

Chương IV

CHĂM SÓC VÀ GIÁO DỤC VỆ SINH CHO TRẺ MẦM NON

1. VỆ SINH HỆ THẦN KINH

1.1. Tổ chức chế độ sinh hoạt hợp lí là cơ sở vệ sinh hệ thần kinh

a. Vệ sinh hệ thần kinh

Hệ thần kinh giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong cơ thể. Nó là trung tâm điều khiển hoạt động của cơ các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể, giúp chúng hoạt động thống nhất, nhịp nhàng. Hệ thần kinh còn điều khiển sự tương tác giữa cơ thể và môi trường bên ngoài, làm cho cơ thể nhanh chóng thích nghi với điều kiện luôn thay đổi của môi trường.

Đặc điểm hệ thần kinh của trẻ nhỏ là chưa hoàn thiện về cấu tạo và chức năng nên hoạt động trí tuệ và thể chất diễn ra kém; quá trình hưng phấn phát sinh và lan toả nhanh chóng chú ý của trẻ không bền ... Do vậy, khi hoạt động và nghỉ ngơi không hợp lí sẽ làm rối loạn chức năng hệ thần kinh dẫn đến trạng thái mệt mỏi ở trẻ nhỏ (trẻ quấy khóc, kém ăn, khó ngủ, có thể có tình trạng vật vã ...)

Nhưng kết quả nghiên cứu về sinh lí học cho thấy, tiêu chuẩn cơ bản để vỏ não hoạt động bình thường là hệ thần kinh phải ở trong trạng thái hưng phấn thích hợp. Trạng thái qua hưng phấn hoặc hưng phấn thường xuyên của hệ thần kinh sẽ gây ra sự phân tán năng lượng thần kinh quá mức, làm cho nó sớm bị suy kiệt. Ngược lại, trạng thái kém hưng phấn thường xuyên của hệ thần kinh sẽ làm kìm hãm sự phát triển thể chất và trí tuệ của trẻ. Vì vậy, để bảo vệ và đề phòng sự suy kiệt hệ thần kinh của trẻ, phải tạo điều kiện cho hệ thần kinh của trẻ luôn ở trong trạng thái hưng phấn thích hợp.

Từ đó có thể thấy rằng : vệ sinh hệ thần kinh là giữ cho hệ thần kinh luôn ở trong trạng thái hưng phấn thích hợp

Thực tế chăm sóc và giáo dục trẻ mầm non cho thấy có nhiều nguyên nhân gây ra trạng thái hưng phấn không thích hợp của hệ thần kinh. Có thể kể đến các nguyên nhân chính sau đây:

Thứ nhất: Trẻ bị bệnh tật, khi trẻ mắc bệnh hoặc thường xuyên mắc bệnh sẽ có những thay đổi trong hoạt động hệ thần kinh với các biểu hiện thường gặp là giảm khả năng hoạt động của hệ thần kinh, thay đổi trạng thái hưng phấn ... Các dấu hiệu này thể hiện rất khác nhau ở từng trẻ, phụ thuộc vào mức độ mắc bệnh, đặc điểm lứa tuổi, đặc điểm cá biệt của hệ thần kinh mỗi trẻ.

Thứ hai: Không đáp ứng đầy đủ nhu cầu sinh lí của cơ thể trẻ. Trẻ nhỏ có nhiều nhu cầu khác nhau như: nhu cầu sinh lí, nhu cầu giao tiếp, nhu cầu an toàn, nhu cầu xã hội, nhu cầu tự khẳng định ... Trong đó, nhu cầu sinh lí là nhu cầu cơ bản và đặc biệt quan trọng ở lứa tuổi này. Do vậy, khi không đáp ứng đủ nhu cầu sinh lí của cơ thể về ăn, ngủ, vệ sinh cơ thể, quần áo, vệ sinh môi trường đều có thể gây ra những ảnh hưởng xấu đối với cơ thể nói chung, với hệ thần kinh nói riêng, dẫn đến trạng thái kém hưng phấn hoặc quá hưng phấn của hệ thần kinh.

Thứ ba: không đáp ứng đủ nhu cầu vận động của cơ thể trẻ. Vận động là nhu cầu tự nhiên của cơ thể, đặc biệt là đối với cơ thể đang phát triển như trẻ mầm non. Vai trò của vận động đối với cơ thể trẻ đã được các nhà khoa học khẳng định ngay từ thế kỉ 18: “ cơ thể không vận động cũng giống như nước trong ao tù”; “ Nguyên nhân chậm phát triển của cơ thể hai nhi là do thiếu vận động”. Ngày nay, khoa học đã chứng minh được rằng : phần lớn những trẻ ít vận động thường có những biểu hiện là các vận động phức hợp và chức năng thần kinh thực vật kém phát triển; hoạt động hệ tuần hoàn và hệ hô hấp bị hạn chế, khả năng lao động chân tay giảm sút, trọng lượng cơ thể tăng nhanh. Ngoài ra những trẻ “ đói vận động” còn có các biểu hiện : giảm quá trình ôxy hoá trong cơ thể, nhiều loại men, giảm khả năng chịu đựng của cơ thể, hay mắc bệnh (qua các kết quả điều tra cho thấy, trẻ thiếu vận động có nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp cao hơn trẻ bình thường khoảng 20%). Nghiên cứu nhu cầu vận

động của trẻ nhỏ, các nhà khoa học cho rằng, mật độ vận động tối ưu của trẻ mẫu giáo phải tương đương với 12 – 15 ngàn bước chân trong một ngày.

Ngoài ra, sự thiếu hụt vận động còn do không đảm bảo các điều kiện cho trẻ vận động tích cực. Việc loại trừ kích thích ở bên ngoài, hoặc không đủ kích thích cho trẻ hoạt động sẽ làm giảm trạng thái hoạt động của vỏ não, dẫn đến ức chế. Vì vậy, khả năng làm việc của vỏ não sẽ bị giảm sút nếu thời gian dài, trẻ chỉ được hoạt động trong những điều kiện không đổi, nhận được những tác động như nhau, vốn trí thức, kĩ năng, kinh nghiệm tích lũy được quá nghèo nàn...

Thứ tư: không đáp ứng đủ nhu cầu giao tiếp cho trẻ. Giao tiếp là nhu cầu đặc biệt và xuất hiện sớm ở trẻ. Đó là nguồn gốc của những xúc cảm nảy nở sớm nhất ở trẻ và là nguồn gốc của nhận thức. Ở trẻ xuất hiện 2 dạng giao tiếp : giao tiếp với người lớn và giao tiếp với bạn. Quá trình giao tiếp với người lớn sẽ đáp ứng nhu cầu tiếp xúc và trao đổi tình cảm, nhu cầu hoạt động với đồ vật và nhận thức. Những kinh nghiệm giao tiếp với người lớn sẽ giúp trẻ thiết lập quan hệ giao tiếp với bạn ở các lứa tuổi sau (mẫu giáo). Quá trình giao tiếp với bạn có ý nghĩa qua trọng đối với trẻ và thường tạo được những xúc cảm tốt đẹp ở trẻ mà không có gì có thể thay thế được. Do vậy, không đáp ứng nhu cầu giao tiếp của trẻ cũng có nghĩa là không đảm bảo các điều kiện để phát triển tâm lí của chúng và sẽ làm ảnh hưởng đến hoạt động hệ thần kinh của trẻ em.

Thứ năm: trẻ mệt mỏi. Mệt mỏi là kết quả của sự quá căng thẳng của cơ thể khi phải tập trung vào hoạt động nào đó, tiến hành hoạt động trong thời gian quá lâu hoặc điều kiện hoạt động không đảm bảo ... Khi mệt mỏi, trẻ có biểu hiện: khả năng tiến hành các hành động phức tạp bị giảm sút, trẻ không thể điều khiển được những vận động thô, không thể tập trung vào hoạt động và hành động của trẻ trở nên đơn điệu, nhàn chán. Ngoài ra, khi quá mệt mỏi trẻ sẽ có biểu hiện ăn, ngủ không ngon, quấy khóc, búng bình ...

Sự mệt mỏi xuất hiện vào những thời điểm khác nhau, ở những mức độ khác nhau, phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trạng thái sức khỏe, đặc điểm các biệt hệ thần kinh trẻ, tính chất hoạt động, thời gian hoạt động, quan hệ của trẻ với hoạt

động và đặc biệt là nội dung, phương pháp, các điều kiện tổ chức hoạt động của người lớn.

Như vậy, để tạo điều kiện cho hệ thần kinh trẻ hoạt động được bình thường, đề phòng trạng thái hưng phấn không thích hợp của hệ thần kinh, cần giúp trẻ hoạt động và nghỉ ngơi tốt. Nghĩa là, cần tổ chức chế độ sinh hoạt hàng ngày cho trẻ.

b. Chế độ sinh hoạt hợp lí

Chế độ sinh hoạt là sự luân phiên rõ ràng và hợp lí các dạng hoạt động và nghỉ ngơi của trẻ trong một ngày, nhằm thỏa mãn đầy đủ nhu cầu về ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân, hoạt động và nghỉ ngơi của trẻ theo lứa tuổi, đảm bảo trạng thái cân bằng của hệ thần kinh, giúp cơ thể phát triển tốt.

Chế độ sinh hoạt cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Thể hiện rõ các hoạt động trong ngày của trẻ được sắp xếp theo trình tự nhất định, phù hợp với chức năng cơ thể, với môi trường sống.
- Đảm bảo thời gian cần thiết cho mỗi hoạt động trong ngày phù hợp với yêu cầu sinh lí và khả năng hoạt động của các độ tuổi.
- Đảm bảo sự cân bằng giữa hoạt động và nghỉ ngơi, giúp trẻ có thể tiến hành hoạt động dưới nhiều dạng khác nhau và tránh quá sức đối với trẻ.
- Đảm bảo trình tự lặp đi lặp lại, tránh xáo trộn nhiều để tạo thói quen, nề nếp cho trẻ.
- Phải được tổ chức một cách linh hoạt, phù hợp đối với mọi trẻ.

Việc chấp hành nghiêm chỉnh chế độ sinh hoạt hàng ngày đảm bảo các yêu cầu trên giúp hình thành mối liên hệ có điều kiện bền vững ở trẻ, làm cho quá trình luân chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác ở cơ thể trẻ diễn ra một cách dễ dàng. Bởi vì, cơ thể trẻ trong mỗi thời điểm nhất định giống như được chuẩn bị trước cho dạng hoạt động mà chúng cần phải thực hiện và tất cả các quá trình sống (tiêu hoá thức ăn, hưng phấn, ức chế ...) diễn ra nhanh hơn, tiết kiệm hơn và tiêu tốn năng lượng ít hơn. Chế độ sinh hoạt đúng đưa trẻ vào nề nếp, thúc đẩy quá trình tiêu hoá, làm cho trẻ ăn, ngủ ngon hơn, có khả năng

làm việc cao hơn, tạo điều kiện cho sự phát triển thể chất diễn ra bình thường và sức khỏe của trẻ được củng cố.

Để đảm bảo chế độ sinh hoạt đúng ở trường mầm non, cần phân chia trẻ thành các nhóm khác nhau theo lứa tuổi. Mỗi nhóm tuổi là một lớp và có chế độ sinh hoạt riêng, nhằm đảm bảo cho việc giáo dục trẻ diễn ra thuận lợi và dễ dàng, giúp cơ thể trẻ phát triển tốt. Các hoạt động diễn ra trong một ngày của trẻ là ăn, ngủ, vui chơi, học tập, lao động ... Các hoạt động này được phân định rõ trong chế độ sinh hoạt theo trình tự và thời gian khác nhau theo lứa tuổi.

Tóm lại, chế độ sinh hoạt của trẻ được tổ chức tốt sẽ tạo điều kiện cho các cơ quan và hệ cơ quan thực hiện được chức năng của mình, đặc điểm là đề phòng được trạng thái mệt mỏi và rối loạn chức năng của hệ thần kinh.

1.2. Tổ chức chế độ sinh hoạt cho trẻ ở trường mầm non.

Chế độ sinh hoạt của trẻ ở trường mầm non bao gồm các hoạt động được sắp xếp theo trình tự sau:

- Hoạt động đón trẻ.
- Hoạt động học tập
- Hoạt động vui chơi
- Hoạt động ngoài trời
- Ăn trưa
- Ngủ trưa
- Hoạt động chiều
- Hoạt động trả trẻ.

Đây là các hoạt động và sinh hoạt cơ bản của trẻ ở trường mầm non. Thời gian quy định cho mỗi hoạt động có thể thay đổi theo lứa tuổi. Theo chương trình đổi mới hiện nay, tên gọi một số hoạt động có thay đổi nhưng về bản chất các hoạt động đó không thay đổi.

Theo cách hiểu của vệ sinh hệ thần kinh, cần tổ chức các hoạt động trên một cách hợp lý tạo điều kiện cho hệ thần kinh ở trạng thái hưng phấn thích hợp.

a. Tổ chức hoạt động đón trẻ:

Đón trẻ là hoạt động đầu tiên trong chế độ sinh hoạt của trẻ ở trường mầm non. Hoạt động đón trẻ được tổ chức nhằm tạo cho trẻ có trạng thái thoải mái về thể chất và tinh thần trước khi bước vào các hoạt động ở lớp. nhằm tạo ra hiệu quả của các hoạt động này. Trạng thái không thoải mái về thể chất và tinh thần có ảnh hưởng đến hoạt động bình thường của hệ thần kinh, làm cho khả năng điều khiển hoạt động cơ thể và điều khiển sự thích ứng của cơ thể với môi trường của hệ thần kinh bị giảm sút.

Để tạo điều kiện cho hệ thần kinh ở trạng thái hưng phấn thích hợp cần đảm bảo các yêu cầu sau trong hoạt động đón trẻ:

- Cần tạo cho trẻ cảm giác an toàn và thoải mái ở trường mầm non. Điều này được thể hiện thông qua hành vi giao tiếp của giáo viên với phụ huynh và bản thân trẻ. Đó là sự vui vẻ, ân cần của giáo viên trong lời nói, cử chỉ, điệu bộ; sự am hiểu giáo viên về đặc điểm riêng của trẻ; sự động viên, khuyến khích trẻ của giáo viên khi trẻ phải xa cha mẹ; sự xác nhận của giáo viên về khả năng của trẻ trước phụ huynh và tập thể trẻ ...

- Tạo cho trẻ cảm giác luôn bận rộn với các hoạt động ở lớp. Trẻ nhỏ luôn có nhu cầu được hoạt động. Tham gia vào hoạt động làm cho trẻ có cảm giác chúng rất có ích cho người lớn, các cô giáo và có chúng giúp đỡ và trẻ có cơ hội được tự khẳng định. Đồng thời, sự bận rộn này làm cho trẻ quên đi cảm giác nhớ nhà, nhớ cha mẹ và cảm thấy yên tâm, thoải mái ở lớp với cô và các bạn. Vì vậy, trong thời gian đón trẻ cần khuyến khích trẻ tham gia hoạt động: chơi các trò chơi yêu thích; xem truyện tranh, trò chuyện và giúp đỡ bạn, giúp đỡ cô giáo các việc vừa sức ...

- Đáp ứng đủ nhu cầu sinh lý cho trẻ. Khoảng thời gian đón trẻ ở trường mầm non là cơ hội để giáo viên có thể đáp ứng nhu cầu về sinh lý cho trẻ, chuẩn bị năng lượng cần thiết cho trẻ tham gia vào hoạt động. Do vậy, giáo viên cần kiểm tra tình trạng ăn uống của trẻ ở nhà (hoặc tổ chức ăn sáng tại lớp) nhu cầu vệ sinh cá nhân, trang phục và tổ chức thể dục buổi sáng ngoài trời ...

Tóm lại, hoạt động đón trẻ rất quan trọng vì nó tạo ra tâm thế tốt cho trẻ trước khi bước vào các hoạt động và sinh hoạt trong ngày, đảm bảo trạng thái hoạt động bình thường của hệ thần kinh.

b. Tổ chức hoạt động học tập cho trẻ mầm non

Trong các hoạt động của trẻ mầm non, hoạt động học tập thường có ảnh hưởng lớn đến sự căng thẳng trí tuệ và thể chất. Hoạt động học tập của trẻ mầm non có một số đặc trưng sau đây:

Học tập là hoạt động bắt buộc nhưng không phải là hoạt động chủ đạo ở trường mầm non. Bởi vì, trẻ mầm non chưa được chuẩn bị đầy đủ về hình thái và chức năng các cơ quan và hệ cơ quan để có thể lĩnh hội tác động dạy học một cách có hiệu quả. Cụ thể là khả năng giữ cơ thể ở trạng thái bất động tương đối ở trẻ kém (đứng, ngồi) do đặc điểm của hệ cơ xương trẻ còn mềm, yếu; trung tâm điều khiển vận động chưa hoàn thiện, quá trình ức chế xảy ra yếu ... Đến cuối giai đoạn mầm non, hệ thần kinh trẻ chưa hoàn thiện về chức năng nên các tế bào thần kinh không thể nằm trong trạng thái hưng phấn lâu nên chú ý của trẻ không bền, trẻ dễ luân chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác (những hành động lặp lại đơn thuần sẽ là chướng ngại đối với trẻ); quá trình hưng phấn chiếm ưu thế hơn quá trình ức chế (hưng phấn chiếm > 60%, ức chế chiếm <30%, cân bằng là 9%, sự cân bằng giữa hưng phấn và ức chế chỉ đạt được khi trẻ 12tuổi); quá trình phân tán chiếm ưu thế hơn quá trình tập trung (trẻ nhanh chóng bị mệt mỏi dưới ảnh hưởng của những tác động mạnh và liên tục).

Học tập đòi hỏi trẻ phải thực hiện lao động trí tuệ căng thẳng. Trong giờ học, trẻ thường tiếp thu những tri thức, kỹ năng mới để sau đó sử dụng trong các hoạt động khác và sinh hoạt hàng ngày. Do vậy, nó đòi hỏi trẻ cần phải tập trung chú ý, có sự nỗ lực đáng kể. Hơn nữa, những biến đổi tình hình kinh tế xã hội hiện nay, sự phát triển nhanh chóng của khoa học kỹ thuật, thông tin đã gây ra sự quá tải về nội dung dạy học ở các cấp. Tất cả điều này đều là trở ngại cho trẻ trong quá trình tham gia hoạt động học tập.

Vì vậy, để hoạt động học tập của trẻ đạt hiệu quả cao, để phòng trạng thái mệt mỏi của cơ thể trẻ, cần tổ chức chế độ học hợp lý và tổ chức dạy học cho trẻ ở môi trường tối ưu.

** Tổ chức chế độ học cho trẻ ở trường mầm non*

Một chế độ học hợp lý đòi hỏi xác định mức độ dạy học, thời gian và thời điểm dạy học phù hợp với trẻ.

- Mức độ học của trẻ mầm non: những kết quả nghiên cứu về mối quan hệ của cơ thể với môi trường đã cho thấy: dưới tác động của bất kì yếu tố nào của môi trường (trong đó có tác động dạy học), cơ thể con người bao giờ cũng trả lời bằng những phản ứng toàn vẹn. Trong đó, tính chất của phản ứng phụ thuộc vào lực tác động, trạng thái sức khỏe và riêng đối với trẻ còn phụ thuộc vào mức độ chuẩn bị các chức năng sinh lí trong cơ thể. Cơ thể trẻ ở mỗi giai đoạn lứa tuổi có những khả năng hoạt động nhất định.

Để hoạt động của trẻ có hiệu quả, mức độ dạy học phải tương ứng với mức độ chuẩn bị của cá chức năng sinh lí trong cơ thể trẻ. Nghĩa là, dạy học phải nhằm đạt được 2 mục đích bảo vệ cơ thể (mức độ dạy học không được vượt quá khả năng của trẻ) và phát triển cơ thể (mức độ dạy học không được thấp hơn khả năng của trẻ). Do vậy, cần phải xác định nội dung, phương pháp dạy học phù hợp với trẻ.

Việc xác định mức độ dạy học phù hợp với trẻ mầm non được thực hiện trên quan điểm “ dạy học phát triển” của L.X. Vugôtxki.

Theo ông, mức độ dạy học phù hợp là “Dạy học không chỉ dựa trên sự phát triển đã đạt được, mà phải đi trước phát triển một bước”, dựa trên tiềm năng của các chức năng đã hoàn thiện, trên “ vùng phát triển gần nhất”.

Như vậy, để bảo vệ hệ thần kinh trẻ và tạo điều kiện cho hệ thần kinh trẻ phát triển bình thường thì tác động dạy học phải rơi vào “ vùng phát triển gần nhất”. Đó là vùng thể hiện khoảng cách giữa điều mà trẻ có thể tự làm được với điều mà trẻ chỉ có thể làm được với sự giúp đỡ của người lớn.

Việc xác định tác động dạy học dựa vào quan điểm “ Dạy học phát triển” của L.X. Vugôtxki rất cần thiết đối với giáo viên mầm non trong quá trình đổi

mới giáo dục hiện nay. Giáo viên cần phải dựa vào khung chương trình để xác định nội dung cơ bản của mỗi giờ học. Tuy nhiên, khi tổ chức giờ học, giáo viên cần dựa vào khả năng của trẻ (qua phản ứng của trẻ trước các tác động dạy học) để linh hoạt điều chỉnh nội dung tri thức cung cấp cho trẻ phù hợp với khả năng, hứng thú của chúng.

- Thời gian học của trẻ mầm non: cần dựa vào lí thuyết “tự điều khiển” cơ thể của hai nhà sinh lí học Nga Sêchê nôp và Pavlôp để xác định thời gian học tập hợp lí của trẻ. Họ cho rằng chức năng tự điều khiển của cơ thể có nhiệm vụ xác định khả năng thích nghi của nó với các điều kiện của môi trường bên ngoài. Cơ thể mệt mỏi là biểu hiện sự không phù hợp của cơ thể với các điều kiện môi trường có cơ chế ở sự tự điều khiển. Do vậy, khi chế độ học không phù hợp với trẻ sẽ ảnh hưởng đến chức năng tự điều khiển, hoạt động học tập của trẻ trong điều kiện này vẫn tiếp tục, nhưng không thể diễn ra ở mức tối ưu được.

Biểu hiện của sự tự điều khiển là dao động của các chức năng ngoại biên, để thể hiện rõ trong từng giai đoạn hoạt động của con người. Quá trình này có thể chia làm 3 giai đoạn:

+ Giai đoạn I: Thích ứng. Khi tiến hành bất kì hoạt động nào, cơ thể cần có thời gian nhất định để đạt tới khả năng làm việc tối ưu. Đây là thời gian cần thiết để cơ thể thích ứng với hoạt động. Trong thời gian này, ở cơ thể diễn ra sự thay đổi chức năng hoạt động của các cơ quan và hệ cơ quan để hình thành phương thức hoạt động mới. Để phương thức làm việc phù hợp được hình thành nhanh, cơ thể phải sử dụng các cơ chế thích ứng khác nhau.

+ Giai đoạn II: Hưng phấn tối đa. Trên cơ sở phân tích chức năng sinh lí trong cơ thể, tính chất dao động của các chức năng đó và sự phối hợp của chúng trong quá trình hoạt động, các nhà sinh lí học đã xác định được trạng thái luân chuyển của cơ thể từ giai đoạn thích ứng đến giai đoạn hưng phấn tối ưu và điểm kết thúc giai đoạn này để chuyển sang giai đoạn mệt mỏi. Kết quả như sau: Giai đoạn hưng phấn tối ưu được bắt đầu từ thời điểm sau khi đã lựa chọn được phương thức thích nghi với một hoạt động nào đó đến khi xuất hiện những dấu hiệu mệt mỏi đầu tiên. Ở giai đoạn này, khả năng làm việc đạt được mức độ cao

nhất, với năng lượng tiêu tốn ít nhất (năng lượng tiêu hao cần thiết để tiến hành một đơn vị công việc). Thời gian duy trì giai đoạn này lâu hơn giai đoạn trước.

+ Giai đoạn III: Một mỏi. Biểu hiện bởi khả năng lao động giảm sút theo 3 xu hướng khác nhau : giảm về số lượng (giảm về hiệu suất hay tốc độ làm việc); giảm về chất lượng (giảm về độ chính xác hay tăng số lỗi); phá huỷ sự tự điều khiển (mất điều khiển khi tiến hành các thao tác riêng biệt hoặc thay đổi trạng thái sinh lí trong cơ thể). Nghĩa là, trạng thái hưng phấn tối ưu ở giai đoạn trước đã chuyển thành trạng thái không tối ưu dưới dạng thay đổi trạng thái sinh lí của cơ thể.

Căn cứ vào các dấu hiệu một mỏi, có thể chia giai đoạn một mỏi ra làm hai giai đoạn nhỏ: bắt đầu một mỏi và một mỏi hoàn toàn. Mục đích của việc phân chia này là giúp giáo viên kịp thời sử dụng các biện pháp tác động khi trẻ còn đang ở giai đoạn bắt đầu một mỏi để nhanh chóng khôi phục khả năng làm việc đã bị tiêu hao trong quá trình hoạt động.

Khi cơ thể bắt đầu một mỏi, thường có những biểu hiện: chú ý của trẻ giảm đi nhanh chóng, tốc độ làm việc bị giảm sút, thời gian nghỉ theo chu kì tăng lên.

Qua quá trình quan sát những thay đổi về trạng thái chức năng sinh lí của cơ thể trẻ trên giờ học, các nhà khoa học đã xác định được thời gian tối thiểu dành cho các giai đoạn trên trong giờ học đối với trẻ 5 – 6 tuổi như sau:

Giai đoạn thích ứng: giờ thứ nhất là gần 6 phút; giờ thứ hai gần 5 phút. Trong đó, gần 80% các trường hợp kéo dài từ 2 – 7 phút.

Giai đoạn hưng phấn tối ưu : giờ thứ nhất là 17 – 18 phút, giờ thứ hai từ 16 -17 phút.

Giai đoạn bắt đầu một mỏi : kéo dài từ 5 – 7 phút

Sự phân bố thời gian tối thiểu dành cho các giai đoạn trên phụ thuộc vào đặc điểm giờ học: giờ học động hay tĩnh? đòi hỏi sự tập trung về trí tuệ hay thể chất? Cần sự tham gia của một hay nhiều giác quan?

- Thời gian học của trẻ mầm non: Khả năng làm việc của cơ thể thay đổi theo thời gian trong ngày, trong tuần, tháng, năm. Sự thay đổi này có liên quan

đến hoạt động theo chu kì các chức năng sinh lí trong cơ thể gọi là nhịp điệu sinh lí của cơ thể. Cơ thể con người hoạt động theo nhịp điệu phổ biến : ngày, đêm, tuần, tháng, mùa, năm ...

Tính chất nhịp điệu có ảnh hưởng đến hoạt động của cơ thể do tác động vào hệ thần kinh và các cơ quan khác trong cơ thể. Do vậy, khả năng làm việc của con người sẽ cao nếu nhịp sống phù hợp với nhịp điệu sinh lí của cơ thể.

Có 2 cao điểm tăng cường khả năng làm việc của con người trong ngày tương ứng với thời gian tăng cường các chức năng sinh lí trong cơ thể:

Cao điểm thứ nhất là : 8giờ - 12 giờ. Từ 12giờ - 14giờ khả năng làm việc của cơ thể giảm đi đột ngột.

Cao điểm thứ hai là : 14giờ - 18 giờ

Trong đó, khả năng làm việc ở cao điểm thứ nhất cao hơn so với cao điểm thứ hai.

** Tổ chức môi trường học cho trẻ mầm non*

Các điều kiện học tập cũng có ảnh hưởng đến trạng thái cơ thể. Phòng học không đủ ánh sáng, thiếu không khí trong lành, lựa chọn bàn ghế không phù hợp với trẻ không những sẽ gây ra sự mệt mỏi cơ thể nhanh chóng mà còn làm ảnh hưởng đến độ tinh của mắt, tư thế, sự lưu thông máu. Trẻ nhỏ dễ bị mệt mỏi hơn người lớn khi phải sống trong phòng ngột ngạt, không được thông thoáng khí. Nhu cầu về không khí trong lành của trẻ cao do sự tăng trưởng và phát triển nhanh của cơ thể trẻ ở giai đoạn này (đặc biệt về chiều cao), khả năng chịu đựng những ảnh hưởng không thuận lợi của môi trường giảm đi.

Do vậy, hoạt động học tập của trẻ sẽ đạt hiệu quả cao, nếu được tiến hành trong môi trường tốt: có không khí trong lành, có đủ ánh sáng, có bàn ghế và các đồ dùng học tập phù hợp với trẻ.

- Về không khí: Thành phần không khí trong phòng học có ảnh hưởng tới khả năng hoạt động của trẻ, sự tăng nhiệt độ, độ ẩm trong phòng, các vi sinh vật, các chất thải của cơ thể, thay đổi thành phần ion đều có thể làm cho trẻ nhanh chóng mệt mỏi. Cảm giác nhiệt của con người phụ thuộc vào tác động tổng hợp của các yếu tố khí tượng : nhiệt độ, độ ẩm, chuyển động của không khí. Cơ thể

trẻ nhạy cảm đối với các thành phần trên. Do vậy, mức độ toả nhiệt cũng như tạo nhiệt ở trẻ rất lớn. Trẻ càng nhỏ thì sự điều khiển nhiệt càng bị sức ép lớn của môi trường. Các yếu tố có ảnh hưởng đến khí hậu trong phòng là việc bố trí cửa, bề mặt kính, sự thông thoáng khí, số trẻ, điều kiện vệ sinh ...

Do vậy, các biện pháp vệ sinh phòng học là:

- + Vệ sinh nền nhà được tiến hành thường xuyên trước khi thông thoáng khí.

- + Thông thoáng khí một phần: về mùa đông, không khí được lưu thông qua khe cửa, nên kết hợp thông thoáng khí qua khe cửa trên, mùa hè, không khí được lưu thông qua cửa sổ.

- + Thông thoáng khí toàn phần: Thường được tiến hành khi phòng trống, nên kết hợp thông thoáng khí tự nhiên và nhân tạo để đẩy nhanh không khí trong phòng ra ngoài.

- Về ánh sáng: Ánh sáng có ảnh hưởng đến sức khoẻ và khả năng làm việc của cơ thể. Đồng thời, việc học có liên quan tới sự căng thẳng của mắt nên cần đảm bảo độ sáng tối thiểu trong phòng học. Độ sáng tối ưu giúp cơ quan thị giác làm việc có hiệu quả là: cường độ ánh sáng phải đạt tới giới hạn 800- 1200lux. Độ sáng này chỉ đạt được trong điều kiện hệ số ánh sáng tự nhiên là 1/4 đến 1/8. Yêu cầu cơ bản về ánh sáng là sáng đều (không có tia sáng quá yếu hoặc quá mạnh trên bàn). Cần bổ sung thêm ánh sáng nhân tạo khi không đủ ánh sáng tự nhiên. Có thể dùng hai loại bóng đèn : bóng tròn (công suất 150W) và bóng đèn tuýt (công suất là 300W). Cần có đủ độ phản chiếu của tia sáng (hệ số phản chiếu đạt tới 60% - 70%). Độ phản chiếu của tia sáng trong phòng còn phụ thuộc vào chất lượng kính, vấn đề vệ sinh, màu sắc của nền, tường, trần nhà và các trang bị trong phòng.

- Về tư thế ngồi: Tư thế ngồi của trẻ có ảnh hưởng lớn đến hiệu quả hoạt động của trẻ. Một tư thế đúng, thẳng nhưng thoải mái, đầu hơi nghiêng về phía trước (tư thế ngồi của trẻ ở phần lớn các tiết học) thường dẫn đến sự căng thẳng các cơ cổ và lưng



Sự căng cơ này đặc biệt lớn trong trường hợp khi trẻ ngồi quá nghiêng về phía trước. Để giảm sự căng thẳng của các cơ cổ và lưng khi ngồi cúi về phía trước, trẻ có xu thế tựa ngực vào bàn. Tư thế này làm cho cơ thể nhanh chóng bị mệt mỏi vì lồng ngực bị ép lại, trẻ phải thở sâu hơn. Kết quả là sự chuyển ôxy vào tế bào và các cơ quan giảm xuống. Ngoài ra, thói quen ngồi với điểm tựa ở ngực có thể dẫn đến biến dạng lồng ngực, làm cho trẻ dễ bị cận thị hoặc lác mắt. Tư thế thẳng sẽ tạo ra sự vững chắc cho cơ thể, giúp trẻ ít bị mệt mỏi hơn bởi vì trong trường hợp này, trọng tâm cơ thể rơi đúng điểm tựa.

Tuy nhiên, tư thế thẳng cứng có thể gây ra trạng thái mệt mỏi cho cơ thể nếu bàn ghế không phù hợp với tỉ lệ cơ thể và không có tựa lưng. Sự căng tĩnh học của các cơ khi ngồi sẽ bị giảm bớt nếu tạo ra sự cân bằng trong việc phân phối đều sự căng cơ. Để làm điều đó cần phải tăng cường số lượng các điểm tựa như : ngồi thẳng, ngồi trên toàn bộ mặt ghế với chiều sâu không dưới 2/3 đùi, chiều rộng của ghế lớn hơn mông ít nhất 10cm, bàn chân tựa lên nền nhà, lưng tựa vào ghế, tay để lên bàn và hai vai song song với mép bàn.(hình 2)

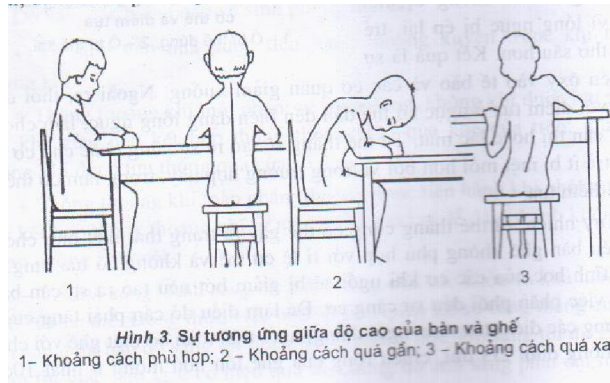
- *Về kích thước bàn ghế:* Để giúp trẻ có thể ngồi đúng tư thế cần lựa chọn bàn ghế thích hợp với chiều cao cơ thể trẻ. Độ cao của ghế bằng chiều dài của ống chân cộng thêm khoảng từ 80 – 100mm sẽ giúp trẻ có thể tựa bàn chân lên thêm nhà và giữ đùi ở tư thế vuông góc với đầu gối. Nếu ghế cao quá, trạng thái cơ thể trẻ sẽ không được bền vững, vì trẻ không thể tựa chân lên nền nhà. Còn nếu thấp quá, trẻ phải đưa chân ra phía trước hoặc hai bên gây ra sự sai lệch tư

thể, hay phải thu chân về phía sau, đặt dưới ghế làm cho các mao mạch bị ép lại, cản trở sự lưu thông máu.



Hình 2. Tư thế đúng khi ngồi học

Độ cao của bàn so với ghế phải có tỉ lệ thích hợp, giúp trẻ ngồi được thoải mái, không phải cúi gập lưng hoặc căng lưng ra và có thể tỳ tay lên mặt bàn. Nếu khoảng cách giữa bàn và ghế quá xa, khi trẻ ngồi phải nâng vai (đặc biệt là vai phải); còn nếu khoảng cách quá gần, trẻ phải cúi lưng, so vai, đầu cúi thấp xuống để nhìn cho rõ (hình 3)



Hình 3. Sự tương ứng giữa độ cao của bàn và ghế
1- Khoảng cách phù hợp; 2 - Khoảng cách quá gần; 3 - Khoảng cách quá xa

Tư thế ngồi đúng chỉ có được khi sử dụng bàn ghế phù hợp với chiều cao và tỉ lệ các phần cơ thể của trẻ. Đối với một cơ thể phát triển bình thường, một số phần cơ thể thường có một tỉ lệ nhất định so với chiều cao của chúng. Vì vậy, có thể coi chiều cao là một chỉ số cơ bản để xác định kích thước của bàn ghế (bảng 1)

Bảng 1 :Tiêu chuẩn kích thước bàn ghế của trẻ mầm non

Chiều cao cơ thể (cm)	Kích thước bàn	Kích thước ghế
	Dài x rộng x cao (cm)	Dài x rộng x cao (cm)
<80	110 x 60 x 34	22 x 16 x 17
80 – 90	110 x 60 x 38	24 x 18 x 20
90 – 100	110 x 60 x 43	26 x 20 x 24
100 – 115	110 x 60 x 48	28 x 23 x 28
115 – 130	110 x 60 x 54	30 x 26 x 32
> 130	110 x 60 x 60	32 x 29 x 36

Độ cao của ghế được xác định bằng chiều dài từ đầu gối đến bàn chân, mặt ghế được tạo theo hình đuôi và mông, sâu từ 10mm – 15mm. Cho phép mặt ghế nghiêng 3^0 về phía tựa lưng, mép trước hơi vồng, tựa lưng nghiêng ra sau một góc từ 12^0 – 18^0 .

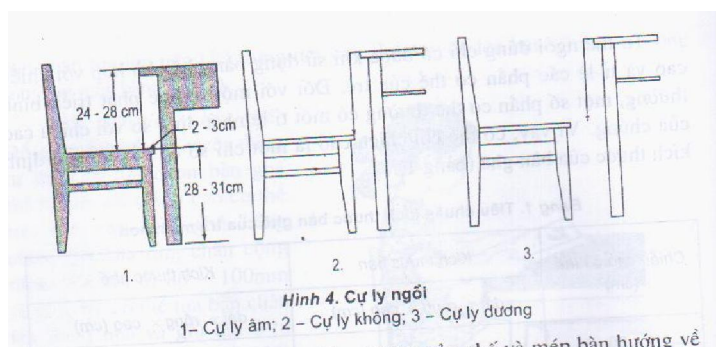
Chiều cao của bàn phải tương ứng với ghế và tỉ lệ các phần cơ thể để có thể giúp trẻ ngồi đúng tư thế.

Đối với trẻ mầm non có thể sử dụng các loại bàn ghế sau:

- + Loại bàn 4 chỗ ngồi dùng cho trẻ từ 1,5 đến 5 tuổi
- + Loại bàn 2 chỗ ngồi có ngăn, mặt hơi nghiêng dùng cho trẻ 5 – 6 tuổi
- + Loại bàn 2 chỗ ngồi dùng cho trẻ từ 1,5 đến 4 tuổi
- + Loại bàn 1 chỗ ngồi dùng trong sinh hoạt.

Trong các loại bàn này, thông dụng nhất là loại bàn 2 chỗ ngồi

- *Về cự li ngồi*: để giúp trẻ em có thể tựa lưng vào ghế khi ngồi và ở trạng thái đó có thể nhìn rõ các vật trên bàn, chũng như có thể thể hiện được các công việc khác nhau, cần phải đảm bảo cự ly ngồi thích hợp (hình 4)



Cụ ly ngồi là khoảng cách giữa mặt tựa của ghế và mép bàn hướng về phía trẻ phải lớn hơn đường kính lồng ngực từ 3 – 5 cm. Lúc này, khoảng cách giữa điểm đóng từ mép bàn và mép ghế (hay cụ ly ngồi phải là số âm), nghĩa là mép trước ghế phải đặt sâu vào gầm bàn từ 2 – 4cm. Các trường hợp khác: không có khoảng cách giữa mép bàn và mép ghế (cụ ly không) hoặc đặt ghế cách xa bàn (cụ ly dương) đều làm cho trẻ không thể ngồi tựa lưng vào ghế.

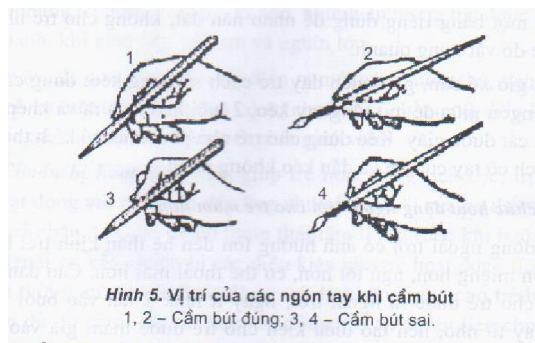
Trong lớp cần sắp xếp bàn ghế cho phù hợp. Bàn và ghế cần sắp xếp ở một khoảng cách nhất định so với nhau, sao cho giáo viên có thể đi lại dễ dàng giữa các dãy bàn ghế và mỗi trẻ có thể đẩy ghế ra một phía khi muốn ra khỏi bàn mà không làm ảnh hưởng đến trẻ khác. Trẻ cũng cần được sắp xếp vào một vị trí nhất định so với chiều cao của chúng, sao cho trẻ thấp, khả năng nghe kém được ngồi gần giáo viên, trẻ nhìn kém được ngồi gần bảng và nguồn sáng. Tuyệt đối không cho trẻ ngồi quay lưng lại với nguồn sáng, ngồi đối diện với nguồn sáng hoặc hướng phía bên phải ra nguồn sáng. Các tư thế này đều có hại đối với trẻ.

- *Về đồ dùng trực quan*: Trong phòng học, cần tạo ra không khí làm việc nghiêm túc và yên tĩnh (cho phép trẻ trao đổi nhỏ về các nội dung có liên quan đến việc thực hiện các công việc được giao). Khi giáo viên giải thích kết hợp với việc sử dụng đồ dùng trực quan (tranh ảnh, đồ chơi, vật thật ...), thì cần trưng bày làm sao cho trẻ có thể nhìn rõ. Muốn vậy, không nên trưng bày các đồ dùng trực quan ở gần cửa sổ, làm cản trở đường truyền của ánh sáng. Các tài liệu được sử dụng trên tiết học rõ ràng, tự nhiên đến từng chi tiết, có thể nhìn ở khoảng cách dưới 8m mà không cần đến sự điều tiết quá mức của mắt. Thời gian giải thích của giáo viên không được dài quá so với khả năng tiếp thu của từng

lứa tuổi (đối với trẻ mẫu giáo bé: không quá 2 – 3 phút; trẻ mẫu giáo nhỡ: không quá 4 – 5 phút, trẻ mẫu giáo lớn: không quá 5 – 7 phút)

Khi tổ chức tiết học, giáo viên không nên thúc giục trẻ, yêu cầu trẻ nhanh chóng kết thúc một công việc nào đó. Việc thúc giục trẻ sẽ gây ra sự căng thẳng về thân kinh. Đối với những trẻ lớn, trước khi tiết học kết thúc khoảng chừng 5 phút có thể thông báo cho trẻ rằng tiết học sắp hết. Việc quan sát sản phẩm sau tiết học cũng không nên kéo dài quá (không quá 1 – 2 phút đối với trẻ lớp mẫu giáo bé; 3 – 5 phút đối với lớp nhỡ và lớn). Việc dọn dẹp sau tiết học không kéo dài từ 5 – 7 phút.

Cần chú ý dạy trẻ cách sử dụng bút cho đúng (hình 5). Trẻ cần biết sử dụng bút bằng tay phải, cầm bút bằng ngón tay cái và ngón giữa, còn ngón tay trỏ đặt lên trên. Cần theo dõi sao cho trẻ cầm bút nhẹ nhàng, không nên giữ chặt và ấn nét bút quá mức lên giấy. Có làm được như vậy thì các cơ tay đỡ căng, trẻ có thể ngồi vẽ lâu và hứng thú hơn. Khi mới học vẽ, không được yêu cầu trẻ vẽ các đường nét đậm, ấn mạnh và tranh vẽ có kích thước lớn vì có thể làm các cơ mỏi tay. Khi xương tay của trẻ phát triển, các cơ được củng cố, trẻ có được một số kĩ năng nhất định (trẻ 5 – 6 tuổi), bề mặt các đường nét có thể đậm hơn. Lúc đầu, nên cho trẻ vẽ theo nhiều chiều hướng khác nhau : chiều ngang, chiều dọc, xoay tròn ... Vẽ theo nhiều chiều hướng như vậy có tác dụng làm giảm sự căng thẳng các cơ nhỏ ở bàn tay và ngón tay phải. Khi vẽ trẻ nên đặt cả khuỷu tay lên bàn, các ngón tay phải cầm bút di chuyển tự do, dễ dàng trên giấy, bàn tay trái giữ giấy.



Lứa tuổi mẫu giáo bé, trẻ có thể dùng bút chì với các màu sắc khác nhau (xanh, đỏ, vàng, nâu, đen) và bút lông.

Lứa tuổi mẫu giáo nhỏ và lớn, khi trẻ đã quen với các màu cơ bản, có thể tăng các gam màu lên.

Trẻ mẫu giáo lớn, có thể cho trẻ sử dụng bút chì để vẽ các nét mảnh. Chỉ nên sử dụng bút chì mềm vì nó không đòi hỏi nhiều sự căng cơ. Ngoài ra, trẻ ở lứa tuổi này có thể sử dụng màu nước. Tuy nhiên, việc sử dụng màu nước đòi hỏi sự chuẩn bị phức tạp (pha màu nước với độ đậm đặc vừa phải có thể giữ nước màu ở chỗ lông) và có khả năng điều khiển vận động tinh tương đối tốt nên dễ làm cho trẻ mệt mỏi. Vì vậy, giáo viên nên chuẩn bị trước cho trẻ, để màu nước trong lọ màu, đặt trên bàn cho trẻ có thể nhìn thấy rõ màu sắc.

Đối với trẻ nhỏ, nên dùng bút lông mềm (dài và mảnh) vì nó tạo ra các nét rõ ràng, sáng sủa làm dễ quá trình hoạt động của trẻ. Trong và sau khi kết thúc tiết học không được làm cho màu nước rây ra bàn và các vật xung quanh. Vì vậy, nên đặt lọ nước trong 1 đế vững chắc.

trẻ cũng cần có giấy để vẽ. Cần chuẩn bị cho trẻ giấy trắng, nhẵn nhưng không nhẵn quá làm cho nét bút trơn, trẻ sẽ khó viết do chưa điều khiển tay tốt, cũng như không được nháp quá làm trẻ khó vẽ và dễ mỏi tay. Có thể sử dụng các giấy nhẵn bình thường cho trẻ, nhưng không nên bóng quá làm cho mắt trẻ dễ mệt mỏi. Các bức vẽ bằng bút chì không nên sử dụng khổ giấy quá to vì nét bút chì thường mảnh, trẻ dễ mỏi tay khi vẽ, tô màu. Dùng các khổ giấy lớn hơn khi trẻ vẽ bằng bút lông và vẽ các bức tranh theo chủ đề.

Trong giờ nặn, trẻ cần sử dụng các vật liệu dẻo, mềm như đất sét. Mỗi trẻ nên có một bảng riêng dùng để nào nặn đất, không cho trẻ nào nặn đất lên các đồ vật xung quanh.

Trong giờ xé dán, giáo viên dạy trẻ cách sử dụng kéo: dùng các ngón tay cái và ngón tay giữa để mở rộng tay kéo, 2 lưỡi kéo tách ra và khép lại sao cho có thể cắt được giấy. Kéo dùng cho trẻ nhỏ phải nhẹ, có kích thước phù hợp với kích cỡ tay của trẻ và đầu kéo không nhọn.

c. Tổ chức hoạt động ngoài trời cho trẻ mầm non

Hoạt động ngoài trời có ảnh hưởng lớn đến hệ thần kinh trẻ: làm cho trẻ ăn ngon miệng hơn, ngủ tốt hơn, cơ thể thoải mái hơn. Cần dành nhiều thời gian

cho trẻ được ra ngoài trời, ngày ít nhất 2 lần vào buổi sáng và buổi chiều. Ngay từ nhỏ, nên tạo điều kiện cho trẻ được tham gia vào việc tự chuẩn bị đi dạo: lúc đầu giáo viên dạy trẻ cách mặc quần áo, sau đó giúp trẻ tự làm; trẻ lớn có thể giúp đỡ các em nhỏ. Cần chú ý theo dõi sao cho mọi trẻ đều được mặc quần áo phù hợp với thời tiết. Căn cứ vào lứa tuổi, khí hậu, thời tiết, điều kiện của trường mầm non, có thể tổ chức các hoạt động khác nhau (trò chơi có luật, xây dựng, sáng tạo, luyện tập thể dục thể thao).

Ngoài ra, có thể tổ chức dạo chơi ngoài phạm vi trường mầm non. Trong quá trình này, trẻ có điều kiện tiếp xúc với môi trường xung quanh rộng hơn, làm quen với môi trường tự nhiên, học cách vượt qua khó khăn, rèn luyện khả năng định hướng ra môi trường xung quanh. Ngoài ra, các cuộc dạo chơi này còn giúp trẻ luyện tập hệ tuần hoàn, hô hấp.

Vào mùa hè, có thể tổ chức cho trẻ thăm quan vào những ngày thời tiết đẹp (buổi sáng hoặc chiều). Những trẻ yếu quá không cho tham gia vào quá trình này. Cần cho trẻ mặc quần áo phù hợp với thời tiết và nhiệt độ không khí. Khi thời tiết ấm, cho trẻ mặc nhẹ nhàng, đội mũ nan, mũ vải, đi giày dép vừa chân (giày chật quá làm trẻ đau chân, máu không lưu thông được hoặc rộng quá làm trẻ dễ vấp ngã), có quai sau. Thời gian cho trẻ đi dạo ngoài trời tăng dần từ 5 – 10 phút tăng lên đến 20 phút. Trẻ mẫu giáo có thể đi thăm quan trên quãng đường (bao gồm cả đi và về) là 2 – 3 km sau khoảng 20 phút, cho trẻ dừng lại nghỉ khoảng 3 – 5 phút.

d. Tổ chức hoạt động vui chơi cho trẻ mầm non

Trong thời gian hoạt động tự do, trẻ có thể tham gia vào các trò chơi, thực hành, giao tiếp, định hướng xung quanh ... Các hoạt động này diễn ra nhờ có sự tác động liên tục và có hệ thống của giáo viên, trẻ tích cực thể nghiệm những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo, những ấn tượng thu được từ thế giới xung quanh, khi giao tiếp với bạn và người lớn.

Do vậy, để hoạt động của trẻ diễn ra một cách hứng thú, tích cực, sáng tạo, tránh sự mệt mỏi ở trẻ, cần có sự chuẩn bị tích cực và điều khiển hoạt động của trẻ một cách linh hoạt từ phía giáo viên.

- Chuẩn bị hoạt động: Để giúp trẻ hoạt động tích cực, trước khi tổ chức hoạt động vui chơi cần đáp ứng nhu cầu sinh lý của cơ thể về ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân, tạo cho trẻ có trạng thái tâm lý tốt trước khi bước vào hoạt động. Ngoài ra cần chuẩn bị các điều kiện cho trẻ hoạt động tích cực như dành đủ thời gian cho trẻ hoạt động; có đủ không gian cho trẻ hoạt động; chuẩn bị đủ đồ chơi; các tài liệu; đồ dùng; bố trí thuận tiện cho trẻ dễ sử dụng; trẻ cũng cần được trang bị những tri thức, kỹ năng nhất định cho việc tự hoạt động.

- Tổ chức hoạt động trẻ. Kết quả hoạt động phụ thuộc vào trạng thái cảm xúc và mức độ tích cực của trẻ, vào nội dung và tính chất đa dạng của hoạt động, vào mối quan hệ của trẻ với nhau và sự phát triển ngôn ngữ. Vì vậy, khi tổ chức hoạt động này cần chú ý: đảm bảo cho trẻ có trạng thái tâm lý tốt trong suốt quá trình hoạt động, khi thấy trẻ có hành vi tiêu cực cần tìm hiểu nguyên nhân và giải quyết nguyên nhân. Đồng thời, cần tạo tính tích cực của trẻ bằng cách điều khiển sự luân chuyển hoạt động kịp thời, làm phức tạp dần tính chất và nội dung hoạt động, hướng trẻ tiến hành hoạt động một cách đa dạng và mở rộng nội dung của hoạt động. Ngoài ra, cần hình thành và phát triển quan hệ giao tiếp của trẻ với bạn và người lớn.

e. Tổ chức bữa ăn cho trẻ mầm non

Để giúp cơ thể trẻ phát triển tốt, đảm bảo sự phát triển bình thường của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể, cần tổ chức chế độ ăn uống hợp lý cho trẻ. Trong việc thực hiện chế độ ăn uống hợp lý cho trẻ, một yêu cầu quan trọng có tính chất quyết định đến sức khỏe, sự tăng trưởng và phát triển của trẻ là đảm bảo khẩu phần ăn hợp lý, cân đối giữa các thành phần đạm, tinh bột, mỡ, bơ, muối khoáng và các loại vitamin ... Đồng thời, phải quan tâm đến cách chế biến các thực phẩm sao cho phù hợp với khả năng tiêu hoá của từng lứa tuổi cũng như từng trẻ riêng biệt. Vì vậy, trong trường mầm non, hoạt động của nhà bếp giữ một vị trí quan trọng, nó giúp cho trường mầm non thực hiện được một trong các chức năng quan trọng là chăm sóc trẻ nhỏ, tạo điều kiện thực hiện chức năng giáo dục và phòng bệnh cho trẻ.