tai nạn thương tích, bao lức học đường...)

+ Mục tiêu và chỉ số về giáo dục thể chất (NL vận động theo lứa tuổi/hoặc tăng cường, NL thực hành dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe và đảm bảo an toàn của trẻ)

+ Mục tiêu và chỉ số về hoạt động tuyên truyền, phối hợp các lực lượng

- Định hướng các hoạt động, phương thức triển khai, thời gian, nguồn lực và trách nhiệm thực hiện.

Kế hoạch của các nhóm, lớp cần bám sát đối tượng người học cụ thể là kết quả đánh giá trên trẻ, mục tiêu và kết quả mong đợi được xác định cho trẻ ở nhóm lớp đó.

Để chăm sóc toàn diện đạt hiệu quả thì việc đáp ứng trẻ rất quan trọng bởi mỗi đứa trẻ đều có những điểm khác biệt do đó bên cạnh kế hoạch hoạt động chung còn có kế hoạch hỗ trợ theo nhóm, hỗ trợ cá nhân.

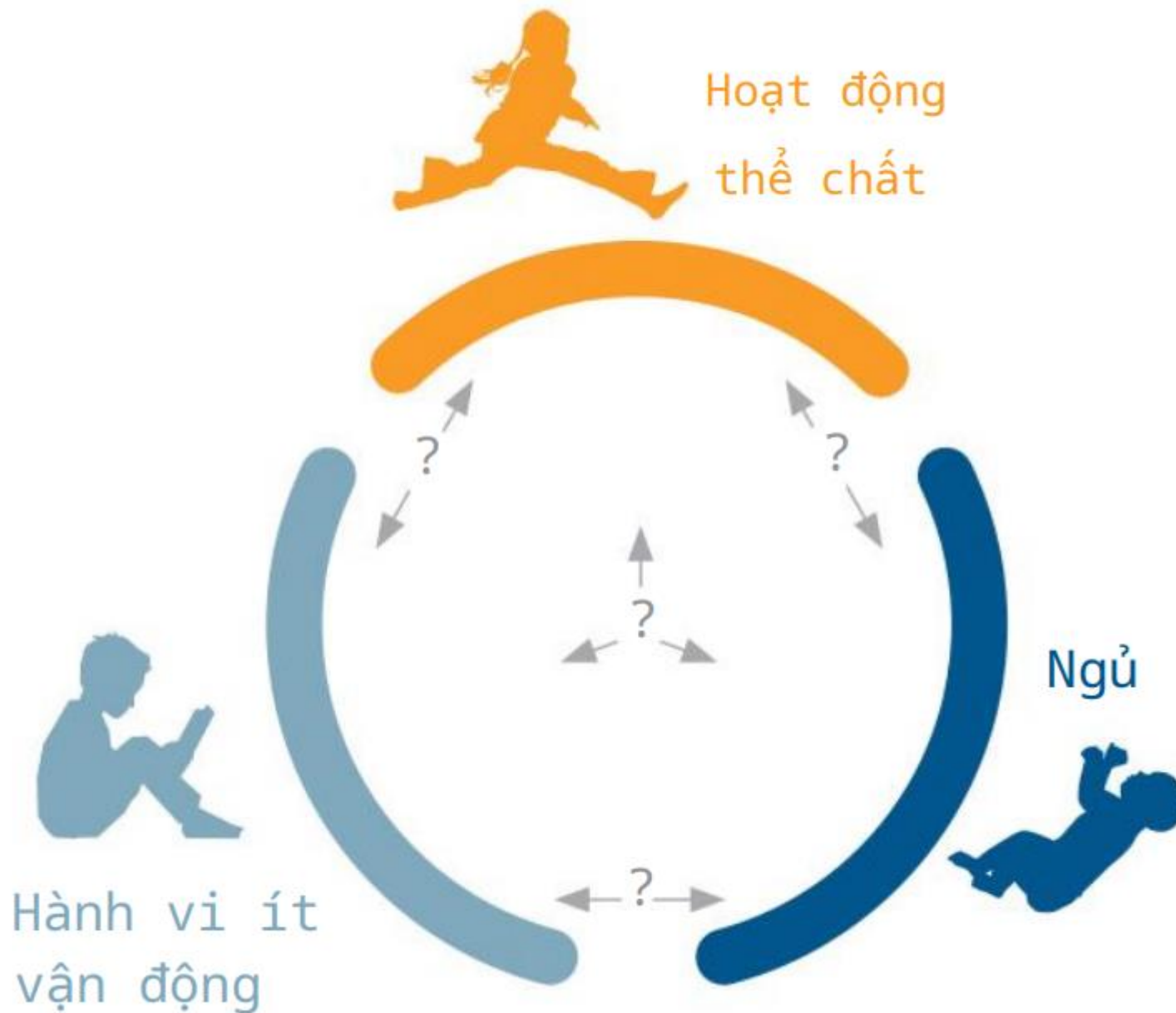
Việc quan sát, theo dõi đánh giá tình trạng của trẻ từ đó phân tích để điều chỉnh kế hoạch và tổ chức thực hiện luôn là vòng lặp khép kín.

Thiết kế lịch trình sinh hoạt khoa học, thúc đẩy sự phát triển

Theo WHO (2019) các nghiên cứu cho thấy các hành vi vận động trong khoảng thời gian 24 giờ có thể có ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe trong suốt cuộc đời. Thiếu vận động thể chất đã được xác định là một yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu và là một trong những nguyên nhân dẫn đến gia tăng tình trạng thừa cân và béo phì. Cải thiện hoạt động thể chất, thói quen ít vận động và giờ ngủ của trẻ nhỏ sẽ góp phần nâng cao sức khỏe thể chất, giảm nguy cơ béo phì ở trẻ em và các bệnh không lây nhiễm liên quan sau này, đồng thời cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất.

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

Geneva: World Health Organization; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO



Sự phân bổ hợp lí giữa hành vi ít vận động và hoạt động thể chất, được cho là có lợi cho sức khỏe (thời gian ít vận động ít hơn, hoạt động thể chất nhiều hơn) có mối liên hệ thuận với sự phát triển vận động và thể lực ở trẻ mẫu giáo.

Sự kết hợp lý tưởng nhất giữa giấc ngủ và hành vi ít vận động (ngủ nhiều hơn và ít vận động ít hơn) có mối liên hệ thuận với tình trạng béo phì ở trẻ nhỏ. (WHO,2019)

Khuyến nghị về thời gian vận động, thời gian ngủ và thời gian ngồi trước màn hình các thiết bị điện tử

	Trẻ dưới 12 tháng tuổi	Từ 1-2 tuổi	Từ 3 – 4 tuổi
Thời gian vận động thể chất	Vận động thể chất nhiều lần trong ngày bằng nhiều cách khác nhau, đặc biệt là thông qua các trò chơi tương tác trên sàn; càng nhiều càng tốt. Đối với những bé chưa biết đi, nên cho bé nằm sấp ít nhất 30 phút , trải đều trong ngày khi bé còn thức.	Dành ít nhất 180 phút cho nhiều loại hoạt động thể chất ở mọi cường độ, bao gồm hoạt động thể chất cường độ trung bình đến mạnh, trải đều trong ngày; càng nhiều càng tốt	Dành ít nhất 180 phút cho nhiều loại hoạt động thể chất ở bất kỳ cường độ nào, trong đó ít nhất 60 phút là hoạt động thể chất có cường độ vừa phải đến mạnh, trải đều trong ngày; càng nhiều càng tốt.

	Trẻ dưới 12 tháng tuổi	Từ 1-2 tuổi	Từ 3 – 4 tuổi
Thời gian ngủ ngon giấc	Có 14–17 giờ (0–3 tháng tuổi) ; 12–16 giờ (4–11 tháng tuổi)	Ngủ đủ giấc từ 11–14 tiếng, bao gồm cả giấc ngủ trưa, với thời gian ngủ và thức dậy đều đặn.	Ngủ đủ giấc từ 10–13 tiếng, có thể bao gồm cả giấc ngủ trưa, với thời gian ngủ và thức dậy đều đặn.
Thời gian không được hoạt động hoặc ngồi trước màn hình các thiết bị điện tử	- Không để quá 1 giờ đồng hồ mà trẻ không được hoạt động (ví dụ: xe đẩy trẻ em/ ghế ăn dặm, hoặc địu trên lưng người chăm sóc). - Không khuyến khích cho trẻ xem màn hình. Khi ít vận động, nên khuyến khích trẻ đọc sách và kể chuyện cùng người chăm sóc.	- Không để quá 1 giờ đồng hồ mà trẻ không được hoạt động - Đối với trẻ 1 tuổi, không nên cho bé ngồi lâu trên màn hình (như xem TV, video, chơi game). Đối với trẻ 2 tuổi, thời gian ngồi lâu trên màn hình không nên quá 1 giờ; càng ít càng tốt. Khi bé ít vận động, nên khuyến khích bé đọc sách và kể chuyện cùng người chăm sóc.	- Không để quá 1 giờ đồng hồ mà trẻ không được hoạt động - Thời gian ngồi trước màn hình không nên quá 1 giờ; càng ít càng tốt. Khi ít vận động, nên khuyến khích trẻ đọc sách và kể chuyện cùng người chăm sóc.

Tổ chức chăm sóc dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu của trẻ và phù hợp điều kiện của cơ sở GDMN

Đề án tổng thể phát triển tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030 (đề án 614 - năm 2011) khuyến nghị những tiêu chuẩn cho bữa ăn học đường

- ✓ Năng lượng bữa ăn trường học chiếm 30-40% năng lượng cả ngày
- ✓ Sử dụng đa dạng thực phẩm (không bao gồm gia vị)
- ✓ Hạn chế đường và muối
- ✓ Lựa chọn bữa ăn phù hợp lý (gợi ý sữa tươi ít đường hoặc không đường, các chế phẩm từ sữa)
- ✓ Vệ sinh thực phẩm
- ✓ Môi trường trường của trường học
- ✓ Giáo dục dinh dưỡng, tăng cường hoạt động thể lực

* Đối với bữa ăn của trẻ tại cơ sở GDMN, xây dựng khẩu phần bảo đảm một số nguyên tắc sau:

- Khẩu phần đáp ứng các tiêu chuẩn về dinh dưỡng theo quy định
- Phối hợp nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn
- Phối hợp nguồn chất đạm động vật và thực vật, chất béo động vật và thực vật hợp lý
- Sử dụng muối hợp lý trong chế biến món ăn, hạn chế thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn
- Sử dụng nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng của địa phương

Bên cạnh việc đảm bảo chế độ chăm sóc dinh dưỡng theo khuyến nghị trong CT GDMN phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng theo độ tuổi, các cơ sở GDMN có thể có chiến lược thúc đẩy sự tăng trưởng, tạo nền tảng thể lực tốt cho trẻ thông qua tăng cường dinh dưỡng (việc bổ sung, tăng cường cần dựa trên các tính toán khoa học của các chuyên gia dinh dưỡng).

- Dựa trên kết quả đánh giá trên trẻ, GV báo cáo lên nhà trường để cán bộ phụ trách nuôi dưỡng dựa trên khuyến nghị của chuyên gia dinh dưỡng thiết kế thực đơn phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của từng nhóm trẻ hoặc cá nhân trẻ. Trong trường hợp bếp ăn của trường không thể đáp ứng các yêu cầu theo đúng chỉ định, cơ sở GDMN cần có sự trao đổi thống nhất phương án giữa nhà trường và gia đình.

- Giáo viên phối hợp chặt chẽ với cha mẹ về các thông tin bữa ăn, lượng năng lượng trẻ đã được cung cấp qua các bữa ăn ở trường để cha mẹ cân đối bữa ăn cho trẻ khi ở nhà.

- Tăng cường các hoạt động truyền thông giúp cha mẹ hiểu về giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm theo mùa tại địa phương, hướng dẫn Cha mẹ cách lựa chọn và sử dụng thực phẩm thay thế mà vẫn đảm bảo các chất và năng lượng cho trẻ.

- Khi chuyển chế độ ăn cho trẻ cần tiến hành từ từ, tránh đột ngột làm trẻ khó thích nghi.

- Có chế độ ăn bổ sung đối với một số trẻ bị dị ứng với thực phẩm chế biến món ăn trong ngày hôm đó (trẻ bị dị ứng tôm, cua...).

Tăng cường vận động phù hợp với nhu cầu, khả năng, thúc đẩy sự phát triển của trẻ

Các hoạt động vận động cơ thể không đồng nhất với chơi thể thao. Hoạt động vận động cơ thể rất đa dạng, đó là những hoạt động cơ bắp có tiêu hao năng lượng, gồm hoạt động thể dục, thể thao, đi bộ, vui chơi, nhảy múa, lao động, làm các công việc gia đình...

Thầy/cô chia sẻ cách hiểu về tăng cường vận động cho trẻ và việc tăng cường vận động cho trẻ đã được các Thầy/cô triển khai như thế nào?

Tăng cường vận động cho trẻ được thể hiện trong các kế hoạch một cách hệ thống.

Tăng cường được hiểu theo các khía cạnh:

- Tăng cường về thời lượng trẻ vận động/ngày: trẻ có thể tham gia các vận động nhiều lần trong ngày nhưng tổng lượng thời gian mỗi lần hoạt động không khiến trẻ mệt (sau khi hoạt động trẻ chuyển trạng thái và vẫn tiếp tục thích nghi được).

- Tăng cường về mức độ khó của các vận động: gồm tăng lượng vận động, tăng yêu cầu về phối hợp vận động, mức độ khó của kỹ thuật ...nhằm tăng các tố chất vận động nhanh, mạnh, khéo, bền.

- Tăng phạm vi sử dụng vận động: không chỉ trong các hoạt động giáo dục thể chất, mà còn tích hợp vào các hoạt động giáo dục khác, các hoạt động vui chơi, hoạt động ngoài trời, sinh hoạt và khi ở nhà với gia đình.

Để đảm bảo an toàn và tính hiệu quả trong luyện tập, giáo dục phát triển vận động và vận động tăng cường cho trẻ cần tuân thủ các nguyên tắc:

Quan tâm đến hình thành tính tự giác của người tập

Tuân thủ các nguyên tắc an toàn và thúc đẩy tính tự lực của trẻ

Gắn các nội dung giáo dục với các hoạt động trong vui chơi, học tập và cuộc sống

Trực quan

Cá biệt hóa; Thích hợp và thúc đẩy sự phát triển

Tính hệ thống

Khi triển khai giáo viên cần chú ý:

Chú ý tới các biểu hiện của từng cá nhân trẻ trong quá trình hoạt động: Các biểu hiện cho thấy mức độ phù hợp với tình trạng sức khỏe của trẻ, đáp ứng nhu cầu và hứng thú của trẻ.

Trẻ được tham gia các hoạt động thể chất đa dạng, có độ khó khác nhau để đáp ứng nhu cầu của trẻ. Có những bài tập có tính thử thách để tăng cường hứng thú, kỹ năng và bản lĩnh cho trẻ. Có các hoạt động trẻ được tự mình trải nghiệm, sử dụng các kỹ năng vận động để giải quyết vấn đề

Hài hòa giữa các hình thức khác nhau: vận động mạnh với vận động nhẹ nhàng, có dụng cụ và không có dụng cụ, cá nhân với nhóm, tập trong nhà và ngoài trời.

Công bằng giữa các trẻ khác nhau trong lớp: đảm bảo số lần thực hiện các vận động của trẻ, sự hỗ trợ từ giáo viên, việc sử dụng đồ dung luyện tập... Không kỳ thị đặc điểm cá nhân (giới tính, đặc điểm hình thể, đặc điểm sức khỏe, hoàn cảnh và văn hóa gia đình)

Cuối mỗi hoạt động có ghi chép lại những hạn chế như môi trường tổ chức chưa phù hợp, những trẻ còn gặp khó khăn... và có những điều chỉnh phù hợp ở các bản kế hoạch phát triển vận động sau đó.

Phối hợp với cha mẹ để tăng cơ hội cho trẻ được chơi các trò chơi vận động, vận dụng các kỹ năng vận động vào các hoạt động trong cuộc sống.

6. Tăng cường giáo dục thúc đẩy sự hình thành năng lực tự chăm sóc phù hợp với khả năng của trẻ

Tự chăm sóc: về cơ bản tự chăm sóc có nghĩa là hành động có ý thức mà mọi người thực hiện để thúc đẩy sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc của chính họ.

Tự chăm sóc bản thân là điều cần thiết để xây dựng khả năng phục hồi trước những tác nhân gây căng thẳng trong cuộc sống gồm chăm sóc bản thân về mặt tinh thần, thể chất, cảm xúc, xã hội (Elizabeth Scott và Rachel Goldman, 2023).

Elizabeth Scott và Rachel Goldman, 2023, 5 Self-Care Practices for Every Area of Your Life

<https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729>

Đối với trẻ MN hoạt động tự chăm sóc phù hợp với khả năng của trẻ gồm những nội dung nào?

Chăm sóc về mặt thể chất:

- + Tự thực hiện các hành vi vệ sinh cá nhân, hành vi tự phục vụ
- + Thực hiện các hành vi đáp ứng nhu cầu của cơ thể như ngủ, nghỉ ngơi thư giãn cơ thể, tập thể dục và tham gia các hoạt động vận động,
- + Nhận biết những dấu hiệu bất thường (đau, mệt...) và tìm kiếm sự hỗ trợ từ người lớn,
- + Nhận biết các hành vi bạo lực thể chất, tinh thần và tìm kiếm sự hỗ trợ phù hợp

Chăm sóc về mặt tinh thần và quan hệ xã hội:

- + Các hoạt động giao lưu trò chuyện, vui chơi với những người xung quanh, bộc lộ suy nghĩ và cảm xúc,
- + Nhận biết cảm xúc tiêu cực và cách thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực,
- + Tham gia hoạt động nghệ thuật, khám phá thế giới xung quanh...

Để hình thành năng lực này cho trẻ cần quá trình vừa trang bị kiến thức vừa giúp trẻ hình thành kĩ năng và vận dụng trong các tình huống khác nhau.

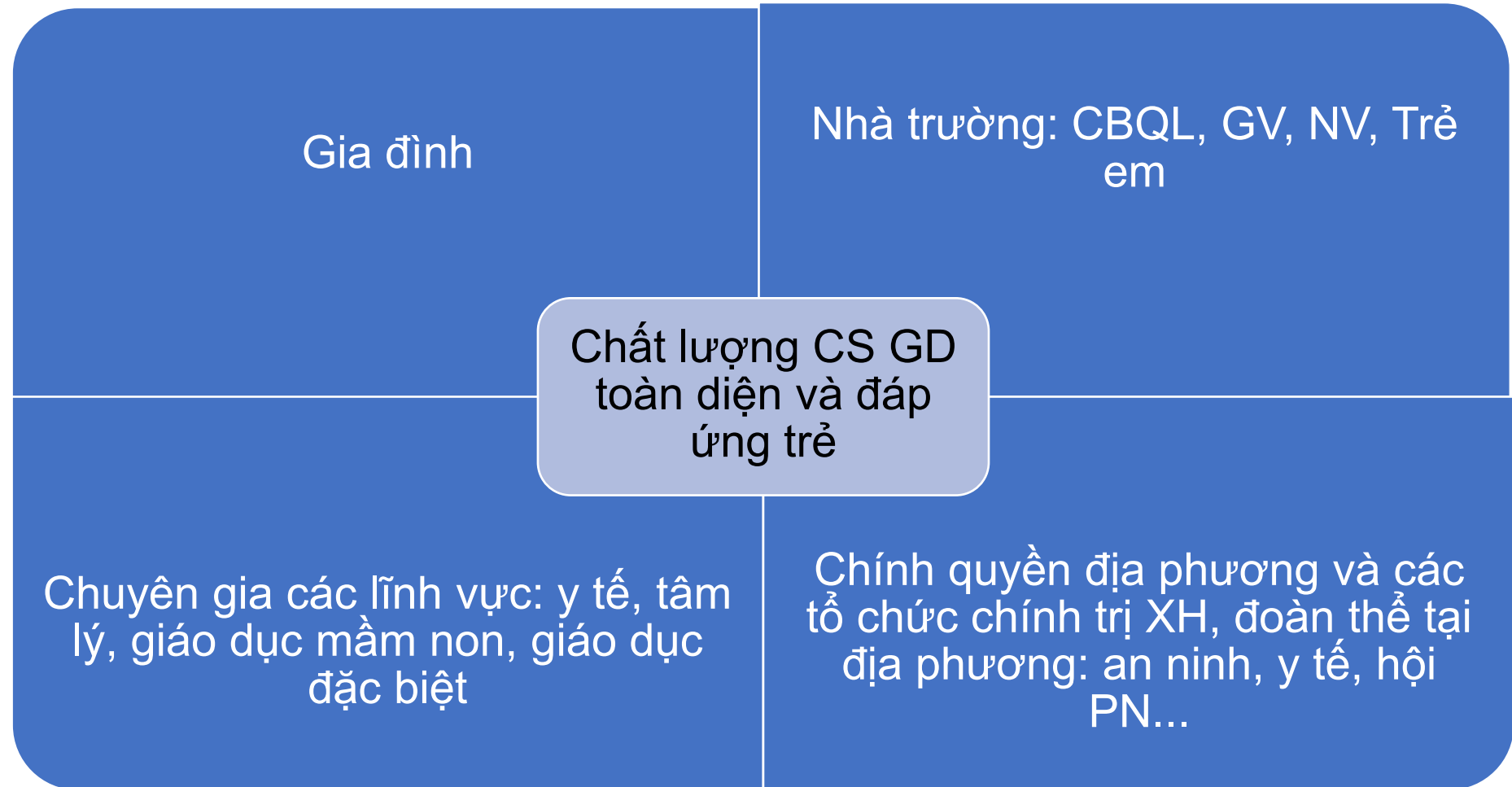
7. Tổ chức môi trường GD mang tính hỗ trợ hoạt động chăm sóc toàn diện và đáp ứng

Chia sẻ quan điểm của Thầy/cô về những đặc điểm của MTGD mang tính hỗ trợ hoạt động chăm sóc toàn diện và đáp ứng trẻ.

Môi trường vật chất và tinh thần sẵn sàng cho các hoạt động chăm sóc toàn diện và đáp ứng nhu cầu của trẻ :

- Không gian và đồ dùng, vật liệu an toàn, thân thiện với các thành viên trong môi trường giáo dục
- Có các không gian phục vụ nhu cầu đa dạng của trẻ như hoạt động cá nhân, nhóm nhỏ, nhóm lớn; không gian tĩnh và động. Có thể linh hoạt di chuyển, điều chỉnh, khuyến khích trẻ tự sáng tạo không gian phù hợp với hoạt động.
- Khai thác thế mạnh của các địa điểm trong và ngoài trường học để tăng cơ hội cho trẻ được tiếp xúc và hoạt động trong môi trường tự nhiên.
- Sẵn sàng các đồ dùng, dụng cụ để trẻ có thể thực hiện các hành vi vệ sinh cá nhân và tự phục vụ. Các đồ dùng thiết bị có kích thước, chất liệu phù hợp, được đặt ở các vị trí vừa tầm với trẻ.
- Hồ sơ giám sát sức khỏe của trẻ được lưu giữ và cập nhật (có thể bản giấy hoặc phần mềm), có sự chia sẻ thông tin giữa GV, cán bộ y tế và gia đình trẻ. Các vấn đề về sức khỏe của trẻ mà GV cần chú ý trong tổ chức hoạt động vận động như bệnh lí về xương khớp, rối loạn vận động, hen phế quản, tim...hoặc các vấn đề về dị ứng .v.v.cần được lưu ở những vị trí giúp nhắc nhở GV.
 - Những người lớn xung quanh trẻ phải là tấm gương trong thực hành sinh hoạt lành mạnh như giờ giấc sinh hoạt, vận động cơ thể, hạn chế thiết bị điện tử, ăn uống lành mạnh...
 - Tạo không khí vui vẻ mang tính khuyến khích dưới dạng thi đua, đồng hành với trẻ.

8. Huy động sự tham gia của các lực lượng có liên quan

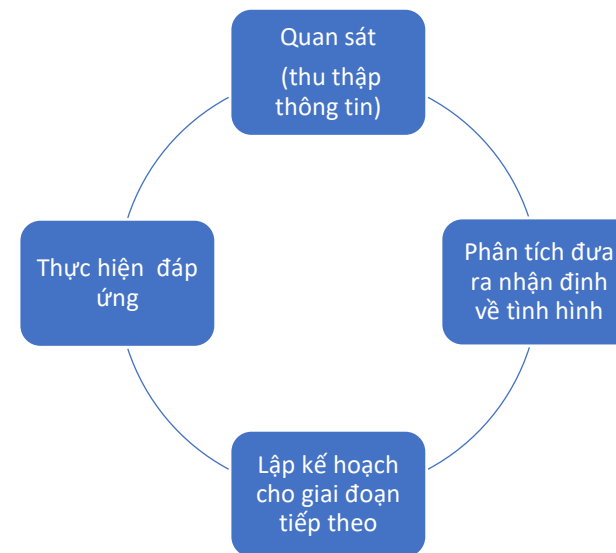


**THEO DÕI, ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ THỰC HIỆN CHĂM SÓC TOÀN DIỆN
THEO HƯỚNG KẾT HỢP CHĂM SÓC DINH DƯỠNG, THỰC HÀNH CÁC THÓI
QUEN VỆ SINH VỚI TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG CHO TRẺ Ở CƠ SỞ GDMN**

Thầy, cô đôi chia sẻ quan điểm về mục đích, nguyên tắc và những nội dung cần quan tâm khi theo dõi đánh giá hiệu quả thực hiện chăm sóc toàn diện và đáp ứng trẻ ở cơ sở GDMN?

Theo dõi được hiểu theo nghĩa thông thường là xem xét những hành động, những chuyển biến của một đối tượng

Sự phát triển của trẻ là một biểu hiện quan trọng chứng minh hiệu quả của các tác động sư phạm. Trong giáo dục, theo dõi sự phát triển của trẻ được hiểu là hoạt động của nhà giáo dục sử dụng các kỹ thuật, phương tiện, công cụ nhằm thu thập các thông tin khách quan, trung thực về: những phản ứng của trẻ trong quá trình tiếp nhận các tác động từ quá trình chăm sóc, nuôi dưỡng, GD, các điều kiện thực hiện làm căn cứ cho việc đánh giá mức độ phù hợp của các tác động, phát hiện những rào cản và định hướng điều chỉnh giúp các hoạt động mang lại hiệu quả cao hơn cho trẻ.



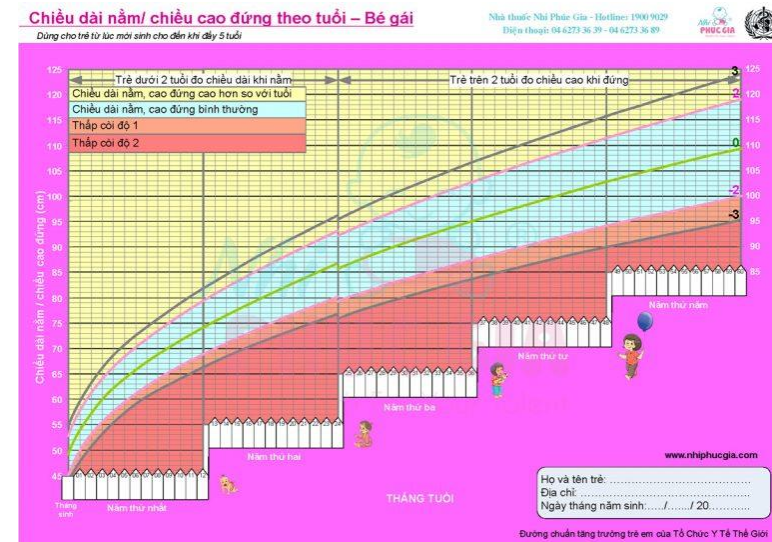
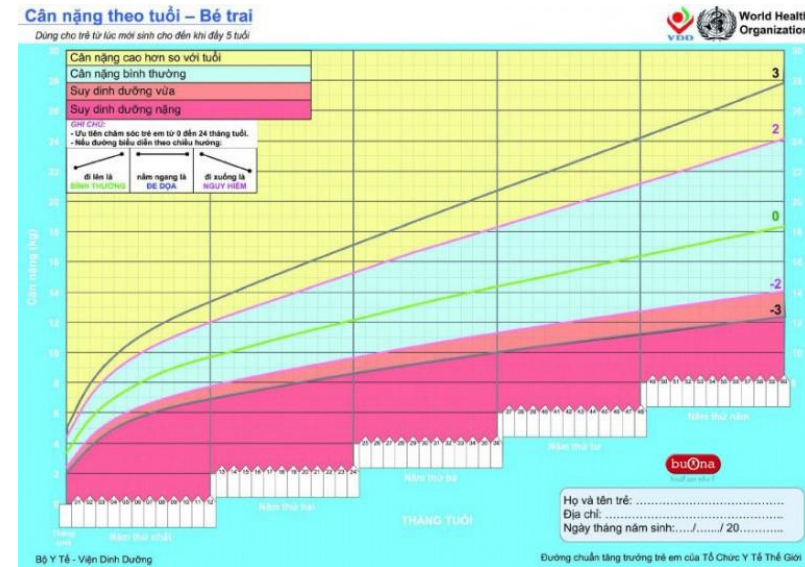
Nguyên tắc:

- Đảm bảo trung thực và khách quan
- Quan sát, đánh giá trong bối cảnh các hoạt động của trẻ, thu thập các thông tin toàn diện, đa chiều.
- Đảm bảo tính bảo mật, sử dụng các thông tin, hình ảnh của trẻ phục vụ đúng mục đích theo dõi đánh giá
- Phối kết hợp với đồng nghiệp, cha mẹ trẻ trong quan sát và đánh giá sự phát triển của trẻ.

Nội dung cần theo dõi đánh giá và công cụ đánh giá

Theo dõi đánh giá trẻ:

- Biểu đồ tăng trưởng của Tổ chức Y tế Thế giới: Chiều cao theo tuổi, cân nặng theo tuổi, cân nặng/chiều cao; chỉ số khối cơ thể (BMI) đối với trẻ từ 61 tháng



Nội dung cần theo dõi đánh giá và công cụ đánh giá

Theo dõi đánh giá trẻ:

- Chuẩn phát triển TE 5 tuổi
- Test Denver
- Bộ công cụ đánh giá sự phát triển của trẻ em Đông Á Thái Bình Dương

Theo dõi đánh giá việc thực hiện Chương trình

- GGA
- Khung Quan sát lớp Teach ECE