

GIÁO DỤC DINH DƯỠNG - SỨC KHỎE CHO TRẺ MẦM NON THEO QUAN ĐIỂM “LẤY TRẺ LÀM TRUNG TÂM”

ĐẶNG THỊ THU HÀ*

Ngày nhận bài: 01/08/2017; ngày sửa chữa: 02/08/2017; ngày duyệt đăng: 05/08/2017.

Abstract: Education of nutrition and health for preschool children under child-centered perspective is required to equip children with necessary lifeskills in line with their cognition, physical development and psychological characteristics. Objectives, contents and forms of nutrition and health education as well as the role of teachers are mentioned clearly in the article.

Keywords: Nutrition and health education, preschool children, child-centered perspective.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, với quan điểm trong giáo dục “lấy trẻ làm trung tâm”, việc giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe (GDDD-SK) không chỉ nhằm vào đối tượng phụ huynh, giáo viên (GV) mầm non hay người trực tiếp chăm sóc trẻ mà còn hướng đến giáo dục dinh dưỡng cho trẻ mầm non thông qua tổ chức các hoạt động chăm sóc giáo dục hàng ngày như: hoạt động học, hoạt động vui chơi,... phù hợp với lứa tuổi, giúp trẻ chủ động, tích cực hoạt động, tự chiếm lĩnh kiến thức và kinh nghiệm, có nền nếp, thói quen tốt trong ăn uống, sinh hoạt, nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và ích lợi của chúng đối với sức khỏe, biết tự phục vụ trong sinh hoạt. Trẻ biết gìn giữ sức khỏe, biết một số nguy cơ không an toàn và cách phòng tránh.

Thiết kế các hoạt động GDDD-SK theo chủ đề với quan điểm lấy trẻ làm trung tâm, gắn với môi trường sống, mở rộng dân phạm vi hiểu biết nhằm trang bị cho trẻ các kĩ năng sống đơn giản, gần gũi, phong phú, phù hợp với khả năng nhận thức, mức độ phát triển và đặc điểm của từng cá nhân, phát huy tính chủ động, tự lập, khơi gợi tiềm năng và định hình nhân cách.

2. Nội dung

GDDD-SK là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch đến tình cảm, lí trí của con người nhằm làm thay đổi nhận thức, thái độ, hành vi và thói quen để có thể tự giác chăm lo đến vấn đề sức khỏe của cá nhân, tập thể và cộng đồng.

Trẻ mầm non và đặc biệt là trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo rất nhạy cảm và mau chóng tiếp thu những điều trẻ học được ở nhà trường và hình thành kĩ năng, thói quen lâu dài. Nếu chúng ta bắt đầu GDDD-SK cho trẻ trong giai đoạn này sẽ đào tạo ra một lớp người mới có sự hiểu biết đầy đủ về vấn đề dinh dưỡng - sức khỏe, biết lựa chọn ăn uống một cách khoa học để đảm bảo cho sức khỏe của mình và của cộng đồng.

Do đó, việc đưa các nội dung GDDD-SK vào trong chương trình chăm sóc giáo dục trẻ ở lứa tuổi mầm non là rất cần thiết, tạo ra sự liên thông về GDDD-SK cho trẻ từ lứa tuổi mầm non đến các cấp học tiếp theo. Từ trước tới nay, trong các chương trình chăm sóc giáo dục trẻ (cải tiến, cải cách, đổi mới) đều đưa ra những gợi ý về nội dung GDDD-SK ở một số hoạt động chăm sóc và hoạt động tự phục vụ. Tuy nhiên, trong các chương trình này, nội dung GDDD-SK còn chưa được đề cập một cách rõ nét. Trong những năm gần đây, theo xu thế đổi mới của giáo dục mầm non với quan điểm “lấy trẻ làm trung tâm”, việc đưa nội dung GDDD-SK vào kế hoạch giáo dục đã được chú trọng hơn. GV mới chỉ chú trọng đến vấn đề chăm sóc là chủ yếu, qua đó lồng ghép nội dung GDDD-SK, vì vậy hiệu quả của nội dung giáo dục này còn chưa cao.

Trong chương trình giáo dục mầm non mới, GDDD-SK là một phần riêng biệt và được thể hiện rất rõ nét trong nội dung giáo dục phát triển thể chất, việc tổ chức các hoạt động GDDD-SK được tích hợp vào các chủ đề theo xu thế đổi mới của giáo dục mầm non với quan điểm “lấy trẻ làm trung tâm”, đây là vấn đề khá mới và khá khó đối với GV. Vì vậy, để triển khai nội dung này, chúng ta cần có cách nhìn và cách tiếp cận mới, cũng như có những gợi ý hướng dẫn cụ thể, giúp GV có cơ sở khi triển khai thực hiện. Trong quá trình triển khai, GV cần nắm rõ các vấn đề sau:

2.1. Về mục tiêu GDDD-SK theo chương trình giáo dục mầm non

2.1.1. *Mục tiêu chung.* Trẻ khỏe mạnh, nhanh nhẹn, cơ thể phát triển cân đối, hài hòa, có khả năng thích nghi với môi trường sống.

2.1.2. *Mục tiêu cụ thể:* - Đối với trẻ đi nhà trẻ: Hình thành và phát triển ở trẻ: + Khả năng thích nghi

* Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

với chế độ sinh hoạt; + Khả năng nhận biết và tránh một số nơi nguy hiểm; - Đối với trẻ mẫu giáo: Hình thành và phát triển ở trẻ: - Khả năng nhận biết và phân biệt được các loại thực phẩm thông thường và ích lợi của thực phẩm đối với sức khỏe. Có ý thức ăn uống đầy đủ, hợp lí, sạch sẽ để cơ thể khỏe mạnh; - Bước đầu biết cách bảo vệ sức khỏe cho bản thân, chăm sóc vệ sinh thân thể và các giác quan; - Có nề nếp, thói quen, hành vi tốt trong ăn uống, trong sinh hoạt, chăm sóc bảo vệ sức khỏe, tự phục vụ và giữ vệ sinh; - Biết một số nguy cơ không an toàn và phòng tránh.

2.2. Nội dung GDDD-SK. Tùy theo độ tuổi mà nội dung giáo dục được lựa chọn cho phù hợp và đạt hiệu quả cao, gồm những nội dung như sau: - Làm quen với chế độ ăn ngủ, vệ sinh ở trẻ nhà trẻ; - Các nhóm thực phẩm và cách chế biến đơn giản; - Ích lợi của thực phẩm đối với sức khỏe con người; - Cách chăm sóc và bảo vệ các bộ phận cơ thể, các giác quan; - Nề nếp, thói quen, hành vi văn minh trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường xung quanh; - Giáo dục trẻ nhận biết và phòng tránh những hành động nguy hiểm, những nơi không an toàn, vật dụng nguy hiểm. Nhận biết một số trường hợp khẩn cấp và gọi người giúp đỡ.

Các nội dung GDDD-SK cần lặp đi lặp lại để tạo thói quen tốt và giúp trẻ có kĩ năng đúng trong giữ gìn sức khỏe và tự phục vụ trong sinh hoạt hàng ngày. Do vậy, GV cần tạo cơ hội cho trẻ được khám phá, trải nghiệm qua các hoạt động giáo dục hàng ngày. Việc lựa chọn nội dung GDDD-SK cần tự nhiên, khéo léo, tránh đưa quá nhiều nội dung vào cùng một hoạt động.

2.3. Hình thức triển khai GDDD-SK: - Trò chơi lô tô, chuyện kể, thơ ca, đồng dao, đóng kịch, tập tô, tập vẽ; - Hoạt động học tập, đặc biệt thông qua hoạt động môi trường xung quanh. Ví dụ: Khi hướng dẫn trẻ hoạt động khám phá khoa học về “Một số đồ dùng trong gia đình”, cần yêu cầu trẻ: gọi đúng tên, biết công dụng của đồ dùng và hướng dẫn trẻ cách sử dụng một vài đồ dùng trong ăn uống phù hợp; - Qua bữa ăn hàng ngày, trong những tình huống có thể thực hiện GDDD-SK một cách phù hợp. GV cần giao nhiệm vụ vừa sức để trẻ được tham gia và tạo thói quen tự phục vụ trong sinh hoạt hàng ngày. Ví dụ: + Trong giờ ăn: Trẻ được ăn uống cùng nhau là cơ hội quan trọng để trang bị cho trẻ hành vi văn minh, lịch sự trong ăn uống, hoặc ứng xử trong nhóm. GV có thể sử dụng các tình huống trong bữa ăn để

dạy trẻ biết mời bạn, biết cách sử dụng đồ dùng trong ăn uống, nhận biết thực phẩm trong món ăn, ăn từ tốn, nhai kĩ, không vừa ăn vừa chơi, khi đang nhai cơm không nói chuyện, không nhặt thức ăn rơi vãi đưa vào miệng, sử dụng khăn lau miệng, lau tay sau khi ăn,...; + Trong giờ ngủ: Tạo thói quen cho trẻ ngủ đúng giờ, biết tự lấy gối khi đi ngủ, tự đi vệ sinh, rửa mặt, súc miệng,...; - Một số hình thức khác: Bản tin, ngày hội, thăm trang trại, đi chợ, đi siêu thị, bé tập làm nội trợ,...; - Thông qua hoạt động bé tập làm nội trợ: Một số kĩ năng có thể khai thác, kích thích sự phát triển của trẻ như: + Sự thay đổi trạng thái thức ăn: xay nhỏ, lỏng, đặc; + Tập đo, cân thực phẩm, tính thời gian nấu; + Ngôn ngữ: trẻ học được các từ mới như: trộn, thái mỏng, thái hạt lựu, cán mỏng,...; + Bước đầu hiểu được văn hóa ẩm thực: món ăn dân tộc, truyền thống,...; + Sự cộng tác, chia sẻ, quan tâm,...; - Trẻ được trải nghiệm: + Tham gia chuẩn bị thức ăn; + Được cầm, sờ, nắn, ngửi, nếm thử các thức ăn mới; + Chia, phân phối, trình bày thức ăn theo sở thích; + Được ăn theo nhu cầu, sở thích, mà không bị ép buộc, áp lực; + Tham gia các hội thi, triển lãm các món ăn, được tự trải nghiệm khám phá, góp phần làm phong phú thêm các hoạt động GDDD-SK cho trẻ.

2.4. Nhiệm vụ của GV mầm non: - Tổ chức chế độ sinh hoạt hợp lí, linh hoạt, phù hợp với độ tuổi; - Hướng dẫn và tổ chức các hoạt động GDDD-SK cho trẻ, lồng ghép các hoạt động khác một cách phù hợp; - Tạo môi trường an toàn cho trẻ được hoạt động một cách thoải mái, vui vẻ, tích cực; - Quan tâm chăm sóc trẻ ở mọi lúc, mọi nơi, đảm bảo an toàn; - Kiên trì, rèn thói quen, hình thành nề nếp, thói quen vệ sinh, kĩ năng tự phục vụ trong sinh hoạt hàng ngày, giữ vệ sinh môi trường; - Chuẩn bị đồ dùng, đồ chơi và học liệu phục vụ cho GDDD-SK, gắn liền với cuộc sống ở gia đình trẻ và cộng đồng.

3. Kết luận

GDDD-SK là một bộ phận của việc chăm sóc sức khỏe, có vai trò quan trọng trong việc góp phần bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho con người. Nếu giáo dục dinh dưỡng đạt hiệu quả, sẽ giúp làm giảm tỉ lệ mắc bệnh và tỉ lệ tử vong của cộng đồng, trong đó có trẻ em, nhất là ở các nước đang phát triển.

Để triển khai tốt công tác GDDD-SK cho trẻ độ tuổi mầm non, cần lựa chọn các nội dung và hình thức phù hợp cho trẻ theo từng lứa tuổi. Lựa chọn hình

(Xem tiếp trang 29)

- BTTH cung cấp và giảng giải cho trẻ các chuẩn mực về hành vi văn minh ở những nơi công cộng.

Giải thích ý nghĩa của việc giữ gìn vệ sinh nơi công cộng. Làm mẫu một số thao tác (ví dụ như vứt rác vào đúng nơi quy định). Quan sát biểu hiện hành vi của trẻ và tổ chức luyện tập hành vi thường xuyên hơn ở mọi lúc, mọi nơi.	Mở rộng mối quan hệ giữa trẻ với cộng đồng thông qua những buổi tham quan, dạo chơi, kết hợp với gia đình và cộng đồng xã hội trong việc giáo dục trẻ hành vi văn minh. Trao đổi với trẻ về những điều nên làm và không nên làm ở nơi công cộng.
--	--

3. Kết luận

Giáo dục đạo đức giúp trẻ nắm được các quy tắc, chuẩn mực, từ đó rèn cho trẻ những HVĐĐ phù hợp với chuẩn mực của xã hội. GDHVĐĐ từ lâu đã được các nhà nghiên cứu rất quan tâm. Các kết quả nghiên cứu đã khẳng định tầm quan trọng của việc rèn luyện HVĐĐ cho trẻ trong quá trình giáo dục và phát triển toàn diện nhân cách trẻ mẫu giáo nói chung và trẻ 5-6 tuổi nói riêng.

BTTH giáo dục có vai trò quan trọng đối với cả người giáo dục và người được giáo dục, làm cho quá trình giáo dục trở nên sinh động và có hiệu quả hơn, phù hợp với xu thế đổi mới giáo dục trong giai đoạn hiện nay. Kết quả thực nghiệm cho thấy, các BTTH được đề cập trong đề tài nhìn chung đã phù hợp với khả năng nhận thức của trẻ, phản ánh đúng các biểu hiện HVĐĐ của trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi trong quá trình tham gia các hoạt động thực tiễn ở trường mầm non. Các BT đã giúp GVMN tích cực trong việc vận dụng lí luận vào thực tiễn chăm sóc - giáo dục trẻ, nâng cao hiệu quả giảng dạy trong các giờ học tại trường mầm non bởi các tình huống giáo dục đa dạng và hấp dẫn. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Hoàng Phê (1994). *Từ điển Tiếng Việt*. NXB Khoa học xã hội.
- [2] Mạc Văn Trang (1983). *Giáo dục hành vi đạo đức cho học sinh nhỏ*. NXB Giáo dục.
- [3] Phan Thế Sung - Lưu Xuân Mới (2000). *Tình huống và cách ứng xử tình huống trong quản lí giáo dục đào tạo*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [4] Trần Trọng Thủy (2002). *Bài tập thực hành tâm lí học*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [5] Trần Lan Hương (2003). *Giải quyết những tình huống xảy ra ở trẻ*. NXB Giáo dục.
- [6] L.F.Ôxt rôpxkai (1982). *Tại sao trẻ không vâng lời*. NXB Giáo dục.
- [7] Nguyễn Ánh Tuyết (1996). *Tâm lí học lứa tuổi mầm non*. NXB Đại học Sư phạm.
- [8] Nguyễn Ánh Tuyết (1996). *Tình huống có vấn đề trong giáo dục mầm non*. NXB Giáo dục.

[9] Nguyễn Văn Lê (2001). *Ứng xử sư phạm - Một số sự kiện thường gặp ở trường học*. NXB Giáo dục.

[10] Nguyễn Ánh Tuyết (2002). *Bài tập thực hành tâm lí học và giáo dục học*. NXB Giáo dục.

[11] Nguyễn Ngọc Bảo - Nguyễn Đình Chính (2002). *Thực hành giáo dục học*. NXB Giáo dục.

[12] Nguyễn Thị Oanh (2006). *Xây dựng một số bài tập tình huống giáo dục phát triển kĩ năng quan sát phát hiện và giải quyết tình huống giáo dục của giáo viên mầm non trong tổ chức hoạt động vui chơi theo góc cho trẻ mẫu giáo*. Đề tài cấp Bộ, mã số B 02-45-05.

Giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe...

(Tiếp theo trang 31)

thức phù hợp sẽ giúp trẻ tiếp nhận thông tin một cách hào hứng, không bị gò bó, không bị ép buộc. Từ đó, đạt được kết quả cao trong giáo dục. Hình thức triển khai các nội dung GDDD-SK thích hợp cho trẻ ở độ tuổi mầm non nên theo phương thức tích hợp theo chủ đề, kết hợp giáo dục trong thời điểm và các tình huống hàng ngày, thông qua những hiểu biết của GV, giúp trẻ hình thành kĩ năng sống, phát huy được khả năng tự lập và ham học hỏi.

Mặt khác, mục tiêu của giáo dục mầm non là giúp trẻ phát triển toàn diện về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách. Để trẻ phát triển cân đối, khỏe mạnh, ngay từ những năm đầu đời trẻ cần có một chế độ dinh dưỡng hợp lí. Vì vậy, cùng với gia đình, cộng đồng, trường mầm non có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc chăm sóc nuôi dưỡng cho trẻ. Điều đó đòi hỏi mỗi cán bộ quản lí, GV trong công tác chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ ở trường mầm non không những cần có kiến thức cơ bản về dinh dưỡng và sức khỏe mà còn biết tổ chức các hoạt động GDDD-SK cho trẻ mầm non với quan niệm: "*Trẻ học được nhiều nhất khi trẻ được tự trải nghiệm, khám phá*". □

Tài liệu tham khảo

- [1] Phạm Mai Chi - Vũ Yến Khanh - Nguyễn Thị Hồng Thu (2012). *Các hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mầm non*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- [2] Bộ GD-ĐT (2009). *Chương trình giáo dục mầm non*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- [3] Nguyễn Ánh Tuyết (1996). *Tình huống có vấn đề trong giáo dục mầm non*. NXB Giáo dục.
- [4] Nguyễn Ánh Tuyết (1996). *Tâm lí học lứa tuổi mầm non*. NXB Đại học Sư phạm.
- [5] Trần Trọng Thủy (2002). *Bài tập thực hành tâm lí học*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.