

MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÚP TRẺ 24-36 THÁNG HÌNH THÀNH THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG

(Tham gia Hội thi giáo viên dạy giỏi cơ sở giáo dục Mầm non cấp trường- Năm học 2024-2025)

I. MỞ ĐẦU

1. Lí do chọn biện pháp

- Trẻ em là nguồn hạnh phúc niềm tự hào của mỗi gia đình, là chủ nhân tương lai của đất nước, là nền tảng vững chắc cho xã hội Việt Nam “Trẻ em hôm nay, thế giới ngày mai”. Để đạt được điều đó thì việc chăm sóc giáo dục trẻ phải có sự chung tay góp sức của nhà trường, gia đình và xã hội. Việc giúp trẻ 24-36 tháng tuổi có một số thói quen tốt trong khi ăn rất quan trọng vì nó giúp trẻ chủ động hơn trong bữa ăn, trẻ tham gia vào giờ ăn một cách hứng thú. Việc trẻ ăn uống đúng giờ giấc, đủ khẩu phần, không kén chọn thức ăn sẽ giúp trẻ luôn khỏe mạnh đáp ứng nhu cầu nuôi dưỡng chăm sóc giáo dục trẻ mầm non. Những kỹ năng văn hóa trong ăn uống này không những đáp ứng nhu cầu năng lượng hoạt động trong ngày của trẻ mà nó còn giúp cho trẻ phát triển tốt về thể chất cũng như tinh thần. Chính vì vậy tôi mạnh dạn chọn đề tài “Biện pháp giúp trẻ 24-36 tháng tuổi có thói quen ăn uống tốt tại lớp Nhà trẻ D2 ở trường Mầm non Thái Sơn” làm đề tài sáng kiến kinh nghiệm

2. Mục đích biện pháp

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và tìm hiểu thực trạng tại lớp nhà trẻ 24 - 36 tháng tuổi tôi tìm ra một số biện pháp và đưa ra một số ý kiến nhằm nâng cao chất lượng việc giáo dục rèn luyện nề nếp trong sinh hoạt hàng ngày cho trẻ.

*Đối với trẻ:

Hình thành cho trẻ có nề nếp, thói quen tốt trong ăn uống trong sinh hoạt, đồng thời giúp trẻ có ý thức, thói quen tự phục vụ: Tự xúc cơm ăn, tự đi vệ sinh khi có nhu cầu của trẻ.

* Đối với giáo viên:

Nâng cao kiến thức về việc dạy cho trẻ có những thói quen nề nếp trong ăn uống.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.

- Thời gian nghiên cứu của đề tài từ 09 năm 2024 đến tháng 04 năm 2024.
- Đối tượng nghiên cứu : Trẻ nhà trẻ (24 – 36 tháng) trong trường mầm non.
- Phạm vi nghiên cứu: Trẻ nhà trẻ (24 - 36 tháng) tại lớp nhà trẻ D2 trường mầm non Thái Sơn – học sinh do tôi phụ trách.

II. Nội dung

1. Cơ sở lý luận

Trong xu thế hội nhập và phát triển quốc tế, Việt Nam nước ta đang từng bước khắc phục những tồn tại, hạn chế của nền kinh tế cũ, nhằm vươn lên một tầm cao mới,

tầm cao của tri thức và khoa học. Do đó, giáo dục là quốc sách hàng đầu, giáo dục mầm non là bậc học đầu tiên của các bậc học. Nuôi dưỡng và dạy dỗ những ngày mầm non của ngày đầu chập chững thật tốt giữ vai trò quan trọng để bước tiếp con đường học tập sau này.

Vì vậy giáo dục mầm non hiện nay đã và đang tiếp tục tìm ra những phương pháp mới để chăm sóc và giáo dục trẻ thật tốt. Thực tế cho thấy, trẻ em ngày nay gặp rất nhiều khó khăn trong ăn uống. Nhiều bậc phụ huynh mải mê với việc phát triển kinh tế gia đình mà không có thời gian quan tâm chăm sóc bữa ăn cho con họ. Hơn thế nữa, trong xu thế kinh tế thị trường, nhiều loại thức ăn nhanh không đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ lại rất được các bậc phụ huynh ưa chuộng. Họ cho con cái ăn uống không có giờ giấc cố định, trẻ ăn vặt nhiều như bim bim, bánh kẹo... nên khi vào bữa ăn trẻ ăn ít, không có hứng thú với việc ăn thậm chí là bỏ bữa. Có những bậc phụ huynh không có kiến thức về dinh dưỡng, cứ nghĩ là trẻ ăn được càng nhiều thì càng tốt. Từ những quan điểm đó mà ngày nay, tỉ lệ em suy dinh dưỡng và trẻ béo phì ngày càng tăng cao.

Từ thực tế đó mà không chỉ các giáo viên, các bậc phụ huynh cũng cần nhận thức được tầm quan trọng của việc tổ chức ăn uống hợp lý, khoa học, đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ. Ở trường mầm non, trẻ được ăn uống, ngủ nghỉ, học hành theo đúng giờ giấc. Giáo viên tổ chức các hoạt động cho trẻ hợp lý, khoa học phù hợp với lứa tuổi đảm bảo cho trẻ phát triển toàn diện trong các lĩnh vực ngôn ngữ, thẩm mỹ, nhận thức, tình cảm xã hội đặc biệt là mặt thể chất của trẻ cũng được tăng lên đáng kể.

Trẻ chỉ có thể phát triển, khỏe mạnh, thông minh có nề nếp, khi được sống trong môi trường thật sự yêu thương chăm sóc và chú ý khuyến khích giúp đỡ của người lớn. Đúng vậy, trong những năm qua ngành giáo dục thành phố Hải Phòng đã có những biện pháp chỉ đạo có hiệu quả tuyên truyền và giáo dục tại các trường Mầm non. Bên cạnh đó việc dạy cho trẻ có những thói quen nề nếp trong ăn uống, trong sinh hoạt, đồng thời giúp trẻ phát triển, củng cố những tố chất vận động, sự khéo léo, tính kiên trì, kỷ luật... đó đó góp phần quan trọng trong việc hình thành nhân cách mới cho trẻ.

Giai đoạn trẻ 24 -36 tháng là giai đoạn khởi điểm của việc hình thành và phát triển nhân cách trẻ, các mặt phát triển của trẻ hoà quyện vào nhau, ảnh hưởng lẫn nhau, không tách bạch rõ nét. Trẻ hoàn toàn còn non nớt, nhạy cảm với tác động bên ngoài, đồng thời cũng là lúc trẻ phát triển rất nhanh về mọi mặt. trẻ rất dễ bị tổn thương về tâm lý. Bởi thế muốn rèn luyện nề nếp trong sinh hoạt hàng ngày cho trẻ, ngay từ những ngày đầu trẻ mới vào lớp cô giáo phải làm sao để trẻ cảm nhận được nguồn hạnh phúc, thấy mình được chấp nhận, được an toàn, được yêu mến và là thành viên trong cộng đồng mà trẻ đang hoà nhập. Quan hệ của cô với trẻ giàu cảm xúc thân thiết,

yêu thương như quan hệ mẹ con. Vậy hoạt động lao động sư phạm của cô giáo mầm non đòi hỏi phải rất linh hoạt, nhạy bén, kịp thời, phải có sự sáng tạo để phát hiện và đáp ứng những nhu cầu phát triển của trẻ.

Nếu trẻ có một thói quen ăn uống xấu không những ảnh hưởng đến ham muốn ăn uống mà còn ảnh hưởng đến sự hấp thụ dinh dưỡng cho nên khi trẻ đến lớp, giáo viên nhất thiết phải chú ý, bồi dưỡng thói quen ăn uống tốt cho trẻ từ nhỏ.

2. Thực trạng

- Trường mầm non nơi tôi công tác nằm ở trong làng người dân còn làm nghề nông nhiều nên trình độ nhận thức của người dân còn hạn chế, do vậy trẻ sinh và lớn lên cũng chịu những ảnh hưởng đó.

- Khi trẻ đến trường, đa số đều rất bị động trong các hoạt động. Trẻ chưa mạnh dạn giao tiếp với cô và bạn. Trải qua một quá trình rèn luyện trẻ mới dần hình thành được các thói quen.

- Một số trẻ ở cùng ông bà từ bé do bố mẹ đi làm xa nên kiến thức chăm sóc cháu còn hạn chế, ông bà tâm lý còn chiều cháu nên nhiều trẻ chưa có thói quen tốt trong ăn uống

Ngay từ đầu năm học, tôi được Ban giám hiệu nhà trường phân công dạy lớp nhà trẻ D2 (lứa tuổi 24- 36 tháng). Trong quá trình chăm sóc và dạy trẻ chúng tôi đã gặp những thuận lợi và khó khăn sau:

*** Thuận lợi:**

- Nhà trường đầu tư đầy đủ đồ dùng cơ sở vật chất phục vụ cho việc chăm sóc nuôi dưỡng trẻ. Ban giám hiệu thường xuyên chỉ đạo sát sao việc tổ chức chăm sóc, thực hiện quy chế chuyên môn.

- Được bồi dưỡng kiến thức qua tập huấn, kiến tập, qua các buổi sinh hoạt chuyên môn nên bản thân tôi đã tích lũy được nhiều kinh nghiệm về công tác chăm sóc- giáo dục trẻ.

- Bản thân tôi là một giáo viên tốt nghiệp Đại học Sư phạm mầm non rất yêu nghề, mến trẻ, có nhiều kinh nghiệm chăm sóc và giáo dục trẻ.

- Phụ huynh rất nhiệt tình, quan tâm đến trẻ toàn diện, đặc biệt là bữa ăn của trẻ, thói quen vệ sinh, giấc ngủ của trẻ.

*** Khó khăn:**

- Là lớp có lứa tuổi nhỏ nhất trường, trẻ đi học lần đầu chưa có ý thức, vẫn giữ thói quen thích gì được nấy như ở nhà, không có nề nếp trong mọi hoạt động.

- Trong giờ ăn trẻ chưa có nề nếp, còn có nhiều thói quen xấu như: Bốc thức ăn, gõ bát, uống nước canh ... hay còn ngâm cơm, kén chọn thức ăn..

- Một số trẻ vẫn phải ăn cháo, những trẻ nhỏ chưa biết tự xúc ăn.

- Một số phụ huynh sai cho rằng: Trẻ quá nhỏ để đưa vào nề nếp và cần phải cho trẻ ăn những thứ trẻ thích miễn sao ăn nhiều. Đặc biệt giữa phụ huynh chưa có sự phối hợp cùng giáo viên để dạy trẻ có một thói quen trong ăn uống.
- Vẫn còn một số trẻ không ăn hết suất của mình.

Từ đầu tháng 9 năm 2024 tôi đã thực nghiệm khảo sát theo dõi số trẻ lớp tôi với tổng số trẻ là: 20 và được đánh giá theo tiêu trí sau:

STT	TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ	SỐ TRẺ TỶ LỆ	
		ĐẠT	%
1	Số trẻ ăn ngon miệng, hết suất	14	70
2	Số trẻ lười ăn thịt	5	25
3	Số trẻ không ăn rau	2	10
4	Số trẻ không ăn hết suất của mình	2	10
5	Số trẻ không thích chất tanh như: Tôm cá...	1	5
6	Số trẻ không thích ăn cháo	2	10

Qua tình hình thực tế ở lớp tôi. Để trẻ có thói quen nề nếp tốt trong ăn uống, tôi đã thực hiện một số biện pháp dưới đây

3. Các biện pháp thực hiện

3.1. Biện pháp 1: Tạo cho trẻ thói quen vệ sinh cá nhân trước khi ăn

Như chúng ta đã biết, những thói quen vệ sinh, hành vi văn minh ở trẻ không phải tự nhiên mà có, lại càng khó đạt được ở lứa tuổi 24-36 tháng. Chính vì vậy vai trò của giáo viên và người lớn dạy bảo, hướng dẫn cho trẻ trong giai đoạn này là rất cần thiết và vô cùng cấp bách.

Do đó công tác chăm sóc dinh dưỡng và vệ sinh cá nhân cho trẻ trong trường mầm non là một nhiệm vụ quan trọng trong sự nghiệp phát triển giáo dục Mầm non. Đối với lớp tôi đang phụ trách thì đây cũng là một trong những công tác luôn được nhà trường hết sức quan tâm chú trọng đến.

Trẻ ở giai đoạn này hay bắt chước nhưng lại mau quên. Nếu không nhắc nhở thường xuyên, không hướng dẫn cụ thể thì trẻ không thể hình thành thói quen được. Tạo cho trẻ có thói quen vệ sinh trước khi ăn không chỉ đảm bảo sức khỏe cho trẻ, phòng tránh được các dịch bệnh thường gặp dễ xâm nhập vào cơ thể non nớt của trẻ mà còn rèn cho trẻ ý thức tự giác, biết rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Đó là một thói quen không thể thiếu trong sinh hoạt hàng ngày của trẻ.



Trước bữa ăn, tôi cùng với các giáo viên trong lớp đã cho trẻ ngừng mọi hoạt động vui chơi và chỉ định chỗ ngồi cho trẻ, không cho trẻ đùa nghịch, chạy nhảy hoặc di chuyển từ chỗ này qua chỗ khác.

Nên cho trẻ chọn một chỗ ngồi cố định. Khi trẻ đã ổn định chỗ ngồi, tôi tiến hành cho trẻ trong từng bàn xếp hàng để đi vệ sinh. Khác với các lớp mẫu giáo, trẻ nhà trẻ chưa thể tự rửa tay một mình được nên cần có sự giúp đỡ của giáo viên trong lớp. Sau khi trẻ đi vệ sinh xong trẻ sẽ được cô giáo lau mặt mũi và rửa tay theo đúng quy trình rửa tay cho trẻ mà các cô đã được đào tạo.

Khi vệ sinh cho trẻ cũng phải quan tâm đến thời tiết nóng hay lạnh mà giáo viên có sự điều chỉnh kịp thời để đảm bảo sức khỏe cho trẻ. Mùa hè thời tiết ẩm áp, cô dùng khăn mát và nước mát lau mặt, rửa tay cho trẻ. Nhưng khi mùa đông đến, thời tiết lạnh giá, nhất thiết giáo viên phải chuẩn bị khăn ấm, nước ấm rửa cho trẻ.

Vệ sinh sạch sẽ trước khi ăn sẽ giúp trẻ thấy thoải mái, phấn khởi, trẻ tự tin hơn khi tham gia vào hoạt động ăn cùng các bạn.

3.2. Biện pháp 2: Rèn trẻ có thói quen ăn uống đúng giờ

Biện pháp này rất quan trọng vì như thế trẻ sẽ dần dần hình thành phản xạ có điều kiện, khi đến giờ ăn nhất định, vị trí môi trường đã định, thì trẻ sẽ làm tốt công việc chuẩn bị vào bữa tiếp thu thức ăn.

VD: Tiết nước bọt tăng, đường dạ dày bắt đầu nhu động, các loại men tiêu hoá do đường tiêu hoá tiết ra tăng lên, khiến bé tăng cảm giác đói. Có được chuẩn bị về tâm lý, sinh lý này thì bé có thể ăn được một cách chủ động ăn chăm chú, ngon miệng.

Để biện pháp này có hiệu quả, tôi đã phối hợp với giáo viên trong lớp nghiêm túc thực hiện chế độ sinh hoạt một ngày của trẻ (không cắt xén, thay đổi tùy tiện) thực

hiện đúng thời gian ăn theo quy định. Có như thế mới tạo cho trẻ thói quen tốt giờ nào việc ấy.

Bên cạnh đó tôi còn phối hợp với phụ huynh để những ngày nghỉ của trẻ ở nhà phụ huynh cũng làm theo thời gian biểu ở lớp. Có như vậy quá trình rèn luyện của trẻ mới không bị ngắt quãng, ngắt giai đoạn. Việc làm này đã làm tăng sự gần gũi giữa gia đình và lớp trong việc tạo nên thói quen tốt cho trẻ



3.3. Biện pháp 3: Động viên trẻ tự xúc ăn

Thật vậy, cứ đến bữa ăn của gia đình mà trẻ được ngồi cùng mâm, cũng có bát thìa để ăn thì bé thích lắm, chúng luôn tay sử dụng thìa để xúc cơm, thức ăn (mặc dù được ít). Một số phụ huynh sợ con bẩn nên không cho trẻ dùng bát thìa hoặc tự xúc như vậy vô tình chúng ta đã kìm hãm ham muốn ăn uống của trẻ. Để trẻ tập xúc ăn còn khi ăn nên xới cho trẻ một ít ăn trước, ăn hết lại xới thêm, để tăng thêm lòng tin ăn uống cho bé. Tránh ép bé ăn, để tránh sinh ra bực bội mà trẻ chán ăn.

VD: Đối với những trẻ ăn bình thường với tiêu chuẩn 2 bát cơm/ 1 bữa nhưng với những trẻ lười ăn, cũng tiêu chuẩn đó tôi chia ra làm những phần nhỏ để trẻ ăn ít một, hết lại lấy thêm. Trong khi ăn, tôi còn động viên trẻ kịp thời nói cho trẻ biết nếu ăn ngoan, hết xuất rồi rất xinh học giỏi được cô yêu... Tuy trẻ ăn hơi lâu hơn các bạn tôi không hề thúc giục mà cứ để trẻ ăn từ từ nhai kỹ nhưng có những kích lệ kịp thời để trẻ ăn nhanh hơn bạn khác.

Phối hợp với giáo viên trong lớp theo dõi sát xao từng trẻ lười ăn, ăn chậm từ đó nắm được đặc điểm riêng cá tính của từng trẻ và kịp thời điều chỉnh, kiên trì hướng dẫn trẻ trong giờ ăn.

VD: Khi dạy trẻ tập xúc cơm cô nói con cầm thìa xúc cơm thật khéo như vậy tay con dẻo như diễn viên múa, mai sau con sẽ múa dẻo, đẹp và được đi biểu diễn ở nhiều nơi được nhiều người biết đến và yêu quý.

- Kết hợp với phụ huynh khi về nhà cũng dạy trẻ tập xúc ăn như ở lớp. Có như vậy việc dạy trẻ của cô giáo mới có kết quả cao.

3.4. Biện pháp 4: Tạo không khí vui vẻ trong giờ ăn

Cũng như người lớn việc tạo cảm giác hứng thú trước khi ăn là vô cùng quan trọng, không thể thiếu được vì nếu trước bữa ăn mà buồn, chán thì trong suốt bữa ăn đó trẻ cũng không vui vẻ luôn ở trạng thái uể oải, không tập trung. Do đó trước giờ ăn tôi thường kể cho trẻ nghe những câu chuyện vui, liên quan đến cách ăn uống mang tính giáo dục cao hoặc cho trẻ đọc thơ, hát vui vẻ.

Trẻ 24-36 tháng có tâm lý rất sợ bị chê và thích được khen ngợi, nắm bắt được đặc điểm tâm lý này của trẻ, trong lúc trẻ ăn tôi cùng giáo viên trong lớp luôn dùng lời lẽ nhẹ nhàng động viên khen ngợi kịp thời mỗi khi trẻ ăn ngoan, nghe lời cô.

Trẻ nào cũng muốn được cô khen nên các trẻ rất cố gắng ăn ngoan, ăn hết suất và tôi nhận thấy việc thường xuyên khen ngợi trẻ đã giúp cho trẻ lớp tôi có tiến bộ rõ rệt không chỉ trong hoạt động giờ ăn mà còn tiến bộ trong các hoạt động khác



3.5. Biện pháp 5: Thông qua bài thơ, câu chuyện để GD trẻ ăn uống có nề nếp

Hàng ngày các cháu đến lớp với các nội dung hoạt động: giờ ăn, giờ ngủ, vệ sinh, học tập, vui chơi, giờ đón, giờ trả... mọi sinh hoạt đều là những hình thức để trẻ được rèn luyện. Đối với độ tuổi này để đưa các cháu vào nề nếp thói quen đâu phải là chuyện dễ và đơn giản. Thực tế các cháu còn rất bé, chưa có ý thức được như các anh chị lớn, điều này cũng là một thử thách cho cô giáo. Muốn tạo cho trẻ có được thói quen thường xuyên phải luôn nhẹ nhàng gần gũi và tình cảm với trẻ để uốn nắn trẻ hoặc thông qua bài hát, bài thơ, câu chuyện... trò chơi có nội dung nói về nề nếp thói quen. Vì ở lứa tuổi này, trẻ rất thích được nghe kể chuyện, những nội dung câu chuyện được

trẻ nhớ lâu và khó phai mờ. Do đó tôi hay đọc thơ, kể chuyện cho trẻ nghe qua đó giáo dục trẻ nếp ăn uống sao cho sạch sẽ vệ sinh.



* Bài thơ “Rửa tay sạch” trẻ cũng được giáo dục phải rửa tay trước khi ăn

*Cô dặn bé
Trước giờ ăn
Rửa tay sạch
Khi tay bẩn
Phải rửa ngay
Vớì xà phòng
Bé ghi lòng
Lời cô dạy*

Bài thơ: “ Giờ ăn” cũng giáo dục trẻ tự xúc cơm ăn gọn gàng, không làm rơi vãi cơm ra bàn và phải ăn hết suất

Giờ ăn

*Đến giờ ăn cơm
Vào bàn bạn nhé
Nào thìa, bát, đĩa
Xúc cho gọn gàng
Chớ có vội vàng
Cơm rơi, cơm vãi*

Bài thơ “ Ăn” giáo dục trẻ biết rửa tay trước khi ăn và ăn ngoan, ăn hết suất:

Ăn

<i>Rửa tay sạch</i>	<i>Ngồi vào ghế</i>
<i>Mặc yếm vào</i>	<i>Nhai thật kỹ</i>
<i>Bé đứng trước</i>	<i>Nuốt cho ngon</i>

Lớn đứng sau	Ăn hết cơm
Dắt tay nhau	Không rơi vãi

3.6. Biện pháp 6: Phối kết hợp với phụ huynh

Biện pháp này rất quan trọng. Thực hiện tốt sẽ giúp cho giáo viên nắm bắt về đứa trẻ được nhanh nhất và chính xác nhất từ thói quen giờ giấc đến tâm sinh lý của từng trẻ. Dựa vào đó giáo viên đưa ra được các biện pháp tác động tới trẻ phù hợp và kịp thời.

Trẻ mầm non ở lứa tuổi 24- 36 tháng có một tâm lý rất tò mò, học hỏi nhanh, dễ nắm bắt nếu giáo viên luôn gần gũi và quan tâm trẻ. Ngay từ đầu năm học, khi được phân công dạy lớp nhà trẻ, bản thân tôi cũng có nhiều trăn trở và suy nghĩ. Làm thế nào để trẻ mỗi ngày đến trường là một ngày vui, làm thế nào để trẻ đến trường vừa được học, được vui chơi thoải mái, học thông qua chơi, học bằng chơi - chơi mà học. Bởi vậy, tìm hiểu tâm lý của trẻ và tìm hiểu về lớp học rất quan trọng.

Để thực hiện rèn luyện nề nếp thói quen cho trẻ thì các bậc phụ huynh giữ vai trò rất quan trọng. Ngoài việc tìm hiểu trẻ thông qua phát phiếu điều tra, trong các buổi họp phụ huynh tôi chú trọng tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của các bậc phụ huynh trong việc giáo dục con trẻ và phối hợp với cô giáo trong việc xây dựng và hình thành các nền nếp thói quen tốt cho trẻ trong vấn đề ăn uống.

Tuyên truyền và vận động phụ huynh những ngày nghỉ ở nhà phụ huynh cũng cho trẻ thực hiện chế độ ăn theo đúng thời gian biểu trên lớp và cho con tự xúc cơm ăn.

Có như vậy quá trình rèn luyện của trẻ mới không bị ngắt quãng, ngắt giai đoạn. Việc làm này đã làm tăng sự gần gũi giữa gia đình và lớp trong việc tạo nên thói quen tốt cho trẻ.

Tôi cùng các giáo viên trong lớp thường xuyên trao đổi với phụ huynh không cho con mang quà vật đến lớp, không cho con ăn vặt trước bữa ăn. Những bé thường xuyên ăn quà hoặc đồ ngọt thì thường thiếu cảm giác đói, không thèm ăn. Hơn nữa đường tiêu hoá cứ ở trạng thái làm việc không có cơ hội nghỉ ngơi, dễ xuất hiện công năng đường tiêu hoá rối loạn.

Một cách đơn giản để tuyên truyền tới phụ huynh mang lại hiệu quả cao nhất đó chính là xây dựng góc tuyên truyền. Góc tuyên truyền này tôi bố trí ở ngoài lớp, chỗ mà phụ huynh có thể nhìn rõ nhất. Trong góc tuyên truyền, tôi dán kế hoạch hoạt động một ngày của trẻ trên lớp để phụ huynh nắm được và kết hợp với giáo viên chặt chẽ hơn trong việc giáo dục con ở nhà. Nội dung tuyên truyền thay đổi theo tháng, theo mùa đặc biệt là rất phong phú về nội dung các bài, gần gũi với cuộc sống. Qua

đó đã giúp phụ huynh hiểu rõ hơn tầm quan trọng của bữa ăn đối với trẻ về mọi mặt (chất lượng – số lượng) và bổ sung thêm kiến thức về nuôi dạy con.



4. Kết quả đạt được

Tuy những biện pháp tôi áp dụng đã có nhiều đồng nghiệp và ngay cả bản thân tôi đã sử dụng nhưng năm nay tôi đặc biệt đi sâu, đi sát vào từng hoạt động nhỏ của trẻ, đi từng cá nhân trẻ nên kết quả thu được sau một năm áp dụng các biện pháp là rất đáng kể. Với sự chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường, sự hỗ trợ góp ý của các bạn đồng nghiệp trong nhóm lớp, trong trường qua các buổi dự giờ. Lớp học của tôi đã thu hoạch được những kết quả như sau:

- Đối với giáo viên:

- + Giáo viên trong lớp cũng như giáo viên trong tổ chuyên môn khối nhà trẻ có sự giao lưu, học tập lẫn nhau. Nắm chắc hơn về phương pháp tiến hành giờ ăn cho trẻ.

- + Có nhiều kinh nghiệm trong việc tổ chức rèn nề nếp, thói quen tốt cho trẻ trong ăn uống.

- + Thi quy chế từng được giải cao. Được Ban giám hiệu, đồng nghiệp khen ngợi, biểu dương về việc chăm sóc- giáo dục trẻ, nề nếp trẻ. Tỷ lệ chuyên cần được duy trì ở mức yêu cầu và trên yêu cầu.

- + Giáo viên gần gũi, hiểu đặc điểm tâm lý của trẻ hơn.

- Đối với trẻ:

- + Trẻ nhà trẻ có nề nếp, thói quen tốt trong ăn uống.

- + Có thói quen rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

+ Trẻ ăn ngoan, ăn hết suất.

+ Trẻ có ý thức, thói quen tự phục vụ: Tự xúc cơm ăn, tự đi vệ sinh khi có nhu cầu nên tôi thực hiện nhiệm vụ chăm sóc giáo dục trẻ một cách dễ dàng.

Đặc biệt các cháu về nhà đã biết tự mình làm một số việc tự phục vụ: Tự xúc ăn, tự uống nước, biết gọi người lớn khi có nhu cầu đi vệ sinh, khi chơi xong tự cất đồ chơi... biết đọc thơ, hát bi cô cho ông bà, bố mẹ nghe. Vì vậy các bậc phụ huynh rất vui, càng yên tâm hơn khi gửi con đến lớp. Từ đó phụ huynh quan tâm đến việc học tập của các cháu nhiều hơn.

Qua quá trình áp dụng và thực hiện một số biện pháp trên đã cho tôi kết quả sau:

STT	TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ	SỐ TRẺ ĐẠT	TỶ LỆ %
1	Số trẻ ăn ngon miệng, hết suất	18	90
2	Số trẻ lười ăn thịt	1	5
3	Số trẻ không ăn rau và hành	0	100
4	Số trẻ không ăn hết suất của mình	1	5
5	Số trẻ không thích chất tanh như: Tôm cá...	0	100
6	Số trẻ không thích ăn cháo	1	5

- Đối với phụ huynh:

+ Có sự thay đổi nhìn nhận về vấn đề dinh dưỡng của con mình, nhận thấy được tầm quan trọng của việc hình thành những thói quen tốt trong vấn đề ăn uống của con em mình qua đó có chế độ chăm sóc con cái hợp lý và hiệu quả hơn.

+ Phụ huynh có cái nhìn đúng đắn hơn về bậc học mầm non. Nhiều phụ huynh đã tìm ra được phương pháp phối hợp giữa gia đình và nhà trường trong việc giáo dục, chăm sóc trẻ

PHẦN III: KẾT LUẬN

1. Kết luận

Việc tạo cho trẻ có thói quen và vệ sinh tốt trong ăn uống vô cùng quan trọng. Nó không chỉ giúp trẻ tăng thêm tính tự lập mà các thói quen này còn theo trẻ lên lớp mẫu giáo và trong suốt cả cuộc đời của trẻ. Qua việc áp dụng những sáng kiến của mình, nhờ có sự phối kết hợp ăn ý của các đồng nghiệp trong lớp, tôi nhận thấy những biện pháp của mình có tính tích cực cao. Trẻ có tinh thần tự giác, tự lập cao, có thói quen, nề nếp, hành vi văn minh trong vấn đề ăn uống

Để đạt được kết quả như trên, giáo viên đã thể hiện được tấm lòng yêu nghề, tận tụy với nghề, quý mến trẻ, coi trẻ như những đứa con thân yêu của mình. Hiểu được tâm sinh lý của trẻ từ đó có phương pháp tác động, giáo dục trẻ một cách khoa học. Có thể nói rằng những điều mà trẻ bắt đầu tiếp nhận ở độ tuổi này đều ảnh hưởng lâu dài đến việc hình thành nhân cách của trẻ sau này.

2. Bài học kinh nghiệm:

- Để có được kết quả cao trong việc rèn nề nếp và tạo thói quen vệ sinh cho trẻ ngoài nắm vững các phương pháp, người giáo viên cần nắm được đặc điểm tâm sinh lý của trẻ trong lớp từ đó có những biện pháp tác động phù hợp.
- Luôn trao đổi, học hỏi với bạn bè đồng nghiệp về kinh nghiệm chăm sóc giáo dục trẻ.
- Giáo dục trẻ ở mọi lúc mọi nơi đặc biệt quan tâm tới những trẻ chậm, trẻ mới ra lớp.
- Thường xuyên trao đổi với phụ huynh về tình hình của trẻ trên lớp để tìm ra nguyên nhân và cách dạy trẻ tốt nhất.
- Tạo cơ hội cho trẻ được làm những việc phù hợp với khả năng của trẻ.

Trên đây là một số biện pháp giúp trẻ 24 – 36 tháng hình thành thói quen tốt trong ăn uống của tôi. Rất mong Hội đồng khoa học, bạn bè đồng nghiệp góp ý để bản sáng kiến kinh nghiệm của tôi được hoàn chỉnh hơn.

Xin chân thành cảm ơn!

Thái Sơn, ngày 5 tháng 11 năm 2024

Tác giả