**Phục lục 2**

**KẾ HOẠCH NUÔI DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ**

**TRẺ 24 – 36 THÁNG TUỔI: NĂM HỌC 2024 - 2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp, hình thức thực hiện** | **Người thực hiện, người phối hợp thực hiện** | **Lưu ý điều chỉnh** |
| **1.Tổ chức bữa ăn**  a, Số lượng và chất lượng bữa ăn  b,Chăm sóc bữa ăn | Trẻ nhà trẻ được ăn 2 bữa chính và bữa phụ.  Trẻ được ăn đảm bảo đủ chất đủ lượng. Bữa ăn buổi trưa cung cấp từ 30% đến 35% năng lượng cả ngày. Bữa ăn buổi chiều cung cấp từ 25% đến 30% năng lượng cả ngày. Bữa phụ cung cấp khoảng 5% đến 10% năng lượng cả ngày.  **\*Trước khi ăn**: GV Chuẩn bị đầy đủ bàn ghế, khăn, đĩa,..  - Tổ chức cho trẻ ăn tại lớp phải đảm bảo thoáng mát, không kê bàn ăn sát nhau, đảm bảo khoảng cách giữa các trẻ, giáo dục trẻ kỹ năng vệ sinh trước và sau khi ăn;  **\*Trong khi ăn**: Đối với trẻ nhà trẻ, giáo viên cần chú trọng chăm sóc trẻ trong khi ăn để động viên trẻ ăn hết suất;  + Khi trẻ có biểu hiện ăn kém, trẻ mới ốm dậy  + Chú ý đề phòng nguy cơ trẻ bị hóc, sặc trong khi cho trẻ ăn và cô cần nắm được thao tác sơ, cấp cứu khi trẻ bị hóc, sặc, ngạt, tắc đường thở.  **+ Sau khi ăn**: Giáo viên tập cho trẻ cất bát thìa, cô lau miệng cho trẻ, cho trẻ uống nước, đi bô vệ sinh. | Cô cấp dưỡng, giáo viên phụ trách dinh dưỡng |  |
| **2.Tổ chức giấc ngủ** | **-Trước khi ngủ:** tập trẻ đi vệ sinh, lấy gối..  + Kiểm tra xem trẻ có ngậm thức ăn trong miệng không  + Kiểm tra số trẻ trong lớp tránh trường hợp trẻ đi ra ngoài lớp. Giáo viên chú ý cởi bớt quần áo cho trẻ trước lúc ngủ (đối với mùa đông).  **\*Trong khi ngủ**  + Giáo viên phải trực để quan sát trẻ, xử lý kịp thời các tình huống có thể xẩy ra trong khi ngủ.  + Thời gian trẻ mới đến trường chưa quen ngủ trưa, lạ lớp, lạ bạn, lạ MT trẻ khó ngủ giáo ru trẻ ngủ, không được dọa nạt, phạt mắng trẻ.  **\* Sau khi thức dậy**  + Giáo viên cần quan tâm đến những trẻ đang muốn ngủ, ngái ngủ có thể cho trẻ dậy sau tránh thức giấc đột ngọt làm ảnh hưởng đến tâm lý trẻ, trẻ mệt mỏi không muốn tham gia hoạt động chiều.  + Tập cho trẻ thói quen đi vệ sinh sau khi ngủ dậy, cất gối, cho trẻ chơi 1 trò chơi chuyển tiếp hoặc trò chuyện, hát để tập cho trẻ thoải mái trước khi vào ăn bữa phụ. | Giáo viên và trẻ |  |
| **3.Tổ chức vệ sinh**  a,Vệ sinh cá nhân cô  b, Vệ sinh cá nhân trẻ  c, Vệ sinh môi trường nhóm, lớp | **\* Vệ sinh cá nhân cô**  - Giáo viên đảm bảo quần, áo, đầu tóc gọn gàng, móng tay được cắt ngắn, trước lúc cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, chăm sóc trẻ bàn tay luôn được vệ sinh sạch sẽ, rửa tay bằng xà phòng. Đeo khẩu trang khi chia thức ăn cho trẻ  **\* Vệ sinh cá nhân trẻ**  Đồ dùng vệ sinh cá nhân cho trẻ và đồ dùng phải có ký hiệu riêng, tuyệt đối không được dùng chung. xà phòng, nước rửa tay, dung dịch sát khuẩn phải để ở vị trí thích hợp tiện cho trẻ khi sử dụng.  - Nhóm trẻ phải có giấy vệ sinh cho trẻ đảm bảo chất lượng; có khăn giấy để cho trẻ lau mũi khi cần.  - Quần áo, dày dép của trẻ phải đảm bảo sạch sẽ, gọn gàng, tuyền truyền, phối hợp với phụ huynh rèn cho trẻ thói quen chăm sóc vệ sinh cá nhân, mặc quần áo phù hợp với mùa.  **\* Vệ sinh đồ dùng, đồ chơi**  - Một số đồ dùng phục vụ cho trẻ ăn uống, vệ sinh tại nhóm lớp cần theo quy định: Mỗi trẻ có cốc, bát, thìa, khăn mặt riêng, đảm bảo sạch sẽ, được lau, rửa thường xuyên, sau đó sấy hoặc được phơi ngoài ánh nắng.  - Hằng tuần giặt khăn 1 lần bằng nước sôi muối  - Bình, thùng đựng nước phải có nắp đậy, được vệ sinh hàng ngày, để nơi sạch sẽ, tránh bụi bẩn. Nước không uống hết sau một ngày phải đổ đi. Tuyệt đối không để trẻ thò tay hoặc uống trực tiếp vào bình đựng nước  - Bàn ghế, đồ dùng trong lớp thường xuyên lau sạch sẽ tránh để bụi bẩn  - Đồ dùng vệ sinh: Xô, chậu, nước tẩy các loại phải được úp, cất cẩn thận và tránh xa tầm tay của trẻ đối với những chất có chứa chất độc hại.  - Đồ chơi phải đảm bảo sạch sẽ, an toàn khi cho trẻ chơi. Hàng tuần vệ sinh đồ chơi ít nhất 01 lần.  **\* Vệ sinh phòng nhóm**  - Hằng ngày trước khi trẻ đến lớp, cô mở tất cả cửa sổ và cửa ra vào để phòng học được thông thoáng.  - Quét nhà thường xuyên khi phòng nhóm bẩn và sử dụng nước lau nhà để lau sau khi trẻ ăn xong, sau khi trẻ ra về.  - Phòng học, phòng kho thường xuyên sạch sẽ và khô ráo.  - Phòng vệ sinh thường xuyên được lau chìu sạch sẽ, khô ráo và không có mùi hôi khai.  **\* Xử lý rác thải**  - Rác thải của nhóm lớp được bỏ vào túi ni lon và bỏ vào thùng rác của lớp. Cuối ngày giáo viên đưa về nơi tập kết rác thải của nhà trường để xử lý rác sạch sẽ | Giáo viên và trẻ, phối kết hợp phụ huynh |  |
| **4.Chăm sóc sức khỏe và an toàn**  a,Chăm sóc sức khỏe  b, Phòng và xử lý các bệnh thường gặp  c,Bảo vệ an toàn và phòng tránh một số tai nạn thường gặp | \* **Kiểm tra sức khỏe đầu năm học**  Vào đầu năm học, nhà trường kết hợp Trạm y tế xã để kiểm tra sức khỏe cho trẻ  **\* Theo dõi tình trạng dinh dưỡng**  *+ Theo dõi tình trạng dinh dưỡng*  - Trẻ nhà trẻ nhà trường tổ chức đo chiều cao, cân nặng, ghi biểu đồ tăng trưởng mỗi quý một lần nhằm phát hiện sớm trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, thể thấp còi hoặc thừa cân - béo phì  *+ Khám, điều trị theo các chuyên khoa*  - Trong năm học nhà trường hợp đồng với Trạm y tế xã để khám chuyên khoa cho trẻ.  *+ Chăm sóc sức khỏe ban đầu*  - Nhân viên y tế nhà trường thường xuyên theo dõi sức khỏe trẻ em, kịp thời phát hiện bệnh tật của trẻ để phối hợp với gia đình có hướng xử lý, chuyển đến cơ sở khám bệnh, chữa bệnh theo qui định.  **\* Tiêm chủng, phòng dịch**  - Nhắc nhở và tuyên truyền phụ huynh tiêm phòng đầy đủ cho trẻ theo hướng dẫn của y tế địa phương Theo dõi chặt chẽ tình trạng sức khỏe của trẻ sau tiêm chủng. Báo cáo y tế địa phương những trường hợp bất thường để xử lý kịp thời.  - Trong thời gian có dịch bện xẩy ra nếu có nhiều trẻ bị bệnh do dịch thì giáo viên báo cáo nhà trường để mời y tế đến khám, tìm nguyên nhân, có biện pháp xử lý kịp thời để tránh lây lan.  **\* Phát hiện sớm và chăm sóc trẻ ốm**  - Khi đón trẻ và chăm sóc trẻ trong cả ngày, nếu thấy trẻ có gì khác thường phải theo dõi tình hình sức khỏe của trẻ cẩn thận để xử lý kịp thời  - Nếu trẻ sốt cao đặt trẻ nằm nơi yên tĩnh, cho trẻ uống nước quả, nước chè đường. Cởi bớt quần áo, lau mình cho trẻ bằng nước ấm. Nếu trẻ toát mồ hôi cần thay ngay quần áo và lau khô da, không nên chờm lạnh cho trẻ, cho trẻ uống thuốc hạ sốt theo chỉ dẫn để đề phòng co giật và báo ngay cho cha mẹ trẻ hoặc đưa đến cơ sở y tế  - Nếu trẻ nôn đặt trẻ nằm nghiêng hoặc ngồi dậy đề phòng trẻ hít phải chất nôn gây ngạt. Lau sạch chất nôn trên người trẻ, thay quần áo cho trẻ nếu cần. Thu dọn chất nôn và quan sát để báo với cha mẹ trẻ và cơ sở y tế  **\* Thể lực**  GV hàng ngày cho trẻ thường xuyên vận động để phát triển chiều cao  **\* Tính mạng**  GV hướng dẫn trẻ biết và tránh những nơi nguy hiểm. không chơi vật sắc nhọn, bỏ hạt vào mũi, không sờ vào ổ điện, chơi gần ao hồ,… | Phòng khám chuyên khoa  Giáo viên, NV y tế và trẻ |  |
| **5.Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng** | \* Giáo viên kết hợp với nhà trường để xây dựng kế hoạch để giáo dục trẻ suy dinh dưỡng  - Có sổ theo dõi sự tiến bộ của trẻ được cập nhật hàng ngày.  - Giáo viên thường xuyên đổi mới phương pháp để giáo dục trẻ | Giáo viên, trẻ và phụ huynh |  |