

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG GỐI CHO TRẺ MẦM NON

NINH THỊ HUYỀN*

Ngày nhận bài: 30/10/2017; ngày sửa chữa: 02/11/2017; ngày duyệt đăng: 09/11/2017.

Abstract: Because of difference in anatomical and physiological traits compared to the adults, not all babies need pillows when lying. Using the pillow improperly will harm children's health. Therefore, use of the pillow in the right way and right time, right pillow choice for the child and as well as keep the pillow clean is necessary.

Keywords: Using pillows, preschool children.

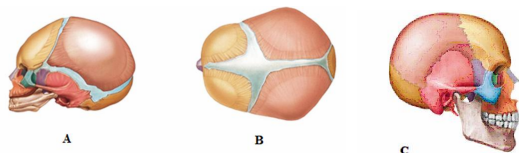
1. Đặt vấn đề

Đối với người lớn, gối mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe và là vật dụng thiết yếu trong gia đình. Nhưng liệu chiếc gối có cần thiết đối với trẻ mầm non, các bậc phụ huynh và các trường mầm non có cần trang bị gối cho trẻ không? Nếu cần thì nên sử dụng gối như thế nào là tốt cho trẻ?

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Căn cứ khoa học. Người lớn có chiều ngang của đầu nhỏ hơn chiều rộng của vai, các đốt sống cổ cong về phía trước nên khi nằm với một chiếc gối sẽ thì đầu không bị ngoẹo, gáy và cổ sẽ không bị mỏi, dễ thở. Do đó, chiếc gối giúp người dùng cảm thấy thoải mái khi nằm, dễ ngủ, ngủ sâu giấc. Giấc ngủ chất lượng giúp cơ thể khỏe mạnh, phản xạ nhanh nhẹn, trí nhớ tốt. Chiếc gối còn có nhiều giá trị về mặt tinh thần. Gối là đồ dùng không thể thiếu của hầu hết mọi người. Cơ thể trẻ em cần có tư thế nằm thoải mái và giấc ngủ ngon để có sự phát triển tốt nhất. Vậy, trẻ em có cần được gối đầu khi nằm không?

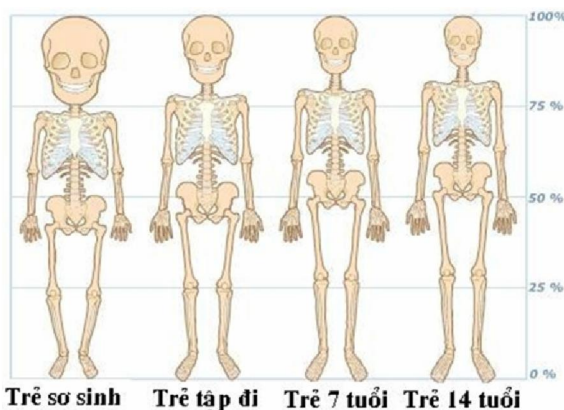
Ở lứa tuổi mầm non, hệ cơ xương cũng như các hệ cơ quan khác đang trong quá trình phát triển. Lúc mới sinh, các xương dẹt của sọ não vẫn chưa dính sát với nhau trên toàn bộ bề mặt tiếp giáp tạo thành các thóp. Các thóp được xương hóa hoàn toàn khi trẻ 18-24 tháng tuổi, các xương gắn chặt hoàn toàn khi trẻ 3-4 tuổi. Xương sọ phát triển nhanh trong năm đầu. Trẻ một tuổi có vòng đầu bằng 1,3 lần, thể tích sọ bằng 2,5 lần khi sinh. Sau đó, hộp sọ tăng chậm dần. Đến 3 tuổi, thể tích hộp sọ bằng 80%, 7-8 tuổi bằng 90% thể tích hộp sọ khi trưởng thành. Trong những năm đầu đời, xương sọ của trẻ lại mảnh, mềm nên rất dễ bị biến dạng.



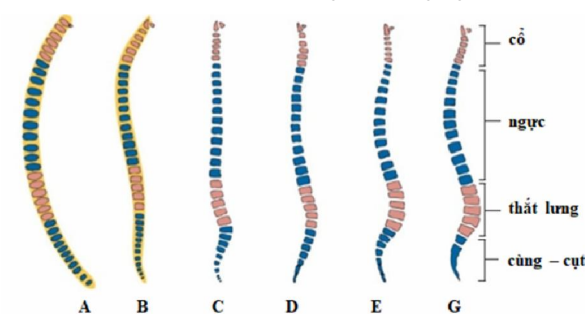
Hình 1. Xương sọ

A) Mới sinh nhìn trái; B) Mới sinh nhìn trên; C) Người lớn nhìn phải

Khi lọt lòng, đầu trẻ tương đối to so với cơ thể, vòng đầu còn lớn hơn vòng ngực ("đầu xuôi, đuôi lọt"). Lúc này, xương cột sống của trẻ chưa ổn định, còn nhiều sụn, dây chằng lỏng lẻo, chưa có các đoạn cong sinh lí như người lớn mà gần như thẳng. Trong quá trình phát triển, tỉ lệ đầu/cơ thể giảm dần, xương cột sống dần hình thành các đoạn cong và ổn định.



Hình 2. Tỷ lệ các phần trong bộ xương người



Hình 3. Sự phát triển cột sống trẻ em

A) Bào thai 2 tháng; B) Bào thai 6 tháng; C) Lọt lòng; D) 4 tuổi; E) 14 tuổi; G) Người lớn

2.2. Căn cứ thực tiễn. Vấn đề đặt ra là: Có nên dùng gối cho trẻ sơ sinh không? Câu trả lời là không nên. Bởi, trẻ sơ sinh có đầu to so với người, đầu và thân tạo nên dáng thẳng kể cả nằm ngửa hay nằm nghiêng. Nếu dùng gối nâng cao đầu trẻ (bao gồm

* Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

cả người mẹ lấy tay mình làm gối cho con) sẽ có nguy cơ dị tật xương sống (ngheo, gù) rất cao.



Hình 4. Ngheo cổ

Nguy hiểm hơn, trẻ sơ sinh chưa có khả năng tự nâng cổ, cổ sẽ bị gập lại và vùng họng sẽ bị chèn khiến trẻ dễ bị sặc, dẫn đến ngạt thở, đột tử. Trẻ sơ sinh khi ngủ rất hay dựa mình và chưa kiểm soát được mọi vật xung quanh. Loại gối quá mềm, quá cao cũng là nguyên nhân khiến trẻ ngạt thở. Còn loại gối lõm, tuy không nâng cao đầu trẻ nhưng với khả năng xoay đầu còn yếu, gối lõm khiến trẻ khó xoay đầu, bị giữ lâu ở một tư thế nằm. Gối của trẻ có hình dạng không phù hợp, đặc biệt là kết hợp với người lớn thường xuyên đặt trẻ ở một tư thế, sẽ khiến đầu trẻ bị biến dạng (méo, bẹt), ảnh hưởng xấu tới sự phát triển của não bộ.



Bình thường

Méo

Bẹt

Hình 5. Biến dạng đầu

Chất liệu làm gối và việc vệ sinh gối không tốt cũng gây hại cho sức khỏe của trẻ. Vỏ, ruột gối có thể không thoáng khí, chứa các hóa chất độc hại, bụi, vi khuẩn,... gây dị ứng ngoài da hoặc xâm nhập và gây hại cho đường hô hấp của trẻ.

Khi nào trẻ cần nằm có gối đầu? Các nhà khoa học khuyến cáo nên tránh dùng gối cho trẻ trong 2 năm đầu. Nếu trẻ lớn hơn mà vẫn không thích nằm gối có nghĩa là trẻ vẫn thấy thoải mái khi nằm trên mặt phẳng.

2.3. Cách sử dụng gối cho trẻ mầm non. Điều đáng lưu ý trước tiên đó là thời điểm dùng gối cho trẻ. Như đã trình bày ở trên, nên tránh dùng gối cho trẻ dưới 2 tuổi. Khi trẻ lớn và thích được gối đầu lúc nằm là thời điểm nên chọn cho trẻ. Khi chọn gối cho trẻ, cần chú ý đến 2 tiêu chí quan trọng nhất, đó là kích thước và chất liệu của gối.

- **Kích thước:** Nên chọn chiếc gối rộng lớn hơn chiều rộng vai của trẻ. Độ dày của gối tương đương với độ chênh lệch giữa chiều rộng vai và chiều ngang đầu của trẻ. Độ dày gối thích hợp cho trẻ 3 tuổi là 3-

5cm, cho trẻ 6 tuổi là 5-9cm. Sau một năm sử dụng, nhiều chiếc gối có độ bền cao nhìn vẫn đẹp, chất lượng chỉ suy giảm ít nhưng việc bỏ và thay vào đó cho trẻ một chiếc gối mới lại là điều mà các bậc phụ huynh và nhà trường nên làm. Bởi vì sau một năm thì kích thước của cơ thể trẻ cũng đã khác đi nhiều.

- **Chất liệu:**

+ Vỏ gối cần là chất liệu thoáng khí, thấm mồ hôi, mịn màng, mềm mại, không bị xơ lông, không nhuộm bằng màu độc hại, dễ phát hiện khi bị bám bẩn. Vải cotton, lanh có màu sáng là chất liệu tốt để làm vỏ gối cho trẻ.

+ Ruột gối cần có độ đàn hồi vừa phải, thoáng khí, không phát tán bụi, hóa chất và vi khuẩn gây hại, giặt được với nước. Lấy tay ấn vào giữa ruột gối và bóp ra, nếu ruột lõm xuống ít hơn 1/3 độ dày của nó là ruột gối cứng, còn nếu sau 3 giây mà ruột khối không phồng trở lại là quá mềm. Lưu ý là một số chất liệu tự nhiên được dùng làm ruột gối ở Việt Nam như lông vũ, vỏ trấu, bã trà, vỏ đỗ xanh có nhiều ưu điểm (rất thoáng khí, có độ đàn hồi tốt, dễ thay đổi độ dày của ruột gối) nhưng cũng rất dễ sinh bụi, nấm mốc. Chất liệu bông tự nhiên, pha sợi hóa học khá tốt để làm ruột gối và nhất là với khí hậu nóng ẩm của Việt Nam.

Chiếc gối còn là bạn của trẻ mầm non, giúp trẻ vui vẻ khi đi ngủ, cảm thấy an tâm khi ngủ một mình. Bên ngoài hai tiêu chí trên, chọn gối cho trẻ cần chú ý thêm về thẩm mỹ như: hình dáng, hoa văn. Ở trường mầm non, mỗi trẻ nên gối một gối riêng, do đó gối còn có dấu hiệu giúp trẻ dễ dàng nhận ra gối của mình.

Trong quá trình sử dụng, vỏ gối dễ bị bẩn do trẻ ra mồ hôi, chấy dãi, trở lên gối. Do đó, cần có vỏ gối, gối dự phòng cho trẻ. Gối bị bẩn cần được giặt luôn với xà phòng và phơi nơi có ánh sáng mặt trời. Vết bẩn trên gối nếu không được giặt kịp thời sẽ tạo thành những vết ố, mốc, làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của trẻ và thẩm mỹ của chiếc gối. Cần thường xuyên phơi hoặc làm khô ruột gối dưới ánh nắng mặt trời mỗi tuần.

3. Kết luận

Trẻ sơ sinh có đầu tương đối to so với cơ thể, các xương chứa sọ não chưa gắn chặt hoàn toàn, cột sống thẳng chưa ổn định, xương mềm, khớp lỏng lẻo và sau sinh hệ cơ xương phát triển rất nhanh. Gối không giúp cho trẻ nhỏ có tư thế nằm tốt mà trái lại, nó mang đến nhiều nguy hại cho trẻ. Nên tránh dùng gối cho trẻ trong 2 năm đầu đời. Phụ huynh và trường mầm non chỉ nên cho trẻ gối đầu khi trẻ đã trên hai tuổi và thấy thoải mái, thích thú khi được gối đầu. Gối dùng cho trẻ cần phù hợp về kích thước, chất liệu tốt và đảm bảo vệ sinh.

(Xem tiếp trang 91)

nặn, màu nước, dây trang kim, lá cây, nilon, hạt hạt, que...

Với các nguyên vật liệu này, giáo viên có thể hướng dẫn hoặc cùng làm với trẻ một số món ăn: thịt xiên từ que + xốp + màu nước hoặc que + đất nặn; Món nem từ: giấy vụn hoặc len vụn, nilon cuộn lại; Món rau luộc, rau xào từ: lá cây, giấy, hoặc len vụn... Hoặc giáo viên có thể hướng dẫn trẻ làm chiếc bánh sinh nhật từ xốp, que, đất nặn, dây trang kim...; hướng dẫn trẻ làm bó hoa để tặng sinh nhật từ giấy màu các loại, que, giấy bóng kính; hướng dẫn trẻ tạo ra các hộp quà từ vỏ hộp bánh, giấy màu, dây ruy băng.

Những đồ chơi mà giáo viên chuẩn bị cho trẻ tại góc chơi “Gia đình”, giúp trẻ nảy sinh ý tưởng về nội dung chơi như: Bữa cơm cuối tuần, tổ chức sinh nhật...

3. Kết luận

Tóm lại, các đồ chơi trong trò chơi đóng vai theo chủ đề có vai trò, ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với trẻ mẫu giáo. Để phát huy tối đa tác dụng của đồ chơi đối với trẻ, khi lựa chọn, thiết kế đồ chơi, giáo viên cần đảm bảo một số nguyên tắc sau: - Đồ chơi phải đảm bảo tính giáo dục; - Phù hợp với đặc điểm chơi của trẻ ở từng giai đoạn lứa tuổi; - Phù hợp với

điều kiện thực tiễn của nhóm lớp; - Đồ chơi phải thỏa mãn nhu cầu về ý muốn hoạt động tích cực trong khi chơi của trẻ; - Đồ chơi đảm bảo yêu cầu vệ sinh, an toàn và bền chắc; - Đồ chơi phải đảm bảo tính thẩm mỹ. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Phạm Thị Châu - Nguyễn Thị Oanh - Trần Thị Sinh (2002). *Giáo dục học mầm non*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [2] Đặng Hồng Nhật (2008). *Tạo hình và phương pháp hướng dẫn hoạt động tạo hình cho trẻ em làm đồ chơi quyển 2*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [3] Nguyễn Ánh Tuyết (2004). *Giáo dục mầm non những vấn đề lí luận và thực tiễn*. NXB Đại học Sư phạm.
- [4] *Kĩ yếu sinh viên nghiên cứu khoa học năm 2005*. Trường Cao đẳng Sư phạm Nhà trẻ - Mẫu giáo TW1.
- [5] Trần Nguyên Hương. *Công nghệ hỗ trợ cho trẻ khuyết tật*. Tạp chí Giáo dục, số đặc biệt tháng 9/2016; tr 135-138.
- [6] Nguyễn Quang Uẩn (2011). *Tâm lí học đại cương*. NXB Đại học Sư phạm.
- [7] Nguyễn Quang Uẩn (2011). *Giao tiếp sư phạm trong giáo dục đặc biệt*. NXB Đại học Sư phạm.

Giáo dục kĩ năng đảm bảo...

(Tiếp theo trang 88)

hoạt, sáng tạo trong quá trình lồng ghép, tích hợp nội dung giáo dục nội dung này với các hình thức, nội dung giáo dục khác. Việc tích hợp cần đảm bảo thực hiện hài hoà, đồng bộ các nội dung giáo dục trong chương trình giáo dục mầm non, tránh biến tất cả các hoạt động ở trường mầm non thành các hoạt động giáo dục KN tự đảm bảo an toàn cho trẻ. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ GD-ĐT (1997). *Chiến lược phát triển giáo dục mầm non từ nay đến 2020*.
- [2] Hoàng Thị Oanh - Nguyễn Thị Xuân (2006). *Giáo trình: Phương pháp cho trẻ mẫu giáo khám phá khoa học về môi trường xung quanh*. NXB Giáo dục.
- [3] Nhiều tác giả (2010). *Những câu chuyện vàng về khả năng tự bảo vệ mình*. NXB Kim Đồng.
- [4] Nguyễn Thị Thu Hiền (2008). *Tuyển tập trò chơi, thí nghiệm khám phá môi trường xung quanh*. NXB Giáo dục.
- [5] Nguyễn Thị Thanh Bình (2009). *Giáo trình chuyên đề về giáo dục kĩ năng sống*. NXB Đại học Sư phạm.
- [6] Ngô Công Hoàn (1995). *Giao tiếp và ứng xử của cô giáo với trẻ em*. NXB Đại học Sư phạm.
- [7] Nguyễn Văn Lê (2006). *Giao tiếp sư phạm*. NXB Đại học Sư phạm.
- [8] Nguyễn Ánh Tuyết (2004). *Giáo dục mầm non - Những vấn đề lí luận và thực tiễn*. NXB Đại học Sư phạm.
- [9] Nguyễn Thị Hòa (2014). *Giáo trình Giáo dục học mầm non*. NXB Đại học Sư phạm.

Hướng dẫn sử dụng...

(Tiếp theo trang 93)

Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Gia Khánh (2009). *Bài giảng nhi khoa* (tập 1). NXB Y học.
- [2] Tạ Thúy Lan - Trần Thị Loan (2008). *Sự phát triển thể chất trẻ em lứa tuổi mầm non*. NXB Giáo dục.
- [3] Phạm Khắc Chương (1998). *Giáo dục gia đình*. NXB Đại học Sư phạm.
- [4] Lê Thị Bắc Lý (2014). *Giáo trình văn học trẻ em*. NXB Đại học Sư phạm.
- [5] Nguyễn Quang Uẩn (2011). *Tâm lí học đại cương*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [6] Horton J.C (2001). *Critical periods in the development of the visual system*. Paul H Brookes Publishing, pp. 27-44
- [7] Sears W - Sears M (1995). *The Discipline Book: Everything You Need to Know to Have a Better-Behaved Child - From Birth to Age Ten*. 1st edition, Little Brown & Company, New York, USA.