Save the Children



HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC 12 BUỔI SINH HOẠT
CLB ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CHO TƯƠNG LAI TƯƠI SÁNG

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

MỤC LỤC

THÔNG TIN CHUNG

Danh mục từ viết tắt 2
Giới thiệu 2
Mục đích và đối tượng sử dụng 2
Kết cấu 2
Nội dung 12 buổi SH chính và 2 buổi SH tự chọn 3
Tóm tắt các bước thực hiện một buổi sinh hoạt câu lạc bộ
Đánh thức Tiềm năng Não bộ trẻ từ 0 – 3 tuổi 4

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC CÁC BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ

- **Buổi sinh hoạt số 1:** Các trò chơi với chiếc cốc 7
- **Buổi sinh hoạt số 2:** Các trò chơi với vật dụng trong gia đình 13
- **Buổi sinh hoạt số 3:** Các trò chơi với tấm vải 19
- **Buổi sinh hoạt số 4:** Các trò chơi ngoài trời 25
- **Buổi sinh hoạt số 5:** Các trò chơi với đôi tay 31
- **Buổi sinh hoạt số 6:** Các trò chơi với sách và tranh ảnh 37
- **Buổi sinh hoạt số 7:** Các trò chơi phát triển ngôn ngữ cho trẻ 45
- **Buổi sinh hoạt số 8:** Các trò chơi xây dựng tình cảm gắn bó giữa người chăm sóc với trẻ..... 53
- **Buổi sinh hoạt số 9:** Chăm sóc sức khoẻ thể chất và tinh thần cho NCST 59
- **Buổi sinh hoạt số 10:** Phòng tránh các bệnh thông thường bằng cách giữ gìn vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân (rửa tay, đánh răng) 65
- **Buổi sinh hoạt số 11:** Nuôi con bằng sữa mẹ từ 0 đến 2 tuổi 73
- **Buổi sinh hoạt số 12:** Ăn bổ sung hợp lý 79
- **Buổi sinh hoạt số 13 (tuỳ chọn):** Xây dựng thói quen sinh hoạt hàng ngày cho cả gia đình 85
- **Buổi sinh hoạt số 14 (tùy chọn):** Sức khoẻ thể chất và tinh thần của người chăm sóc trẻ – Chăm sóc bà mẹ sau sinh 91

PHỤ LỤC

- **Phụ lục 1:** Bảng tổng hợp các trò chơi với trẻ và bí quyết chăm sóc đáp ứng cho trẻ qua từng buổi sinh hoạt câu lạc bộ 97
- **Phụ lục 2:** Danh sách các bài hát 111
- **Phụ lục 3:** Thông tin tham khảo 127

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

NĐH ..... Người điều hành
NCST ..... Người chăm sóc trẻ
CLB ..... Câu lạc bộ
SH ..... Sinh hoạt
CSĐƯ ..... Chăm sóc đáp ứng
PTTTCTLTS ..... Phát triển trí tuệ cho Tương lai tươi sáng
NCBSM ..... Nuôi con bằng sữa mẹ
NKHHC ..... Nhiễm khuẩn hô hấp cấp
ORS ..... Bù nước điện giải (Oresol)
VSMT ..... Vệ sinh môi trường

THÔNG TIN CHUNG

GIỚI THIỆU:

Ba năm đầu đời là giai đoạn phát triển vượt bậc trong tất cả các lĩnh vực phát triển của trẻ. Nhằm cung cấp cho Người chăm sóc trẻ (NCST, bao gồm cha mẹ, ông bà, những người đóng vai trò chính trong quá trình nuôi dưỡng và giáo dục trẻ) kiến thức và kĩ năng để hỗ trợ sự phát triển của trẻ, câu lạc bộ (CLB) **Đánh thức Tiềm năng Não bộ** được triển khai tại các địa phương từ năm 2020. Tại mỗi buổi SHCLB, NCST sẽ được truyền đạt 02 phần nội dung chính:

1. **Nuôi dạy trẻ thông qua các trò chơi tương tác.**
2. **Các bí quyết:**

- **Chăm sóc đáp ứng:** là cách NCST phản hồi một cách nhất quán và phù hợp với các tín hiệu, nhu cầu của trẻ. Qua đó, NCST và trẻ thể hiện mối quan hệ xã hội, tình cảm và xây dựng lòng tin, sự tôn trọng lẫn nhau trong giao tiếp.
- **Hỗ trợ phát triển:** thúc đẩy quá trình học hỏi của trẻ nhỏ thông qua khám phá, trải nghiệm môi trường xung quanh và các tương tác với NCST.

MỤC ĐÍCH VÀ ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG:

Tài liệu này dành cho: Người điều hành (NĐH) tham khảo để tổ chức các buổi sinh hoạt CLB NCST cho người chăm sóc tại địa phương có con em trong độ tuổi từ 0 – 3. Tại Việt Nam, người điều hành CLB có thể là y tế thôn, giáo viên mầm non, cán bộ hội phụ nữ thôn v.v

KẾT CẤU:

Tài liệu được biên soạn thành 2 phần:

- **Phần 1:** Hướng dẫn 14 buổi SH **CLB Đánh thức tiềm năng não bộ** (12 buổi chính, 2 buổi tự chọn): Cung cấp cho người đọc các phương pháp cụ thể và trình tự thực hiện các bước của từng buổi SH.
- **Phần Phụ lục:** Cung cấp các thông tin hỗ trợ NĐH CLB trong quá trình điều hành và quản lý CLB, cũng như hỗ trợ NCST trong việc áp dụng kiến thức đã học được tại buổi SH với trẻ tại nhà.

  Phụ lục 1: Bảng tổng hợp trò chơi và các kiến thức, kĩ năng về CSĐƯ và hỗ trợ phát triển

  Phụ lục 2: Danh sách bài hát

  Phụ lục 3: Một số tài liệu tham khảo, các trang thông tin, tài liệu, văn bản nhà nước.

NỘI DUNG 12 BUỔI SH CHÍNH VÀ 2 BUỔI SH TỰ CHỌN NHƯ SAU

	NUÔI DẠY TRẺ THÔNG QUA CÁC TRÒ CHƠI TƯƠNG TÁC	BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG & HỖ TRỢ PHÁT TRIỂN
BUỔI 1	Các trò chơi với chiếc cốc (không dùng chất liệu nặng, dễ vỡ)	Làm gì khi trẻ khóc và quấy (phần 1)
BUỔI 2	Các trò chơi với vật dụng trong gia đình (không gây nguy hiểm với trẻ)	Làm gì khi trẻ khóc và quấy (phần 2)
BUỔI 3	Các trò chơi với tấm vải	Kỹ thuật "Giải thích và làm mẫu"
BUỔI 4	Các trò chơi ngoài trời	Cho trẻ hai sự lựa chọn rõ ràng
BUỔI 5	Các trò chơi với đôi tay	Kỷ luật tích cực với trẻ
BUỔI 6	Các trò chơi với sách và tranh ảnh	Tạo ra một không gian sống an toàn cho trẻ
BUỔI 7	Các trò chơi phát triển ngôn ngữ cho trẻ	Xây dựng thói quen SH hàng ngày
BUỔI 8	Các trò chơi xây dựng tình cảm gắn bó giữa người chăm sóc với trẻ	Thể hiện sự tôn trọng khi trò chuyện cùng trẻ
BUỔI 9	Chăm sóc sức khoẻ thể chất và tinh thần cho NCST	
BUỔI 10	Phòng tránh các bệnh thông thường bằng cách giữ gìn vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân (rửa tay, đánh răng)	
BUỔI 11	Nuôi con bằng sữa mẹ từ 0 đến 2 tuổi	
BUỔI 12	Ăn bổ sung	
CÁC BUỔI SH TỰ CHỌN (CÓ THỂ TỔ CHỨC NẾU ĐIỀU KIỆN CHO PHÉP): **BUỔI 13:** Xây dựng thói quen SH hàng ngày cho cả gia đình (Bổ trợ cho mục CSĐƯ của buổi 8) **BUỔI 14:** Sức khoẻ thể chất và tinh thần của NCST – Chăm sóc các bà mẹ (Bổ trợ cho nội dung buổi 9)		



TÓM TẮT CÁC BƯỚC THỰC HIỆN MỘT BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ TRẺ TỪ 0 – 3 TUỔI

08 buổi sinh hoạt về các bí quyết CSĐƯ và hoạt động hỗ trợ phát triển ở trẻ nhỏ sẽ được thực hiện theo các bước như sau:

BƯỚC 1: CHÀO MỪNG:

- Chào hỏi người tham gia
- Hít thở sâu (hoặc hoạt động nhóm tương tự)
- Hát một số bài hát quen thuộc (NĐH CLB sưu tầm trước một kho bài hát thiếu nhi và nghe hát mẫu trên mạng In-ternet để triển khai dần qua các buổi).

BƯỚC 2: CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG:

2a: Ôn lại các nội dung về chăm sóc đáp ứng đã giới thiệu ở buổi SH trước

2b: Giới thiệu nội dung về chăm sóc đáp ứng mới (của buổi đang thực hiện)

- Nêu ra các vấn đề - lấy ví dụ về các vấn đề
- Giải thích nội dung về chăm sóc đáp ứng
- Đưa ra ví dụ
- Lấy thêm ví dụ từ người tham gia

BƯỚC 3: ÔN LẠI CÁC TRÒ CHƠI CỦA BUỔI SINH HOẠT TRƯỚC:

Mọi người đã thử chơi trò chơi nào với trẻ ở nhà? Có khó khăn gì không? Mọi người đã giải quyết các khó khăn đó thế nào?

BƯỚC 4: THẢO LUẬN VỀ CÁCH CHĂM SÓC TRẺ MÀ NCST ĐANG THỰC HIỆN

BƯỚC 5: THỰC HÀNH CÁC TRÒ CHƠI:

- **Trò chơi 1** (cho trẻ sơ sinh trở lên):
  - Minh họa với một NCST
  - NCST thực hành với trẻ để làm mẫu cho các thành viên khác
  - Tất cả cùng thực hành
- **Trò chơi 2** (6 tháng trở đi):
  - Minh họa với một NCST
  - NCST thực hành với trẻ để làm mẫu cho các thành viên khác
  - Tất cả cùng thực hành
- **Trò chơi 3** (cho trẻ 1 tuổi trở lên):
  - Minh họa với một NCST
  - NCST thực hành với trẻ để làm mẫu cho các thành viên khác
  - Tất cả cùng thực hành
- **Trò chơi 4** (cho trẻ 2 tuổi trở lên):
  - Minh họa với một NCST
  - NCST thực hành với trẻ để làm mẫu cho các thành viên khác
  - Tất cả cùng thực hành

Lưu ý: Để đảm bảo các trò chơi này phù hợp với mọi đối tượng trẻ (kể cả trẻ khuyết tất, rối loạn phát triển, có nhu cầu đặc biệt...), mỗi trò chơi đều có một số hướng dẫn điều chỉnh các hoạt động sao cho phù hợp với nhu cầu của trẻ. NĐH cần quan sát trẻ và NCST để kịp thời đưa ra các hướng dẫn điều chỉnh hoạt động. Việc này cần được thực hiện riêng tư với từng trường hợp cụ thể. NĐH không nêu nội dung này trước CLB.

BƯỚC 6: HOẠT ĐỘNG VỚI SÁCH:

Đọc sách, trò chuyện về tranh hoặc chơi trò chơi.

BƯỚC 7: SUY NGHĨ – PHẢN HỒI:

- Tóm tắt lại bốn trò chơi và thảo luận về lợi ích của chúng
- Đưa các trò chơi này trở thành một hoạt động cố định
- Cam kết thực hiện
- Kế hoạch cho buổi sinh hoạt tiếp theo và hát chào tạm biệt



HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC CÁC BUỔI

SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ

BUỔI SINH HOẠT SỐ 1

CÁC TRÒ CHƠI VỚI CHIẾC CỐC

(không dùng chất liệu nặng, dễ vỡ)

Mục tiêu: Người chăm sóc trẻ hiểu rằng bộ não của trẻ phát triển khi trẻ chơi cùng với NCST.

Thông điệp chính:

- Các liên kết não bộ của trẻ phát triển khi trẻ chơi với bố mẹ/NCST.
- Mọi người trong gia đình đều có thể chơi với trẻ.

Chủ đề chăm sóc đáp ứng:

- Trẻ 0-3 tuổi sẽ trở nên quấy hoặc khóc khi đói bụng hoặc mệt mỏi.
- Việc chăm sóc trẻ sẽ dễ dàng hơn khi cha mẹ cho trẻ đi ngủ và ăn đúng giờ hàng ngày, trước khi trẻ mệt mỏi và đói bụng.
- Nếu anh chị cảm thấy bực bội trong quá trình chăm sóc trẻ, hãy để một NCST khác trông trẻ và tìm cách làm bản thân bình tĩnh lại thay vì trút giận lên trẻ. Đánh hoặc lắc mạnh trẻ có thể gây ra các tổn thương cho trẻ, thậm chí dẫn đến thương tật hoặc tử vong.

Thời gian: 90 phút.

Vật dụng:

- Sổ điểm danh;
- Sách lật hoặc tranh ảnh minh hoạ cho buổi SH;
- Sách truyện có tranh ảnh;
- Chiếu/thảm để ngồi;
- 10 chiếc cốc kim loại (hoặc nhựa cứng) không có quai cầm có thể xếp chồng lên nhau;

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung buổi SH
- Tạo một khu vực chơi an toàn cho trẻ
- Khi các cha mẹ tới, mời họ chơi và đọc cùng trẻ với những đồ chơi, sách truyện quanh họ.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào đón NCST và hướng dẫn một bài hát mà NCST có thể hát với trẻ.	1. Nói: **Chào mừng các anh chị đến buổi SH thứ nhất trong chương trình của chúng ta. Đây là buổi đầu tiên trong 12 buổi SH về cách chúng ta giúp trẻ từ 0-3 tuổi phát triển não bộ. Ba năm đầu đời là thời điểm quan trọng nhất cho sự phát triển não bộ của trẻ.** 2. Nói: **Mỗi buổi SH, chúng ta sẽ học về:** • **1 nội dung về bí quyết chăm sóc đáp ứng trong nuôi dạy con cái, giúp chúng ta giải quyết những khó khăn thường gặp. Cụ thể, chăm sóc đáp ứng có nghĩa là NCST chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ dựa vào sự quan sát, lắng nghe và thấu hiểu trạng thái, nhu cầu tâm sinh lí và dinh dưỡng của trẻ để có thể đáp ứng/phản hồi một cách hợp lí, kịp thời và nhẹ nhàng.** • **4 trò chơi anh chị có thể chơi với trẻ mà không cần bất kì món đồ chơi nào.** 3. Nói: **Trước khi chúng ta bắt đầu, hãy cùng hít thật sâu bằng mũi và thở ra bằng miệng. Một lần nữa, hít sâu và thở đều. Và một lần cuối, hít sâu và thở đều.** 4. Nói: **Chúng ta sẽ bắt đầu mỗi buổi SH với một bài hát cùng các động tác. Các cha mẹ hãy hỏi các con của mình xem các con có sẵn sàng hát cùng cha mẹ không nhé.** [dừng lại một chút] **Các em bé cũng đã sẵn sàng đúng không? Chúng ta bắt đầu nhé?** Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát thiếu nhi Hát chậm rãi để cha mẹ và trẻ có thể hát theo. Cha mẹ có trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để cùng làm động tác theo lời bài hát. Cha mẹ có trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. ❖ Đối với các trẻ khiếm thính, hãy đảm bảo rằng các động tác thể hiện đúng ý nghĩa của lời bài hát.
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng nhu cầu của trẻ.	1. Nói: **Hôm nay, chúng ta sẽ nói về lý do tại sao trẻ khóc và quấy, các khó khăn mà tất cả NCST đều gặp phải. Có một số nguyên nhân thường gặp nhất khiến cho trẻ quấy. Anh chị có thể đoán là những lí do nào không?** 2. Nói: **Trẻ bắt đầu quấy và khóc khi chúng đói bụng. Chúng ta cần cố gắng cho trẻ ăn vào những khung giờ cố định trước khi trẻ quá đói. Nếu không thể cho trẻ ăn đúng giờ thì NCST hãy phản hồi trẻ phù hợp, hãy nói cho trẻ rằng NCST biết trẻ đói và cho trẻ ăn hoặc bú sữa nhanh nhất có thể.** 3. Nói: **Với những trẻ nhỏ hơn, anh chị sẽ nhận ra được khi trẻ đói vì có thể trẻ sẽ nắm tay lại và cho vào miệng. Các mẹ có thể cho trẻ bú. Khi trẻ đã no, trẻ sẽ thả lỏng bàn tay.** 4. Nói: **Lý do thứ 2 là trẻ bị mệt. Trẻ có thể bắt đầu quấy trước giờ ngủ trưa hoặc quấy vào buổi tối. Trẻ cần ngủ trưa và đi ngủ sớm vào khoảng 7 hoặc 8 giờ tối. Nếu trẻ được ngủ đủ thì trẻ sẽ ngoan ngoãn và nghe lời hơn.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng nhu cầu của trẻ.	5. Nói: **Công việc chăm sóc trẻ sẽ dễ dàng hơn nếu NCST cho trẻ đi ngủ trưa và ăn đúng giờ hàng ngày, trước khi trẻ mệt mỏi và đói bụng.** 6. Nói: **Bạn có thể cảm thấy tức giận, căng thẳng khi trẻ không cư xử theo cách bạn muốn. Hãy nghỉ ngơi nếu anh chị cảm thấy tức giận. Hãy để trẻ lại với người chăm sóc khác và giải quyết cơn tức giận của bản thân. Hãy lưu ý rằng đánh hoặc lắc mạnh trẻ có thể gây ra tổn thương cho trẻ, thậm chí dẫn đến thương tật hoặc tử vong.** 7. Nói: **Ngoài 2 lý do là đói bụng và mệt, còn các lý do thường gặp khác khiến trẻ nhỏ quấy khóc. Các lý do này sẽ được giới thiệu với NCST trong buổi SH thứ 2, kèm theo các cách chăm sóc để xoa dịu trẻ kịp thời.**
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 20 phút Khuyến khích NCST cho ý kiến về các cách làm hiện tại của mình	1. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ cùng thảo luận về việc chơi với trẻ. Tôi sẽ đưa ra một ý kiến và nếu anh chị đồng ý, thì đưa ra tín hiệu "đồng ý". Nếu không, ra tín hiệu "không đồng ý"** [Ví dụ: đưa ngón tay cái lên, đưa ngón tay cái xuống – tuỳ chọn tín hiệu dựa trên bối cảnh địa phương] **Trẻ còn quá nhỏ để chơi** [Dừng lại và quan sát NCST đưa ý kiến] a. Nói: **Trẻ có thể chơi với anh chị NCST và các thành viên khác trong nhà. Kể cả các trẻ rất nhỏ cũng rất thích chơi khi NCST nói chuyện, hát, nhảy với trẻ, v.v.. Đó đều là các hình thức chơi cùng trẻ.** **Chỉ có anh chị ruột mới nên chơi với trẻ 0-3 tuổi** [Dừng lại và quan sát NCST đưa ý kiến] b. Nói: **Tất cả thành viên trong gia đình đều có thể chơi với trẻ: ông bà, cha mẹ, anh chị. Trẻ khám phá mọi thứ thông qua việc chơi. Chúng ta càng chơi nhiều với trẻ, trẻ càng học được nhiều điều và cảm thấy được yêu thương.** 2. Hỏi: **Tại sao trẻ lại thích chơi?** [Mời NCST trả lời] 3. Nói: **Trẻ thích chơi bởi đây là cách trẻ học về mọi người và những thứ xung quanh. Điều này giúp não bộ của trẻ phát triển. Trẻ rất thích chơi với anh chị NCST. Khi chơi với NCST anh chị, trẻ sẽ phát triển các nhóm cơ, sự tò mò, kỹ năng tư duy và cả vốn từ vựng; và quan trọng nhất là trẻ sẽ thấy được yêu thương và vui vẻ. Điều này sẽ giúp bộ não của trẻ trở nên thông minh!** Nói: **Trẻ có thể chơi vui vẻ với các đồ vật quen thuộc (cốc, lá, thìa...). Vì vậy, NCST cần đảm bảo các đồ vật trong tầm tay của trẻ sạch sẽ, an toàn để trẻ có thể thỏa sức khám phá.** 4. **Hãy cùng làm thử nào! Đây là một số chiếc cốc và các vật dụng khác. Hãy dành một chút thời gian để khám phá các đồ vật này cùng trẻ.** Đưa cho trẻ và NCST một số chiếc cốc, vật dụng và sách để chơi. Dành ra một vài phút để NCST ổn định và chơi cùng trẻ. 5. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ học bốn trò chơi cùng với những chiếc cốc. Các trò chơi này cũng có thể dùng để chơi linh hoạt với các em bé ở độ tuổi nhỏ hơn hoặc lớn hơn độ tuổi gợi ý.**

Các bước thực hiện buổi SH

Bước 4: Chơi với trẻ

Thời gian: 40 phút

Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi với trẻ.

Trò chơi 1 (Trẻ 0 tháng tuổi trở lên)

1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Gõ cốc". Bạn gõ hai chiếc cốc vào nhau và đưa tay di chuyển từ bên này sang bên kia. Trẻ sẽ đưa mắt dõi theo và quay đầu theo hướng tay đó. Trẻ sơ sinh cần cố gắng để làm được việc này vì nó đòi hỏi trẻ phát triển các nhóm cơ và khả năng tập trung. Anh chị cần 2 chiếc cốc để chơi trò chơi này.**

   Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Gõ nhẹ cốc vào nhau. Di chuyển tay chầm chậm từ phải sang trái, và ngược lại. Khuyến khích trẻ đưa mắt nhìn theo những chiếc cốc khi di chuyển.

   Mời NCST thực hành với trẻ.

2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với con của mình**. Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST.

3. Hỏi: **Trẻ đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời].

4. Nói: **Trẻ đã học cách đưa mắt nhìn theo các đồ vật từ bên này sang bên kia và phát triển sự tập trung. Ngoài ra, trò chơi này giúp NCST phát hiện sớm những dấu hiệu bất thường ở trẻ (nếu có): ví dụ (1) khi trẻ không đưa mắt nhìn theo hướng có âm thanh phát ra, NCST cần theo dõi thêm và đưa trẻ đi khám sàng lọc liên quan đến điếc/giảm thính lực. (2) Khi trẻ không thể quay đầu theo hướng đồ vật phát ra âm thanh, NCST cần theo dõi vấn đề liên quan đến chức năng của cơ (đặc biệt nhóm cơ cổ).**

❖ Đối với trẻ khiếm thính, NCST có thể cần sử dụng các đồ tạo ra âm thanh lớn hơn ví dụ như 2 chiếc cốc inox hoặc 02 hộp sắt/thiếc nhỏ. Đối với trẻ khiếm thị, NCST có thể cầm tay trẻ để trẻ chạm vào hai đồ vật một cách an toàn.

Trò chơi 2 (Trẻ 6 tháng tuổi trở lên)

1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Lật cốc tìm đồ". Anh chị sẽ cần 1 chiếc cốc và một thứ gì đó để ở phía dưới (ví dụ 1 chiếc lá)**

   Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Hướng dẫn cho NCST cách đặt chiếc lá ở dưới cốc. Trẻ sau đó sẽ cầm cốc lên để tìm chiếc lá.

   Mời NCST thực hành với trẻ.

2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với con của mình**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST.

3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời].

4. Nói: **Trẻ đã học cách tìm các vật khi chúng biến mất.**

❖ Đối với trẻ khiếm thị, NCST có thể hướng dẫn tận tay trẻ chạm vào chiếc cốc, cầm cốc lên và chạm vào chiếc lá.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi với trẻ.	**Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Xếp cốc". Anh chị sẽ cần 3-5 cốc.** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Hướng dẫn cho NCST dạy trẻ cách sắp xếp tất cả cốc sao cho chiếc này đặt bên trong chiếc khác. Sau đó giúp trẻ gỡ những chiếc cốc này ra khỏi nhau. Mời người chăm sóc trẻ thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời]. 4. Nói: **Trẻ đã học được rằng các vật thể có thể khớp với nhau**. ❖ Đối với trẻ khuyết tật vận động, NCST cần sử dụng những vật dụng lớn, dễ dàng cầm nắm và có thể cần hướng dẫn tận tay trẻ gỡ các vật thể. **Trò chơi 4 (Trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Tìm đúng cốc". Anh chị sẽ cần 3 chiếc cốc và một vật để giấu dưới 1 chiếc cốc (ví dụ: bông hoa/chiếc lá).** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Nói: **Tôi sẽ giấu [chiếc lá] này dưới 1 cái cốc. Anh chị sẽ tìm nó!** Úp tất cả các cốc xuống. Giấu chiếc lá dưới 1 cốc, đảo trật tự các cốc và để NCST lật từng chiếc cốc để tìm chiếc lá. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Trẻ đã học được cách giải quyết các vấn đề.** ❖ Đối với trẻ khuyết tật trí tuệ, NCST có thể đặt các câu hỏi mà câu trả lời ở dạng có/không. Ví dụ: NCST chỉ vào chiếc lá và hỏi: "Đây có phải là chiếc lá không nhỉ? – "Phải/không phải"

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Đọc sách Thời gian: 5 phút Người chăm sóc và trẻ cùng đọc sách	1. Nói: **Anh chị có thể dành vài phút để đọc một cuốn sách cho trẻ hoặc chơi một trò chơi. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ rất thích hoạt động này.**
Bước 6: Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các thông tin quan trọng nhất trong buổi SH hôm nay	1. Nói: **Bốn trò chơi chúng ta đã học hôm nay là gì? Giải thích 4 trò chơi lần cuối.** 2. Nói: **Chơi với chiếc cốc (không dùng chất liệu nặng, dễ vỡ) theo nhiều cách khác nhau sẽ dạy trẻ cách giải quyết các vấn đề. Anh chị càng chơi và trò chuyện nhiều với trẻ, trẻ sẽ càng thông minh hơn!** 3. Hỏi: Đưa ra thời gian biểu hàng ngày. **Trong thời gian biểu hàng ngày, anh chị có thể chơi các trò chơi nào với trẻ?** 4. Nói: **Tạo thói quen chơi cùng trẻ hàng ngày sẽ giúp trẻ phát triển trí não.** 5. Hỏi: **Anh chị nào ở đây sẽ thực hành các trò chơi này hàng ngày trong 3 ngày tới nào?** Những người tham dự cam kết thực hiện có thể giơ tay lên. Với những người không giơ tay cam kết thực hiện: NĐH CLB sẽ không hỏi họ lý do ngay tại thời điểm này mà sẽ ghi chú lại, gặp riêng họ sau khi buổi SH kết thúc để hỏi han và lưu tâm. Nếu họ có những lí do đặc biệt, hãy ưu tiên thăm hộ và hỗ trợ họ giải quyết vấn đề/khó khăn gặp phải. 6. Nói: **Để kết thúc buổi SH, chúng ta sẽ cùng hát bài hát tạm biệt. Mời các anh/chị và trẻ cùng hát.** 7. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo sẽ vào ngày**_____ (xác nhận lịch gặp mặt cho buổi SH sau).

BUỔI SINH HOẠT SỐ 2

CÁC TRÒ CHƠI VỚI VẬT DỤNG TRONG GIA ĐÌNH

(không gây nguy hiểm với trẻ)

Mục tiêu: NCST học cách chơi các trò chơi với trẻ bằng các vật dụng có sẵn trong gia đình.

Thông điệp chính:

- Khi đang làm các công việc nhà hàng ngày, anh chị có thể hát hoặc trò chuyện với trẻ về việc mình đang làm.
- Anh chị có thể sử dụng các vật dụng đơn giản trong gia đình để làm đồ chơi cho trẻ hàng ngày. Những vật dụng có màu sắc tươi sáng, đa dạng về kết cấu và tạo ra âm thanh khác nhau phù hợp để làm đồ chơi cho trẻ.

Chủ đề chăm sóc đáp ứng:

- Khi trẻ sơ sinh hoặc trẻ trong độ tuổi tập đi quấy hoặc khóc, hãy tự hỏi bản thân xem trẻ có đói, mệt, khó chịu hay bực bội không.
- Nếu có, cho trẻ biết là anh chị đã nhận ra nhu cầu và nói với trẻ rằng anh chị sẽ đáp ứng nó. Khi anh chị đã đáp ứng nhu cầu của trẻ, các hành vi của trẻ sẽ được cải thiện.
- Nếu anh chị bực bội với trẻ, hãy để trẻ lại với người chăm sóc khác và giải tỏa cơn bực bội của bản thân. Đánh hoặc lắc trẻ có thể gây ra thương tật cho trẻ, hoặc thậm chí dẫn đến tử vong.

Thời gian: 90 phút

Vật liệu:

- Sổ điểm danh;
- Sách lật;
- Các đồ dùng nhà bếp (bát đĩa, thìa, cốc, v.v..) (không gây nguy hiểm với trẻ);
- Các vật dụng có hình khối với các chất liệu khác nhau (thảm, giấy nhám, quần áo với chất liệu khác nhau, ...) được NCST mang tới;

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung buổi SH
- Tạo một khu vực chơi an toàn cho trẻ

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào đón NCST và dạy một bài hát mà NCST có thể hát với con của mình	1. Chào đón người tham dự, anh chị có thể nói: **Chào mừng các anh chị đến buổi SH thứ hai trong chương trình của chúng ta. Mỗi lần chúng ta gặp nhau, chúng ta sẽ học về một nội dung nuôi dạy trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy nhớ rằng các anh chị chính là người thầy tốt nhất của trẻ! Ngày hôm nay chúng ta sẽ học về một nội dung nuôi dạy con tích cực mới và cách chơi với các vật dụng có sẵn trong gia đình.** 2. Nói: **Chúng ta sẽ bắt đầu với bài hát mà chúng ta đã học ở buổi trước và sau đó chúng ta sẽ học thêm một bài mới. Anh chị hãy hỏi các con của mình xem các con có sẵn sàng hát cùng mình không nhé.** [dừng lại một chút] **Các em bé cũng đã sẵn sàng đúng không? Chúng ta bắt đầu nhé.** Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát thiếu nhi Hát chậm rãi để cha mẹ và trẻ có thể hát theo. Cha mẹ có trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để cùng làm động tác theo lời bài hát. Cha mẹ có trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. ❖ Đối với các trẻ khiếm thính, hãy đảm bảo rằng các động tác thể hiện đúng ý nghĩa của lời bài hát.
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng nhu cầu của trẻ.	1. Nói: **Trong mỗi buổi SH, chúng ta đều học được một nội dung nuôi dạy con để có thể giải quyết các khó khăn thường gặp. Lần trước chúng ta đã nói về việc trẻ nhỏ quấy khi đói hoặc mệt mỏi. Điều quan trọng là phải cho trẻ ăn và đi ngủ vào cùng một khung giờ trong ngày bởi vì khi trẻ được ngủ đủ giấc và ăn uống tốt, trẻ sẽ ít quấy khóc hơn.** 2. Nói: **Hôm nay, chúng ta sẽ nói về hai nguyên nhân thường gặp khác của việc trẻ quấy và khóc.** 3. Nói: **Trẻ 1-3 tuổi thường thể hiện sự bực bội bằng việc khóc. Đây là một điều rất bình thường đối với trẻ ở lứa tuổi này và trẻ cần sự hỗ trợ của anh chị để bình tĩnh lại.** **Anh chị có thể sử dụng kỹ thuật trấn tĩnh và giải thích. Đưa trẻ ra một nơi yên tĩnh (ví dụ như ra ngoài). Nói "Con rất muốn [chơi với ổ điện/phích nước] nhưng bố/mẹ không cho con chơi nên con thấy rất tức giận. Bố/mẹ không thể để con [chơi với ổ điện/phích nước] được vì nó rất nguy hiểm và có thể làm con bị thương."** 4. Nói: **Trẻ cũng có thể khóc khi đang thấy khó chịu ở đâu đó. Anh chị có thể kiểm tra:** **Anh chị có thể thay tã/bỉm cho trẻ;** **Trẻ đang nóng hay lạnh;** **Trẻ bị đau bụng (Trẻ có co chân về phía bụng hay không? Nhẹ nhàng cầm chân trẻ và thực hiện động tác "đạp xe" cho đến khi trẻ đánh hơi);** **Trẻ cần ợ (Dùng một tay để đỡ cho trẻ dựa vai anh chị. Tay còn lại vỗ hoặc xoa lưng cho đến khi trẻ ợ).**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng nhu cầu của trẻ.	5. Nói: **Hãy nhớ rằng việc đánh hoặc lắc mạnh trẻ có thể gây ra tổn thương cho trẻ, thậm chí dẫn đến thương tật hoặc tử vong. Hãy nghỉ ngơi nếu anh chị thấy bực bội. Hãy để trẻ lại với người chăm sóc khác và giải tỏa cơn bực bội của bản thân trước.**
Bước 3: Ôn bài Thời gian: 10 phút NCST chia sẻ các kinh nghiệm áp dụng bài học trước vào thực tế	1. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ nói về việc chơi cùng trẻ. Buổi học trước chúng ta đã biết về cách chơi với những chiếc cốc, anh chị đã thực hành trò chơi nào tại nhà sau đó?** 2. Hỏi: **Anh chị có gặp khó khăn gì không**? [Mời một vài NCST trả lời]. Mời những NCST khác cùng cho ý kiến (nếu có) giải quyết các khó khăn vừa được nêu ra.
Bước 4: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 10 phút Khuyến khích NCST cho ý kiến về các cách làm hiện tại của mình.	**1.** Nói: **Anh chị thường bận bịu suốt cả ngày và thật khó để dành thời gian chơi cùng con. Hoạt động này sẽ giúp anh chị biết cách tận dụng các hoạt động hàng ngày để thực hiện các hoạt động phát triển não bộ cho trẻ. Hãy tưởng tượng như sau.** Nói: **Bé Bo đang nằm trên chiếu trong bếp, bên cạnh mẹ đang nhặt rau. Mẹ bé Bo có thể làm gì để thu hút Bo và hỗ trợ bé Bo phát triển?** [Mời NCST trả lời] **2.** Nói: **Anh chị có thể chơi trò gì với trẻ trong nhà bếp?** [Mời NCST trả lời] **3.** Nói: **Đó là những ý tưởng rất hay. Trẻ nhỏ rất thích được chơi với bố mẹ. Bằng việc chơi, trẻ sẽ được phát triển trí não và trở nên thông minh hơn. Bây giờ chúng ta sẽ học bốn trò chơi mà chúng ta có thể chơi trong nhà bếp. Các trò chơi này cũng có thể dùng để chơi linh hoạt với các em bé ở độ tuổi nhỏ hơn hoặc lớn hơn độ tuổi gợi ý.**

Các bước thực hiện buổi SH

Bước 5: Chơi với trẻ

Thời gian: 40 phút

Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi với trẻ

Trò chơi 1 (Trẻ 0 tháng tuổi trở lên)

1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Chiếc giỏ kho báu". Anh chị sẽ cần các đồ vật sạch sẽ, an toàn, to bản, và không sắc nhọn để trẻ nhìn và sờ (ví dụ như bát, thìa gỗ, v.v.). Đảm bảo không có vật nhỏ mà trẻ có thể bị hóc.**

   Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Lần lượt đưa ra các đồ vật. Nói với trẻ chức năng của đồ vật và để trẻ chạm, khám phá đồ vật. ***Không bao giờ được để trẻ nằm sấp mà không có người quan sát.***

   Nói: **Khi trẻ có thể lật hoặc được đặt nằm sấp, trẻ sẽ trườn/bò để di chuyển và với lấy đồ vật. Việc di chuyển đến các đồ vật sắc nhọn hay quá nhỏ có thể gây nguy hiểm cho bé. Bên cạnh đó, khi trẻ nằm sấp mà chưa thể tự lật lại được, trẻ có nguy cơ bị ngạt thở, ngoẹo đầu và gây ra cảm giác khó chịu cho trẻ.**

   Mời NCST thực hành với trẻ.

2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST.

3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời].

4 Nói: **Trẻ đã khám phá ra tên, hình dạng, màu sắc và cấu trúc của các đồ vật khác nhau**.

❖ Đối với trẻ khuyết tật trí tuệ, NCST nên sử dụng ít đồ vật trong trò chơi này, và dành thêm thời gian cho trẻ khám phá mỗi đồ vật.

Trò chơi 2 (Trẻ 6 tháng tuổi trở lên)

1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Xô đổ tòa tháp". Anh chị sẽ cần những cái bát không thể bị vỡ.**

   Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Thực hiện cách làm một tòa tháp bằng những cái bát. Khuyến khích trẻ làm đổ tòa tháp này.

   Mời NCST thực hành với trẻ.

2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST.

3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời].

4. Nói: **Trẻ đã học được cách dùng hành động để làm đổ tất cả những cái bát.**

❖ Đối với trẻ khiếm thị, NCST có thể dùng các vật dụng có thể tạo ra tiếng động lớn khi rơi xuống.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Đánh trống". Anh chị sẽ cần 4 chiếc thìa gỗ, nồi, đĩa, cốc, *... Không sử dụng những vật dụng dễ vỡ.*** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Đưa cho trẻ 2 cái thìa và NCST giữ lại 2 cái thìa; Nói với trẻ: **Bây giờ chúng ta lấy nồi làm trống, dùng thìa để đánh trống và nghe xem tiếng trống như thế nào nhé.** Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời]. 4. Nói: **Trẻ đã học cách khám phá những âm thanh mới và cách dùng hành động để tạo ra những âm thanh khác nhau.** ❖ Đối với trẻ khuyết tật vận động, NCST cần sử dụng những vật dụng to, dễ cầm. Ngoài ra, cầm tay trẻ để hướng dẫn trẻ cầm nắm đồ vật. **Trò chơi 4 (Trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Giả vờ nấu ăn – Chơi đồ hàng**". Đồ dùng cần có 2 chiếc đĩa bằng nhựa hoặc kim loại. **Không sử dụng những vật dụng dễ vỡ.** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Đưa cho trẻ các đồ dùng nấu ăn khác nhau như thìa, bát để chơi trong trong khu vực vui chơi. (Không cần có đồ ăn thật). Nói: **Chúng ta sẽ nấu món gì nhỉ? Ôi thơm quá! Bố/mẹ có thể nếm thử không?... Nõi rõ với NCST rằng trẻ chơi nấu ăn giả vờ, không thực hiện các hành vi nấu nướng thực**. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời]. 4. Nói: **Trẻ học cách sử dụng trí tưởng tượng của mình và bắt chước những gì người lớn làm.** ❖ Đối với trẻ khuyết tật vận động hoặc khuyết tật trí tuệ, NCST có thể hướng dẫn cho trẻ cách dùng những dụng cụ nấu ăn khác nhau.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 6: Đọc sách Thời gian: 5 phút Người chăm sóc và trẻ cùng đọc sách	1. Nói: **Anh chị có thể dành vài phút để đọc một cuốn sách cho trẻ hoặc chơi một trò chơi. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ rất thích hoạt động này.**
Bước 7: Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các thông tin quan trọng nhất trong buổi SH hôm nay.	1. Nói: **Bốn trò chơi chúng ta đã học hôm nay là gì?** Giải thích 4 trò chơi lần cuối. 2. Hỏi: Đưa ra thời gian biểu hàng ngày. **Trong thời gian biểu hàng ngày, anh chị có thể chơi các trò chơi nào với trẻ?** 3. Nói: **Tạo thói quen chơi cùng trẻ hàng ngày sẽ giúp trẻ phát triển trí não.** 4. Nói: **Anh chị có thể sử dụng các vật dụng đơn giản trong gia đình để làm đồ chơi cho trẻ hàng ngày. Nếu có thể, hãy sử dụng những vật dụng có màu sắc tươi sáng, được làm bằng nhiều chất liệu khác nhau và tạo ra các loại âm thanh khác nhau. Anh chị càng chơi và trò chuyện nhiều với trẻ, trẻ sẽ càng thông minh hơn!** 5. Hỏi: **Anh chị nào ở đây sẽ thực hành các trò chơi này hàng ngày trong 3 ngày tới nào?** Những người tham dự cam kết thực hiện có thể giơ tay lên (hoặc vẽ Bàn tay cam kết vào giấy A4) Với những người không giơ tay cam kết thực hiện: Người điều hành CLB sẽ không hỏi họ lý do ngay tại thời điểm này mà sẽ ghi chú lại, gặp riêng họ sau khi buổi SH kết thúc để hỏi han và lưu tâm. Nếu họ có những lí do đặc biệt, hãy ưu tiên thăm hộ và hỗ trợ họ giải quyết vấn đề/khó khăn gặp phải. 6. Nói: **Để kết thúc buổi SH, chúng ta sẽ cùng hát bài hát tạm biệt. Mời các anh chị và trẻ hát.** 7. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo sẽ vào ngày**_____ (xác nhận lịch gặp mặt cho buổi SH sau).

Nói: **Anh chị không nên đưa trẻ những đồ vật có hình dạng như cái dĩa (nĩa) hay con dao vì chúng có thể làm đau trẻ, hay những vật nhỏ hơn lòng bàn tay của anh chị vì chúng có thể làm cho trẻ bị ngạt thở.**

BUỔI SINH HOẠT SỐ 3

CÁC TRÒ CHƠI VỚI TẤM VẢI

Mục tiêu: NCST học cách chơi với trẻ bằng một tấm vải/tấm khăn.

Các khái niệm chính:

- Trẻ thích làm đi làm lại một hành động.
- Hát cùng một bài hát, chơi cùng một trò chơi, kể cùng một câu chuyện. Trí não của trẻ sẽ trở nên nhạy bén hơn khi trẻ thực hiện các hoạt động được lặp lại.

Chủ đề chăm sóc đáp ứng:

- Giới thiệu phương pháp "Giải thích và làm mẫu", khi anh chị nói "Bố/mẹ không cho phép con [làm điều này] bởi vì [lý do này]. Thay vào đó, con có thể [làm cái này]."
- Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhất quán khi áp dụng các quy tắc cho trẻ.
- Nhắc nhở NCST nghỉ ngơi một lát khi cảm thấy bực bội, tức giận.

Thời gian: 90 phút

Vật dụng:

- Danh sách người tham dự
- Sách lật
- Mỗi trẻ một tấm vải/tấm khăn (ví dụ: một chiếc khăn quàng cổ mỏng)

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung buổi SH
- Tạo một khu vực chơi an toàn cho trẻ

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào đón NCST và dạy một bài hát mà NCST có thể hát với con của mình.	1. Chào đón người tham dự, anh chị có thể nói: **Chào mừng các anh chị đến buổi SH thứ ba trong chương trình của chúng ta. Thật tuyệt vời khi được gặp lại tất cả mọi người ở đây. Mỗi lần chúng ta gặp nhau, chúng ta sẽ học cách nuôi dạy trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy nhớ rằng các anh chị chính là người thầy tốt nhất của trẻ! Ngày hôm nay chúng ta sẽ học về cách chơi với một tấm vải/tấm khăn.** 2. Nói: **Chúng ta sẽ bắt đầu với bài hát mà chúng ta đã học ở buổi trước và sau đó chúng ta sẽ học thêm một bài mới. Anh chị hãy hỏi các con của mình xem các con có sẵn sàng hát cùng mình không nhé.** [dừng lại một chút] **Các em bé cũng đã sẵn sàng đúng không? Chúng ta bắt đầu nhé.** Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách các bài hát Hát chậm rãi để cha mẹ và trẻ có thể hát theo. NCST có trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST có trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. ❖Đối với các trẻ khiếm thính, hãy đảm bảo rằng các động tác thể hiện đúng ý nghĩa của lời bài hát.
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng nhu cầu của trẻ.	1. Nói: **Mỗi buổi SH, chúng ta sẽ tìm hiểu một nội dung về nuôi dạy con cái giúp chúng ta giải quyết những khó khăn thường gặp.** • **Trong buổi 1 và 2, chúng ta đã biết được trẻ nhỏ 0-1 tuổi thường khóc khi đói, mệt mỏi hoặc khó chịu; trẻ lớn 1-3 tuổi khóc khi chúng đói, mệt mỏi hoặc bực bội. Điều quan trọng là phải học cách nhận ra nhu cầu của trẻ: nếu anh chị đáp ứng được nhu cầu đó, anh chị sẽ hiểu và điều chỉnh được các hành vi của trẻ.** 2. Nói: **Hôm nay, chúng ta sẽ bàn về cách phản hồi khi trẻ không nghe lời. Hãy bắt đầu bằng một trò chơi mà anh chị cần làm theo hiệu lệnh của tôi nói:** **Không mở mắt** [đợi]. **Không nắm tay** [đợi]. **Không lắc đầu** [đợi]. **Không nhìn xuống** [đợi]. **Không vẫy tay** [đợi]. **Không ngậm miệng** [đợi]. 3. Hỏi: **Anh chị nghĩ sao về trò chơi vừa rồi? Anh chị thấy có gì khó không?** 4. Nói: **Đây là cách chúng ta thường nói với trẻ. Chúng ta bảo trẻ điều chúng không được làm, nhưng như thế trẻ sẽ không biết được mình được làm gì. Hãy thử lại nhé.** **Nhắm mắt lại [đợi]. Xòe bàn tay [đợi]. Giữ đầu đứng yên [đợi].** **Nhìn lên trên [đợi]. Giữ tay đứng yên [đợi]. Há miệng ra [đợi].** 5. Hỏi: **Cách nào dễ hơn?** 6. Nói: **Sẽ dễ dàng hơn cho trẻ (và cả người lớn) khi chúng ta nói cho trẻ biết trẻ có thể làm gì thay vì nói về điều mà trẻ không được làm. Khi trẻ đang làm điều mà anh chị không muốn chúng làm, anh chị có thể giải thích và làm mẫu: (1) giải thích tại sao anh chị sẽ không để trẻ làm điều này và (2) Thay vào đó, hãy chỉ cho trẻ điều mà anh chị muốn trẻ làm.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng nhu cầu của trẻ.	7. Nói: **Tưởng tượng tình huống sau. Trẻ 1-3 tuổi nhà anh chị vừa cầm thìa vừa chạy và anh chị lo lắng trẻ có thể bị ngã và bị thương. Anh chị có thể thử dùng phương pháp "Giải thích và làm mẫu". Anh chị có thể nói (1) Bố/mẹ không muốn con chạy khi đang cầm thìa vì con có thể bị thương; (2) thay vào đó, con có thể ngồi xuống và dùng nó để gõ vào thùng để chơi.** 8. Nói: **Điều quan trọng là phải nhất quán trong việc thực hiện các quy tắc–nếu anh chị không bao giờ cho phép trẻ chạy khi đang cầm thìa, trẻ sẽ biết được quy tắc và thực hiện nó. Nếu anh chị không nhất quán, đôi khi cho phép và đôi khi lại không cho phép thì trẻ sẽ khó nắm bắt điều gì trẻ được phép và không được phép làm.** 9. Nói: **Bây giờ đến lượt các anh chị thực hành phương pháp "Giải thích và làm mẫu". Anh chị sẽ giải thích và hướng dẫn trẻ làm gì? Tôi sẽ đưa ra một tình huống và anh chị hãy chia sẻ với người ngồi bên cạnh mình anh chị sẽ làm gì trong các tình huống này.** **Trẻ 1-3 tuổi lấy điện thoại của anh chị và anh chị sợ trẻ sẽ làm vỡ nó.** **Trẻ 1-3 tuổi đang giật tóc của em trai.** Để NCST thảo luận và đưa ra ý kiến với mỗi tình huống. 10. **Nói: Anh chị đã đưa ra rất nhiều ý tưởng. Đây là là một ý tưởng về điều anh chị có thể nói:** **Ba/mẹ sẽ không để con [chơi với điện thoai] vì [con có thể làm vỡ nó]. Thay vào đó, con có thể [chơi với chiếc cốc này].** **Ba/mẹ sẽ không để con [đánh hay cấu em trai] vì [con có thể làm đau em]. Con có thể [chạm vào em nhẹ nhàng như thế này].** 11. Nói: **Hãy nhớ rằng việc đánh hoặc lắc trẻ có thể gây ra tổn thương cho trẻ, dẫn đến sự thương tật hoặc tử vong. Hãy ngừng trông trẻ một lúc nếu anh chị thấy bực bội. Hãy để trẻ lại với người chăm sóc khác và giải tỏa cơn bực bội của bản thân trước.**
Bước 3: Ôn bài Thời gian: 10 phút NCST chia sẻ các kinh nghiệm áp dụng bài học trước vào thực tế	1. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ nói về việc chơi cùng trẻ. Buổi SH trước, chúng ta đã học về cách chơi với những đồ đùng trong nhà. Anh chị đã thực hành trò chơi nào tại nhà sau đó?** 2. Hỏi: **Anh chị có gặp khó khăn gì không?** Mời một vài NCST trả lời. Mời NCST khác cùng cho ý kiến (nếu có) giải quyết các khó khăn mà NCST trước đó đã nêu ra.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 10 phút Khuyến khích NCST cho ý kiến về các cách làm hiện tại của mình.	1. Nói: **Hãy bắt đầu một trò chơi. Tôi sẽ đọc một mệnh đề. Nếu anh chị đồng ý, hãy giơ tay với ngón trỏ hướng lên. Nếu anh chị không đồng ý, hãy giơ tay với ngón trỏ hướng xuống.** Trẻ sẽ thấy chán khi chơi cùng một trò chơi nhiều lần. (Những người tham gia ra tín hiệu). Nói: **Trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh thích chơi các trò chơi lặp lại nhiều lần; trẻ sẽ ra hiệu cho anh chị khi chúng chán. Mỗi khi trẻ chơi lại một trò chơi, các liên kết thần kinh trong não của trẻ sẽ phát triển dày hơn và trẻ sẽ dần khéo léo hơn, giúp kĩ năng của trẻ hoàn thiện hơn.** Thông điệp chính của buổi hôm nay là: **Anh chị hãy chơi đi một trò chơi nhiều lần, dựa vào tín hiệu, nhu cầu của trẻ. Đây là cách giúp trẻ trở nên thông minh.** 2. Nói: **Anh chị có thể sử dụng các tín hiệu để hỏi trẻ muốn chơi lại nữa hay không như sau [ra tín hiệu]. Chơi trò chơi, sử dụng tín hiệu "nữa", sau đó chơi lần nữa và lặp lại. Một khi trẻ đã chơi xong, anh chị có thể ra tín hiệu để "kết thúc". Sau một vài lần, trẻ sẽ bắt đầu sử dụng các tín hiệu này.** 3. Nói: **Với một mảnh vải, anh chị có thể chơi trò chơi gì với trẻ? Mời trả lời.** 4. Nói: **Đó là những ý tưởng rất hay. Trẻ nhỏ yêu thích chơi với anh chị. Bằng việc chơi với anh chị và các bạn đồng trang lứa, trẻ sẽ được phát triển trí não và trở nên rất thông minh.** 5. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ học cách chơi 4 trò chơi với một mảnh vải. Các trò chơi này cũng có thể dùng để chơi linh hoạt với các em bé ở độ tuổi nhỏ hơn hoặc lớn hơn độ tuổi gợi ý. Chú ý: không để trẻ một mình với tấm vải, tấm khăn mà không có người trông vì trẻ có thể bị khăn/vải xiết vào người và bị ngạt thở.**
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 1 (Trẻ 0 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Nói với con về cảm giác". Anh chị sẽ cần những miếng vải có chất liệu khác nhau (mềm mịn, thô ráp, có gân...).** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Đặt trẻ nằm ngửa trên một cái chăn. Xoa miếng vải nhẹ nhàng và chậm rãi lên bụng hoặc bàn chân của trẻ. Mô tả từng cảm giác: Con có thấy mềm không? Con có cảm thấy ráp không? Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình.** Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị? Mời trả lời.** 4. Nói: **Các bé đã được học về những chất liệu khác nhau.** ❖Đối với trẻ khiếm thị, NCST có thể xoa các vật với các chất liệu và hình dáng khác nhau vào ngón tay của trẻ để trẻ có thể bắt đầu phát triển các kỹ năng sờ, hỗ trợ cho việc học chữ nổi sau này (khái niệm về xúc giác).

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 2 (Trẻ 6 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Ú òa". Anh chị cần có một chiếc khăn.** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Lấy khăn che mặt của mình và nói "Ú", rồi bỏ khăn ra và nói "Òa"! Cười với trẻ mỗi lần làm như vậy. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình. Nhớ sử dụng các tín hiệu "nữa" để chơi lại và "kết thúc" khi trẻ đã chán**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời]. 4. Nói: **Trẻ đã biết được một người có thể trốn đi và xuất hiện lại như thế nào!** ❖Đối với trẻ khiếm thị, NCST có thể dùng các đồ vật phát ra âm thanh lớn khi rơi. **Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Tìm đồ dưới chiếc khăn". Anh chị sẽ cần một chiếc khăn và một vật để dấu ở dưới chiếc khăn (ví dụ: một chiếc lá hoặc một cái cốc).** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Hướng dẫn NCST nói với trẻ: Mẹ sẽ giấu một vật ở dưới cái khăn. Con tìm nó được không? Giấu cái cốc ở dưới tấm khăn, rồi để cho trẻ lật tấm khăn ra. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình. Nhớ sử dụng các tín hiệu "nữa" để chơi lại và "kết thúc" khi trẻ đã chán**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị? Mời trả lời.** 4. Nói: **Trẻ sẽ học được rằng các sự vật vẫn hiện hữu ngay cả khi trẻ không nhìn thấy nó.** ❖Đối với trẻ khuyết tật vận động, NCST cần cầm tay và hướng dẫn trẻ lật khăn ra. **Trò chơi 4 (Trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Đi tìm quả bóng". Anh chị sẽ cần một chiếc khăn quấn lại thành quả bóng.** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Hướng dẫn NCST thực hiện. Nói: **Hãy nhắm mắt lại. Bố sẽ giấu quả bóng này và con cần đi tìm nó. Bố sẽ nói "gần" khi con đến gần chỗ giấu quả bóng và "xa" khi con đi xa khỏi chỗ giấu bóng**. Giấu quả bóng sau lưng ai đó và đưa chỉ dẫn "gần/xa". Mời NCST thực hành với trẻ.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi với trẻ	2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình. Nhớ sử dụng các tín hiệu "nữa" để chơi lại và "kết thúc" khi trẻ đã chơi xong.** Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** [Mời NCST trả lời]. 4. Nói: **Trẻ sẽ học cách nghe theo các chỉ dẫn để giải quyết một vấn đề.**
Bước 6: Đọc sách Thời gian: 5 phút Người chăm sóc và trẻ cùng đọc sách	1. Nói: **Anh chị có thể dành vài phút để đọc một cuốn sách cho trẻ hoặc chơi một trò chơi. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ thích hoạt động này.**
Bước 7: Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các thông tin quan trọng nhất trong buổi SH hôm nay.	1. Hỏi: **Bốn trò chơi chúng ta đã học hôm nay là gì?** Giải thích 4 trò chơi lần cuối. Nói: **Hãy ghi nhớ - Không bao giờ để trẻ một mình với tấm vải/tấm khăn mà không có người quan sát. Chiếc khăn có thể thắt vào người trẻ hoặc làm trẻ bị ngạt.** 2. Nói: **Hãy lặp lại trò chơi này với. Đây là cách giúp trẻ trở nên thông minh. NCST càng chơi và nói chuyện nhiều với trẻ thì trẻ sẽ càng trở nên thông minh hơn.** 3. Hỏi: **Đưa ra thời gian biểu hàng ngày. Trong thời gian biểu hàng ngày, anh chị có thể chơi các trò chơi nào với trẻ?** 4. Nói: **Hãy tạo thói quen chơi cùng trẻ hàng ngày. Điều này sẽ sẽ giúp trẻ phát triển trí não.** 5. Hỏi: **Anh chị nào ở đây sẽ thực hành các trò chơi này hàng ngày trong 3 ngày tới nào?** Những người tham dự cam kết thực hiện có thể giơ tay lên. Với những người không giơ tay cam kết thực hiện: NĐH CLB sẽ không hỏi họ lý do ngay tại thời điểm này mà sẽ ghi chú lại, gặp riêng họ sau khi buổi SH kết thúc để hỏi han và lưu tâm. Nếu họ có những lí do đặc biệt, hãy ưu tiên thăm hộ và hỗ trợ họ giải quyết vấn đề/khó khăn gặp phải. 6. Nói: **Để kết thúc, chúng ta sẽ cùng hát bài hát tạm biệt**. Mời các NCST và trẻ hát. 7. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo sẽ vào ngày**_____ (xác nhận lịch gặp mặt cho buổi SH sau).

BUỔI SINH HOẠT SỐ 4

CÁC TRÒ CHƠI NGOÀI TRỜI

Mục tiêu: NCST học được cách chơi các trò chơi ngoài trời với trẻ.

Ghi chú: **NĐH nên thực hiện buổi SH này ở ngoài trời.**

Các khái niệm chính:

- Đưa trẻ ra chơi ở bên ngoài. Không gian ngoài trời có rất nhiều cơ hội để NCST và con chơi, nói chuyện và học cùng nhau.
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể chơi ở ngoài trời nếu luôn có người lớn trông chừng cho trẻ an toàn và đảm bảo trẻ không đưa vật gì vào miệng.
- Gọi tên và nói về những thứ mà trẻ nhìn thấy, nắm, ngửi và cảm nhận ở ngoài trời để giúp trẻ học những từ mới, kể cả đối với trẻ nhỏ chưa biết nói.

Chủ đề chăm sóc đáp ứng:

Đưa ra cho trẻ những lựa chọn rõ ràng cùng để hoàn thành một việc gì đó (Ví dụ: Con muốn bố hay mẹ [làm điều gì đó] cho con nào?)

Thời gian: 90 phút

Vật dụng:

- Danh sách người tham dự
- Sách lật
- Hộp đựng (Những chiếc hộp hoặc rổ để đựng đồ vật)
- Chiếu/thảm để ngồi
- Các vật dụng ngoài trời: bộ 30 cái que, 20 lá cây, 20 hòn đá/sỏi, 5 chiếc lá cây rất lớn

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung buổi SH
- Tạo một khu vực chơi an toàn cho trẻ

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào đón NCST và dạy một bài hát mà NCST có thể hát với trẻ.	1. Chào đón người tham dự. Anh chị có thể nói: **Chào mừng các anh chị đến buổi SH số 4 trong chương trình của chúng ta! Thật tuyệt vời khi thấy tất cả mọi người ở đây. Mỗi lần chúng ta gặp nhau, chúng ta sẽ học cách nuôi dạy trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy nhớ rằng các anh chị chính là người giáo viên tốt nhất của trẻ! Ngày hôm nay chúng ta sẽ học cách chơi các trò chơi ngoài trời.** 2. Nói: **Chúng ta sẽ bắt đầu với bài hát mà chúng ta đã học ở buổi trước và sau đó chúng ta sẽ học thêm một bài mới. Anh chị hãy hỏi các con của mình xem các con có sẵn sàng hát cùng mình không nhé.** [dừng lại một chút] **Các em bé cũng đã sẵn sàng đúng không? Chúng ta bắt đầu nhé.** Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát Hát chậm rãi để cha mẹ và trẻ có thể hát theo. Cha mẹ có trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. Cha mẹ có trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. ❖Đối với các trẻ khiếm thính, hãy đảm bảo rằng các động tác thể hiện đúng ý nghĩa của lời bài hát.
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng nhu cầu của trẻ.	1. Nói: **Mỗi buổi SH, chúng ta sẽ tìm hiểu một nội dung về nuôi dạy con cái giúp chúng ta giải quyết những khó khăn thường gặp.** • **Trong buổi số 1 và 2, chúng ta đã học cách nhận biết khi trẻ đói, mệt, khó chịu hoặc bực bội.** • **Trong buổi số 3, chúng ta đã học phương pháp "Giải thích và làm mẫu" mà chúng ta có thể (1) giải thích tại sao anh/chị sẽ không để trẻ làm điều này và (2) chỉ cho trẻ bằng lời nói và hành động điều mà anh/chị muốn trẻ làm thay cho điều mà trẻ muốn làm ban đầu bằng lời nói và hành động. Anh/chị có thể nói "Ba/mẹ sẽ không cho phép con làm ___ bởi vì ___. Thay vào đó, con có thể làm ___."** 2. Nói: **Hôm nay, chúng ta sẽ học cách đưa ra các lựa chọn cho trẻ. Trẻ em (và người lớn) sẽ cư xử tốt hơn, ngoan hơn nếu trẻ có các lựa chọn thay thế khi không được làm một điều gì đó.** 3. Nói: **Tưởng tượng tình huống sau: Anh chị đang giúp trẻ mặc quần áo và trẻ bắt đầu quấy. Anh chị có thể nói "Bố/mẹ đang mặc quần áo cho con vì chúng ta sắp đi ra ngoài. Con muốn mặc áo hay quần trước?" đưa ra 02 lựa chọn và để trẻ chọn. Trẻ sẽ mất một chút thời gian để đưa ra lựa chọn và sau cùng trẻ sẽ dùng ánh mắt hoặc dùng tay để chỉ ra lựa chọn của mình.** 4. Nói: **Đây là một tình huống khác. Trẻ của anh chị không muốn ăn. Anh chị có thể nói "Con cần phải ăn thì mới lớn nhanh và khoẻ mạnh. Con muốn ăn trứng hay cà rốt trước?"**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng nhu cầu của trẻ.	5. Nói: **Anh chị có thể sử dụng phương pháp này khi con của anh chị khóc. Ví dụ, nếu trẻ không muốn quay vào nhà, anh chị có thể nói "Con muốn tự đi hay để bố/mẹ bế con vào?"** 6. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành**. Chia NCST thành các nhóm nhỏ và đặt câu hỏi về các tình huống sau: **Trẻ 1-3 tuổi của anh chị khóc vì bé không muốn đi tắm. Anh chị có thể nói gì?** [ví dụ: Con muốn bố hay mẹ tắm cho con?] **Trẻ 1-3 tuổi của anh chị khóc vì bé muốn chơi với điện thoại. Anh chị có thể nói gì?** [ví dụ: Con muốn chơi với quả bóng hay gấu bông?] **Trẻ 1-3 tuổi của anh chị khóc vì bé không muốn đi ngủ. Anh chị có thể nói gì?** [ví dụ: Con muốn ngủ với mẹ hay bố?]
Bước 3: Ôn bài Thời gian: 10 phút NCST chia sẻ các kinh nghiệm áp dụng bài học trước vào thực tế	1. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ nói về việc chơi cùng trẻ. Buổi SH trước chúng ta đã tìm hiểu về các trò chơi với tấm vải, tấm khăn. Anh chị đã thực hành trò chơi nào tại nhà sau buổi SH trước?** 2. Hỏi: **Anh chị có gặp khó khăn gì không?** Mời một vài NCST trả lời. Mời NCST khác cùng cho ý kiến (nếu có) giải quyết các khó khăn mà NCST nêu ra.
Bước 4: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 10 phút Khuyến khích NCST cho ý kiến về các cách làm hiện tại của mình	1. Nói: **Anh chị có thể chơi các trò chơi gì cũng trẻ ở ngoài trời?** Mời trả lời. Nói: **Đó là những ý tưởng rất hay. Trẻ nhỏ yêu thích chơi với anh chị. Bằng việc chơi với trẻ, trẻ sẽ được phát triển trí não và trở nên rất thông minh.** 2. Tưởng tượng tình huống sau: Bạn muốn thử các trò chơi bạn mới học được ở CLB NCST, đó là các trò chơi ở ngoài trời cùng con giúp kích thích phát triển ngôn ngữ và não bộ của bé. Vậy gia đình bạn sẽ cảm thấy như thế nào về điều này? 3. Nói: **Trẻ 0-3 tuổi có thể chơi ở ngoài trời nếu luôn có người lớn trông chừng để đảm bảo an toàn cho trẻ, cũng như đảm bảo trẻ không đưa vật gì vào miệng. Ngoài ra cũng cần đảm bảo trẻ không bị côn trùng và muỗi tấn công.** 4. Nói: **Không gian ngoài trời có rất nhiều cơ hội để chơi, nói chuyện và học cùng nhau. Có rất nhiều thứ để khám phá, nhìn, chạm, ngửi và nghe sẽ kích thích trẻ. Khi anh chị nói chuyện với trẻ, trẻ có thể học các từ mới hàng ngày, kể cả đối với trẻ còn rất nhỏ và chưa biết nói.** 5. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ học cách chơi 4 trò chơi với trẻ ở ngoài trời. Các trò chơi này cũng có thể dùng để chơi linh hoạt với các em bé ở độ tuổi nhỏ hơn hoặc lớn hơn độ tuổi gợi ý.**

Các bước thực hiện buổi SH

Bước 5: Chơi với trẻ

Thời gian: 40 phút

Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ

Trò chơi 1 (Trẻ 0 tháng tuổi trở lên)

1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Đá chiếc lá". Anh chị sẽ cần một tấm vải/chiếu sạch trải xuống đất, trong bóng râm và một chiếc lá to.**

   Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Đặt trẻ nằm ngửa trên tấm vải/chiếu. Cầm chiếc lá to ở gần chân của trẻ. Trẻ sẽ bắt đầu đạp chiếc lá.

   Mời NCST thực hành với trẻ.

2. **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST.

3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** Mời trả lời.

4. Nói: **Trẻ đã phát triển các nhóm cơ và học được rằng hành động của mình làm cho các vật khác chuyển động và tạo ra tiếng động.**

❖ Đối với các trẻ khiếm thị, hãy mô tả rõ điều anh chị định làm trước khi bắt đầu và cầm chân trẻ hướng vào chiếc lá.

Trò chơi 2 (Trẻ 6 tháng tuổi trở lên)

1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Ngoài trời có gì?".**

   Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Đưa trẻ đi dạo. Nói về những điều anh chị nhìn thấy, cảm nhận và lắng nghe. Nói: **Nhìn những bông hoa màu đỏ xinh xắn này! Hoa thơm quá. Con có cảm thấy gió thổi không? Gió mát quá. Con có nghe thấy tiếng chim hót không? Chim hót hay quá. Không để trẻ chạm vào bất cứ thứ gì sắc nhọn, nguy hiểm hoặc độc hại.**

   Mời NCST thực hành với trẻ.

2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình. Nhớ sử dụng các tín hiệu "nữa" để chơi lại và "kết thúc" khi trẻ đã chán**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST.

3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì từ những trò chơi này?** Mời trả lời.

4. Nói: **Trẻ khám phá môi trường thiên nhiên và học các từ mới.**

❖ Đối với trẻ chậm phát triển/khuyết tật trí tuệ, NCST có thể lặp lại việc trò chuyện với trẻ về một sự vật, đồ vật cụ thể để trẻ có thể quan sát nhiều lần. Ví dụ, NCST có thể chỉ vào tất cả các bông hoa màu đỏ khi đi dạo cùng trẻ.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này được gọi là "Có gì trong túi?". Trẻ nhỏ thích lấy tất cả các thứ ra khỏi một chiếc hộp (các vật dùng để chứa, đựng). Trẻ lớn hơn có thể đặt các vật trở lại vào hộp. Anh chị cần có một vật chứa hoặc một cái hộp và để vào đó một số nguyên liệu trong thiên nhiên (que gỗ, đá/sỏi, lá cây, v.v....). Đảm bảo không có vật nào nhỏ hơn lòng bàn tay của anh chị hoặc vật có thể làm trẻ bị hóc, ngạt thở.** Mời các NCST trẻ thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình. Nhớ sử dụng các tín hiệu "nữa" để chơi lại và "kết thúc" khi trẻ đã chán**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** Mời trả lời. 4. Nói: **Xúc giác của trẻ được phát triển khi cầm, nắm đồ vật. Cơ tay cũng trở nên linh hoạt hơn. Đồng thời, trò chơi cũng khơi gợi trí tò mò của trẻ về những đồ vật trong hộp.** ❖Đối với trẻ khuyết tật vận động, NCST cần dùng những đồ vật có kích thước lớn mà trẻ có thể cầm nắm dễ dàng. NCST cần cầm tay trẻ và hướng dẫn cách lấy các đồ vật ra. **Trò chơi 4 (Trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên là "Phân loại đồ vật". Anh chị cần chuẩn bị một số loại nguyên liệu trong tự nhiên (ví dụ que gỗ, lá cây và đá/sỏi).** Làm mẫu với một NCST và một trẻ. Nói với trẻ: Hãy xếp tất cả lá cây lại với nhau. Làm thật chậm và khuyến khích trẻ hỗ trợ. Bây giờ hãy xếp tất cả que gỗ lại với nhau. Tiếp tục với các đồ vật khác cho đến khi chúng được phân loại thành các nhóm. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị có thể thực hành với bé của mình. Nhớ sử dụng các tín hiệu "nữa" để chơi lại và "kết thúc" khi trẻ đã chán**. Di chuyển quanh các nhóm và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Các bé đã học được gì từ những trò chơi này với anh chị?** Mời trả lời. 4. Nói: **Trẻ học được cách xếp các sự vật giống nhau thành một nhóm.** ❖Đối với trẻ khuyết tật trí tuệ, NCST có thể đưa ra hai lựa chọn để giúp trẻ phân loại. Ví dụ, "Chiếc lá này sẽ xếp vào đây hay vào kia?" .

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 6: Đọc sách Thời gian: 5 phút Người chăm sóc và trẻ cùng đọc sách	1. Nói: **Anh chị có thể dành vài phút để đọc một cuốn sách cho trẻ hoặc chơi một trò chơi. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đều thích hoạt động này.**
Bước 7: Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các thông tin quan trọng trong buổi SH hôm nay	1. Hỏi: **Bốn trò chơi chúng ta đã học hôm nay là gì?** Giải thích 4 trò chơi lần cuối. 2. Nói: **Không gian ngoài trời có rất nhiều cơ hội để chơi, nói chuyện và học cùng nhau. Có rất nhiều thứ ở ngoài trời để khám phá, nhìn, chạm, ngửi và nghe. Những điều này giúp kích thích sự phát triển của trẻ. Khi anh chị nói chuyện với trẻ, trẻ sẽ học được các từ mới hàng ngày, kể cả đối với trẻ rất nhỏ và chưa biết nói. NCST càng chơi và nói chuyện nhiều với trẻ thì trẻ sẽ càng trở nên thông minh hơn.** 3. Hỏi: Đưa ra thời gian biểu hàng ngày. **Trong thời gian biểu hàng ngày, anh chị có thể chơi các trò chơi nào với trẻ?** 4. Nói: **Tạo thói quen chơi cùng trẻ hàng ngày sẽ giúp trẻ phát triển trí não khỏe mạnh.** 5. Hỏi: **NCST nào ở đây sẽ thực hành các trò chơi này hàng ngày trong 3 ngày tới nào?** Những người tham dự cam kết thực hiện có thể giơ tay lên. Với những người không giơ tay cam kết thực hiện: NĐH CLB sẽ không hỏi họ lý do ngay tại thời điểm này mà sẽ ghi chú lại, gặp riêng họ sau khi buổi SH kết thúc để hỏi han và lưu tâm. Nếu họ có những lí do đặc biệt, hãy ưu tiên thăm hộ và hỗ trợ họ giải quyết vấn đề/khó khăn gặp phải. 6. Nói: **Để kết thúc buổi SH, chúng ta sẽ cùng hát bài hát tạm biệt**. Mời NCST và trẻ hát. 7. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo sẽ vào ngày**_____ (xác nhận lịch gặp mặt cho buổi SH sau).

BUỔI SINH HOẠT SỐ 5

CÁC TRÒ CHƠI VỚI ĐÔI TAY

Mục tiêu: NCST biết chơi trò chơi với đôi tay với trẻ.

Thông điệp chính:

- Không cần sử dụng đồ chơi khi chơi cùng trẻ. NCST có thể sử dụng đôi tay cùng khả năng tưởng tượng của mình.
- Càng chơi, nói chuyện và cười nhiều với trẻ thì sự gần gũi, gắn kết giữa NCST và trẻ càng tăng.

Chủ đề chăm sóc đáp ứng:

- Kỷ luật tích cực với trẻ: NCST có thể đóng vai các đồ vật để giải thích và điều chỉnh hành vi cho trẻ một cách vui vẻ, thay vì quát mắng hoặc đánh trẻ.

Thời gian: 90 phút

Vật dụng:

- Danh sách người tham dự

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung buổi SH
- Tạo một khu vực chơi an toàn cho trẻ

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào mừng NCST và hướng dẫn một bài hát để NCST có thể hát cùng trẻ	1. Chào mừng NCST, NĐH có thể nói: **Chào mừng các anh chị đã đến với buổi SH số 5 trong chương trình của chúng ta! Tôi rất vui khi chúng ta đã có mặt đông đủ. Mỗi buổi SH, chúng ta sẽ cùng học cách nuôi dạy các con thành những em bé vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Các anh chị cần nhớ rằng các anh chị chính là những người thầy tốt nhất của trẻ!** **Và hôm nay chúng ta sẽ học cách chơi các trò chơi với đôi tay.** 2. Nói: **Chúng ta sẽ bắt đầu với bài hát mà chúng ta đã học ở buổi trước và sau đó chúng ta sẽ học thêm một bài mới. Anh chị hãy hỏi các con của mình xem các con có sẵn sàng hát cùng mình không nhé**. [dừng lại một chút] **Các em bé cũng đã sẵn sàng đúng không? Chúng ta bắt đầu nhé.** Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát Hát chậm rãi để NCST và trẻ có thể hát theo. NCST có trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST có trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. ❖ Đối với các trẻ khiếm thính, hãy đảm bảo rằng các động tác thể hiện đúng ý nghĩa của lời bài hát
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng các nhu cầu của trẻ	1. Nói: **Ở mỗi buổi SH, chúng ta sẽ được giới thiệu 1 lời khuyên để có thể giải quyết các khó khăn thường gặp phải trong việc nuôi dạy trẻ.** ● **Ở buổi SH số 1 và 2**, chúng ta đã học cách nhận biết khi nào trẻ đói, mệt, khó chịu hay đang không vui. ● **Ở buổi số 3**, chúng ta đã học kỹ thuật "Giải thích và làm mẫu", hướng dẫn cách nói chuyện với trẻ "Bố/ mẹ/ ông/ bà/... sẽ không để con [làm điều này] bởi vì [lý do này]. Thay vào đó, con có thể [làm điều này]. ● **Ở buổi số 4**, chúng ta đã học được rằng có thể đưa cho trẻ các lựa chọn, ví dụ "Bố/mẹ/ông/ bà/... biết con không muốn đánh răng, nhưng chúng ta cần bảo vệ những chiếc răng xinh khỏi việc bị lũ sâu đục khoét. Vậy con có muốn bố/mẹ/... đánh răng cho con không nào?" 2. Nói: **Hôm nay, chúng ta sẽ học cách điều chỉnh hành vi cho trẻ một cách vui vẻ, không căng thẳng. Tình huống như sau: bé Bình không muốn đi giày mặc dù đi giày thì mới giúp bé tránh bị giun, sán. Anh chị có thể đóng vai là 2 chiếc giày nói chuyện với nhau. Ví dụ: "Này, tớ chẳng muốn cho bàn chân nào xỏ vào tớ hôm nay đâu. Tớ đang bận lắm. Hẹn bạn lần tới nhé..." Trẻ sẽ cảm thấy tò mò và muốn đi giày bằng được.** 3. Nói: **Đây là một ví dụ khác. Bé Linh không muốn đánh răng mặc dù đánh răng mới ngăn ngừa được bệnh sâu răng. Bạn có thể đóng vai là chiếc bàn chải đánh răng và nói: "Ôi đến giờ tôi phải thức dậy và làm việc rồi! Để tôi xem tôi có thể tìm được kho báu gì ở trong răng bạn nào. Ồ, có một con mèo đang chơi trống trong miệng của bạn! Ô, bạn có biết còn có một con chuột đang chơi nhào lộn ở bên kia không?"**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 15 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng các nhu cầu của trẻ	4. Nói: **Giờ đến lượt các anh chị. Nếu các con tranh nhau đồ chơi, anh chị có thể đóng vai món đồ chơi ấy như thế nào**? Mời NCST trả lời. Nói: **Món đồ chơi có thể nói rằng: "Ôi tôi bị cù nhột quá. Ôi, không, làm ơn dừng lại đi mà! Nhột lắm luôn ấy!"** 5. Nói: **Rất tốt, hãy cũng thử lần nữa nào. Nếu trẻ không muốn mặc áo thì sao**. Mời NCST trả lời. 6. Nói: **Tôi hi vọng anh chị đã thực hiện phần vừa rồi thật vui. Phương pháp này cũng khá đơn giản phải không! Tất cả những gì anh chị cần làm là giả vờ cho các đồ vật nói chuyện!**
Bước 3: Ôn bài Thời gian: 10 phút NCST chia sẻ các kinh nghiệm áp dụng sau buổi SH trước.	1. Nói: **Bây giờ hãy cùng chia sẻ về việc chơi với trẻ ở nhà. Buổi trước chúng ta đã học các trò chơi ngoài trời. Anh chị đã thực hành trò chơi nào ở nhà với con?** 2. Hỏi: **Có khó khăn gì khi chơi trò chơi đó không?** Mời một số NCST trả lời. Mời NCST khác cùng cho ý kiến giải quyết khó khăn vừa nêu ra nếu có.
Bước 4: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 10 phút Khuyến khích NCST cho ý kiến về các cách làm hiện tại của mình	1. Hỏi: **Anh chị đang chơi trò chơi gì với con sử dụng các ngón tay của mình**? Mời một số NCST có con ở các độ tuổi khác nhau thực hiện. 2. Nói: **Chúng ta sẽ học 4 trò chơi chỉ với 2 bàn tay của chúng ta. Các trò chơi này cũng có thể dùng để chơi linh hoạt với các em bé ở độ tuổi nhỏ hơn hoặc lớn hơn độ tuổi gợi ý.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi cùng với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi cùng trẻ	**Trò chơi 1 (Trẻ 0 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên là "Tập thể dục theo nhạc".** Mời một NCST và một trẻ lên chơi. Hát một bài hát và nhẹ nhàng cầm tay trẻ di chuyển và múa theo theo giai điệu của bài hát. Khoanh tay trẻ, di chuyển lên xuống. Sau đó áp dụng với hai chân của trẻ. Tham khảo Phụ lục 1: Danh sách bài hát Mời NCST thực hành với con của mình. 2. Nói: **Bây giờ tất cả các anh chị đều có thể thực hành với con của mình**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ sẽ học được gì thông qua trò chơi này**? Mời NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ có thể phát triển hệ cơ và được chơi vui vẻ với NCST.** ❖Đối với trẻ khuyết tật vận động, NCST cần giúp trẻ khởi động bằng cách mát xa, xoa nắn các cơ cho trẻ trước khi vận động. **Trò chơi 2 (Trẻ 6 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên "Hát và đóng vai bằng ngón tay".** Thực hiện minh họa cùng với một NCST và một trẻ. Hát một bài hát sử dụng ngón tay như các nhân vật thực hiện hành động. Lưu ý mặt bạn hướng về phía trẻ. Ban đầu giấu hai bàn tay ở sau lưng. Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát (Một số bài hát về bàn tay như: Khúc hát đôi bàn tay, múa cho mẹ xem, năm ngón tay ngoan) Trong khi hát, hãy dùng các ngón tay để minh hoạ hoạt động khi hát tới. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ có thể phát triển hệ cơ và thích thú khi được chơi với NCST**. ❖Đối với trẻ khuyết tật về trí tuệ hoặc khiếm thính, NCST cần hát to và chậm.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi cùng với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi cùng trẻ	**Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này tên là "Bộ phận cơ thể".** Mời một NCST và một trẻ lên chơi. Nói: **Mũi của con ở đâu? Mũi con đây**! Chỉ vào mũi của trẻ. Tiếp tục trò chơi với những bộ phận khác trên cơ thể trẻ. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ học được cách tương tác với NCST và khám phá các bộ phận trên cơ thể**. ❖ Đối với trẻ có khuyết tật về trí tuệ hoặc khiếm thính, NCST nên chỉ vào các bộ phận trên cơ thể trẻ và của mình. Ví dụ, bố chỉ vào mũi trẻ, sau đó chỉ vào mũi của bố. **Trò chơi 4 (Trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên "Chi chi chành chành".** Mời một cha mẹ/NCST lên thực hành. Hát bài vè: *Chi chi chành chành* *Cái đanh thổi lửa* *Con ngựa mất cương* *Tam phương tứ hướng* *Bắt dế đi tìm* *Ù à ù ập* *Đánh sập xuống đây.* *(Bài vè đã được chỉnh lý)* Vừa hát bài vè, vừa lấy ngón trỏ chỉ vào lòng bàn tay còn lại. Đến câu cuối cùng thì nắm tay lại để cố bắt được ngón trỏ. Làm mẫu cho trẻ xem 1 lần. Tiếp theo khuyến khích trẻ làm theo mình và dạy cho trẻ bài vè. Có thể để trẻ tự dùng ngón trỏ chạm vào lòng bàn tay còn lại của mình, hoặc của người chơi cùng. Trẻ cũng có thể muốn mở lòng bàn tay để cha/mẹ chạm vào. Mời cha mẹ/NCST thực hành với con trẻ.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi cùng với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi họ có thể chơi cùng trẻ	2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với con mình trẻ. Các anh/ chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ cha mẹNCST. 3. Hỏi: **Theo anh/chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** 4. Nói: **Trẻ học được rằng hành động chạm tay của trẻ là nguyên nhân khiến ngón tay cái bật ra.** ❖ Đối với trẻ khuyết tật về trí tuệ hoặc khiếm thính, NCST cần nói "Bắt được rồi/Ù à ù ập" thật to và chậm. NCST cũng cần cầm tay trẻ và chỉ dẫn trẻ cách chạm ngón tay vào lòng bàn tay mình.
Bước 6: Đọc sách Thời gian: 5 phút NCST đọc sách cùng trẻ	1. Nói: **Anh chị có thể dành vài phút chọn 1 cuốn sách và đọc hoặc chơi cùng con. Cả trẻ lớn và trẻ nhỏ đều rất thích hoạt động này.**
Bước 7: Tổng kết - Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các nội dung quan trọng nhất của buổi SH ngày hôm nay.	1. Nói: **Hôm nay chúng ta đã học 4 trò chơi gì?** Giải thích lại lần cuối 4 trò chơi. 2. Nói: **Trẻ không nhất thiết phải chơi với đồ chơi. Anh chị hoàn toàn có thể chơi với trẻ với đôi tay và trí tưởng tượng của mình. Anh chị càng chơi, trò chuyện và cười với trẻ càng nhiều, thì trẻ càng thông minh hơn.** 3. Hỏi: **Hãy lấy thời gian biểu SH hàng ngày của các anh chị ra. Trong các hoạt động hàng ngày này, anh chị có thể chơi các trò chơi với con khi nào?** 4. Nói: **Việc anh chị tạo thói quen chơi các trò chơi này với các con hàng ngày, ví dụ vào lúc con ngủ dậy, sẽ giúp cho trí não của các con phát triển mạnh mẽ.** 5. Hỏi: **Ai sẽ chơi các trò chơi này với con hàng ngày trong 3 ngày tới**? NCST cam kết sẽ giơ tay. Với những người không giơ tay cam kết thực hiện: Người điều hành CLB sẽ không hỏi họ lý do ngay tại thời điểm này mà sẽ ghi chú lại, gặp riêng họ sau khi buổi SH kết thúc để hỏi han và lưu tâm. Nếu họ có những lí do đặc biệt, hãy ưu tiên thăm hộ và hỗ trợ họ giải quyết vấn đề/ khó khăn gặp phải. 6. Nói: **Để kết thúc buổi học hôm nay, chúng ta hãy cùng hát một bài hát nhé**. Mời NCST và trẻ cùng hát. 7. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH. Các anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo sẽ vào ngày**_____ (xác nhận lịch gặp mặt cho buổi SH sau).

BUỔI SINH HOẠT SỐ 6

CÁC TRÒ CHƠI VỚI SÁCH VÀ TRANH ẢNH

Mục tiêu: NCST hiểu rằng việc sử dụng sách và trò chuyện với trẻ về các bức tranh trong sách ngay từ khi trẻ mới sinh giúp trẻ phát triển ngôn ngữ, hình thành vốn từ và kĩ năng nói cho trẻ.

Thông điệp chính:

- Chỉ vào các tranh trong sách, đọc và trò chuyện với trẻ mỗi ngày ngay từ khi mới sinh để giúp trẻ học từ mới.
- Trẻ nhỏ học rất nhiều từ mỗi ngày. Càng nghe nhiều, trẻ càng học được nhiều từ mới.
- Có thể sử dụng các bức tranh/ảnh xung quanh chúng ta để chơi cùng với trẻ (ví dụ: trên các tranh quảng cáo, hộp đựng thức ăn...)

Chủ đề chăm sóc đáp ứng: Tạo ra một không gian an toàn cho trẻ khám phá

- Trẻ thường cho đồ vật vào trong miệng và đây là cách trẻ khám phá thế giới xung quanh. Hãy đảm bảo rằng trẻ không nuốt hoặc cho vào miệng bất cứ đồ vật gì bé hơn lòng bàn tay của trẻ để bị hóc, ngạt thở.
- Trẻ nhỏ luôn muốn độc lập và tự thử làm mọi thứ. NCST có trách nhiệm đảm bảo môi trường xung quanh an toàn cho trẻ.
- Trẻ nhỏ chưa thể nhận thức điều gì là an toàn hay nguy hiểm. NCST cần đảm bảo trẻ luôn luôn được an toàn.

Thời gian: 90 phút

Vật dụng:

- Danh sách người tham dự;
- Sách lật hoặc tranh, ảnh cho buổi SH
- Sách ảnh
- Sơ đồ chỗ ngồi
- Tranh trong báo, tờ quảng cáo...
- Ảnh cắt từ báo hoặc tạp chí

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung buổi SH
- Tạo một khu vực chơi an toàn cho trẻ

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào mừng NCST và hướng dẫn một bài hát để NCST có thể hát cùng trẻ	1. Chào mừng NCST, NĐH có thể nói: **Chào mừng anh chị đến với buổi SH số 6 trong chương trình! Tôi rất vui khi chúng ta đã có mặt đông đủ. Mỗi buổi SH, chúng ta sẽ cùng học cách nuôi dạy các con thành những em bé vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Các anh chị cần nhớ rằng các anh chị chính là những người thầy tốt nhất của trẻ!** **Và hôm nay chúng ta sẽ học cách chơi các trò chơi với sách và tranh ảnh.** 2. Nói: **Chúng ta sẽ bắt đầu với bài hát mà chúng ta đã học ở buổi trước và sau đó chúng ta sẽ học thêm một bài mới. Anh chị hãy hỏi các con của mình xem các con có sẵn sàng hát cùng mình không nhé.** [dừng lại một chút] **Các em bé cũng đã sẵn sàng đúng không? Chúng ta bắt đầu nhé.** Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát Hát chậm rãi để NCST và trẻ có thể hát theo. NCST có trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST có trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. ❖ Đối với các trẻ khiếm thính, hãy đảm bảo rằng các động tác thể hiện đúng ý nghĩa của bài hát.
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 20 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng các nhu cầu của trẻ	1. Nói: **Trong mỗi buổi SH, chúng ta đều đã học được một nội dung về nuôi dạy con để có thể giải quyết các khó khăn thường gặp phải.** ● **Ở buổi SH số 1 và 2**, chúng ta đã học cách nhận biết khi nào trẻ đói, mệt, khó chịu hay đang không vui. ● **Ở buổi số 3**, chúng ta đã học kỹ thuật "Giải thích và làm mẫu", hướng dẫn cách nói chuyện với trẻ "Bố/mẹ/ông/bà/... sẽ không để con [làm điều này] bởi vì [lý do này]. Thay vào đó, con có thể [làm điều này]. ● **Ở buổi số 4**, chúng ta đã học được rằng có thể đưa cho trẻ các lựa chọn, ví dụ "Bố/mẹ/ông/ bà/... biết con không muốn đánh răng, nhưng chúng ta cần bảo vệ những chiếc răng xinh khỏi việc bị lũ sâu đục khoét. Vậy con có muốn Bố/mẹ/... đánh răng cho con không nào?" ● **Ở buổi số 5**, chúng ta đã học cách điều chỉnh hành vi cho trẻ một cách vui vẻ, không căng thẳng, tức là kỷ luật tích cực. 2. Nói: **Hôm nay, chúng ta sẽ học cách tạo ra một không gian đảm bảo – một không gian an toàn nhất có thể cho trẻ nhỏ. Trong không gian đảm bảo này, anh chị thường sẽ không cần phải nhắc trẻ "con đừng chạm vào đó" bởi vì anh chị đã cất tất cả những thứ có thể gây nguy hiểm xa tầm tay trẻ.** 3. Hỏi: **Những thứ gì có thể gây nguy hiểm cho trẻ nhỏ**? Mời một vài NCST trả lời. Họ có thể nói: Ổ cắm điện, dao, thuốc, túi bóng, chất độc, bẫy động vật, giếng nước, bếp nấu, lửa, cốc nước nóng/lạnh, cốc thủy tinh dễ vỡ, vật nhỏ có thể gây hóc, dây buộc lỏng (có thể làm trẻ bị xiết chặt), thùng hoặc xô có nước (dù lượng nước trong thùng hoặc xô không nhiều nhưng vẫn có khả năng gây ngạt thở nếu trẻ ngã chúi đầu vào xô).

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 20 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng các nhu cầu của trẻ	4. Nói: **Có trường hợp, một NCST** [KHÔNG đề cập cụ thể người này là bố/mẹ/ông/bà/cô/chú….] **đang bế một em bé. Người này cầm cốc trà lên. Em bé cố gắng với lấy cái cốc và đập vào làm cốc trà làm đổ cốc nước vào người bé. Nước trà rất nóng khiến em bé bị bỏng nặng và phải đến bệnh viện ngay lập tức**. 5. Nói: **Những tai nạn với trẻ nhỏ thường xảy ra rất nhanh và chúng ta luôn cần nghĩ cách ngăn những tai nạn này xảy ra. Vậy theo anh chị chúng ta có thể làm gì?** Mời một số NCST trả lời. NCST có thể đưa ra ý kiến như: đặt trẻ xuống (rồi mới uống trà), đưa trẻ cho người khác giữ… 6. Nói: **Anh chị cần để những thứ nguy hiểm xa tầm tay trẻ nhỏ vì các bé thường rất tò mò.** 7. Nói: **Anh chị hãy thảo luận theo nhóm 4-5 người về những mối nguy hiểm chính trong nhà và khu vực xung quanh mà trẻ có thể gặp phải, cũng như cách ngăn ngừa những tai nạn đó**. Dành thời gian để các nhóm thảo luận. 8. Nói: **Bây giờ, anh chị hãy chia sẻ kết quả thảo luận của nhóm mình**. Mời NCST chia sẻ kết quả thảo luận của nhóm với cả lớp. Nói: **Điều quan trọng nhất là cất những đồ vật nguy hiểm xa tầm tay trẻ nhỏ, thay vì kì vọng rằng trẻ sẽ biết được thế nào là nguy hiểm và tránh xa nó. Có nhiều phụ huynh thường hét lên với con khi các con tìm cách leo lên cầu thang, bậc thềm, hoặc lại gần các vật sắc nhọn. Trẻ còn quá nhỏ chưa hiểu được thế nào là nguy hiểm, nên trách nhiệm của người lớn là loại bỏ những đồ vật nguy hiểm ra khỏi tầm tay của trẻ. Anh chị nên đặt các vật ngoài tầm với của trẻ, hoặc làm các cách khác để trẻ không lấy được đồ vật đó (ví dụ: cất đồ vật vào trong phòng/ tủ có khóa hoặc có rào chắn an toàn ở khu vực trẻ chơi)**
Bước 3: Ôn lại buổi trước Thời gian: 10 phút NCST chia sẻ các kinh nghiệm áp dụng sau buổi SH trước.	1. Nói: **Bây giờ hãy cùng chia sẻ về việc chơi với trẻ ở nhà. Buổi trước chúng ta đã học các trò chơi với bàn tay. Anh chị đã thực hành trò chơi nào với con ở nhà?** 2. Hỏi: **Có khó khăn gì khi chơi trò chơi đó không?** Mời một số NCST trả lời. Mời NCST khác cùng cho ý kiến giải quyết khó khăn vừa nêu ra nếu có.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thảo luận về cách làm hiện tại của các NCST Thời gian: 10 phút Khuyến khích NCST cho ý kiến về các cách làm hiện tại của mình.	1. Nói: **Hôm nay, chúng ta sẽ học cách chơi các trò chơi với sách và tranh, ảnh. Hãy cùng bắt đầu với một câu chuyện.** ***Sau khi tham gia 1 buổi SH CLB NCST trẻ, Mai và Nam, chồng cô, nói với bố mẹ họ rằng ông bà có thể sử dụng sách và tranh, ảnh để kể truyện cho em bé nghe ngay từ khi bé mới sinh ra. Ông bà cho rằng chuyện này thật vớ vẩn, em bé chưa biết đọc và ông bà cũng không có sách để đọc cho bé nghe.*** Hỏi: **Vợ chồng Mai và Nam có thể nói gì để thuyết phục bố mẹ mình?** **2. Nói:** *Họ có thể nói rằng mặc dù chưa thể đọc hay nói, các em bé rất thích âm thanh từ giọng nói của ông, bà, bố, mẹ và có thể học rất nhiều từ mới mỗi ngày. Càng nghe nhiều, trẻ càng học được nhiều từ hơn. Cũng có thể nói thêm với ông bà rằng không cần phải có sách để chơi, đọc cho trẻ, bởi có thể dùng các hình ảnh in trên hộp bánh kẹo, tờ rơi quảng cáo...là những thứ dễ dàng tìm được ở nhà hoặc xung quanh khu vực mà gia đình sống.* 3. Hỏi: **Anh chị có thể dùng các bức tranh để chơi trò chơi gì với trẻ?** Mời một số NCST có trẻ ở các độ tuổi khác nhau trả lời. 4. Nói: **Chúng ta sẽ học 4 cách để kể chuyện cho trẻ nghe thông qua sách và các bức tranh, ảnh. Các trò chơi này cũng có thể dùng để chơi linh hoạt với trẻ ở độ tuổi nhỏ hơn hoặc lớn hơn độ tuổi gợi ý.** ❖ Đối với trẻ khiếm thị, có thể sử dụng tranh minh họa có hình ảnh to và các đường nét đậm, tối màu. Ví dụ, NCST có thể dùng bút viết bảng màu đen để vẽ một con mèo to.
Bước 5: Chơi cùng với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 1 (Trẻ 0 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên là "Miêu tả bức tranh."** Chuẩn bị 1 bức tranh/ảnh khổ to hoặc 1 quyển truyện tranh có phần tranh/ảnh lớn, màu sắc sinh động, dễ nhìn. Mời 1 NCST và 1 trẻ lên thực hiện. Đặt trẻ trong lòng hoặc cho trẻ nằm xuống, tư thế thoải mái và có thể nhìn rõ nhất vào quyển sách/bức tranh. Làm mẫu cho NCST xem trước như sau: **Mô tả bức tranh và tạo ra âm thanh, hành động liên quan đến hình ảnh trong tranh.** Nói với trẻ: **Con ơi, mẹ trẻ cùng xem bức tranh này nhé! Có rất nhiều người trong bức tranh này. Bé trai này đang mặc một chiếc áo màu xanh da trời. Họ đang nói chuyện** (dùng ngón tay giả vờ làm các nhân vật đang trò chuyện với nhau) **và cười "ha, ha, ha"** (làm bộ mặt vui vẻ, cười rõ ràng và kéo dài để thu hút sự chú ý của trẻ). Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ, các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ các NCST.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi cùng với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ	3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ cảm thấy được yêu thương, học cách xem sách và hình ảnh, tưởng tượng và học các từ mới cho dù trẻ chưa biết nói.** ❖ Đối với trẻ khiếm thính, khiếm thị thể nhẹ hoặc khuyết tật trí tuệ, NCST có thể đọc các trang sách chậm hơn để trẻ có đủ thời gian xử lý thông tin. NCST cũng có thể vừa đọc sách, vừa sử dụng làm các hành động minh hoạ, ví dụ: lấy tay quạt về phía mặt để giả vờ là đang rất nóng. **Trò chơi 2 (Trẻ 6 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên "Chỉ vào sự vật trong tranh và miêu tả".** Thực hiện với 1 NCST. NCST chỉ vào một hình ảnh hoặc đồ vật trên bức ảnh/tranh trong sách và miêu tả: đây là gì, màu gì, dùng để làm gì... Khi trẻ chỉ vào một hình ảnh hoặc đồ vật nào đó, NCST hãy tiếp tục nói về hình ảnh đó. NCST cũng có thể tạo thêm âm thanh và hành động trong lúc miêu tả để lôi cuốn trẻ. Ví dụ: Con ơi, đây là một cái cây nhé *(chỉ vào cây trong bức tranh)*. Quanh nhà mình cũng có rất nhiều cây con ạ. Khi gió thổi qua tán cây, những chiếc lá rung rinh *(thổi vào ngón tay của bạn và di chuyển ngón tay giả vờ là lá rung rinh)*. Tiếp tục sử dụng các hình ảnh khác mà NCST nhìn thấy để chỉ cho trẻ thấy và trò chuyện với trẻ. **Trò chơi này giúp trẻ phát triển kĩ năng "cùng chú ý", khi NCST và trẻ cùng nhìn vào và nói về một thứ.** Mời NCST thực hành cùng trẻ. Nếu trẻ chỉ vào 1 hình ảnh, NCST có thể nói về hình ảnh đó. 2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong.** Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ nghe được nhiều từ vựng và các câu truyện khác nhau, và trẻ học cách sử dụng trí tưởng tượng của mình.** ❖ Đối với trẻ khiếm tính, khiếm thị hoặc khuyết tật trí tuệ, NCST có thể đọc các trang sách chậm hơn để trẻ có đủ thời gian xử lý thông tin. Cũng có thể vừa đọc sách vừa sử dụng làm các hành động minh hoạ, ví dụ: lấy tay quạt về phía mặt để giả vờ là đang rất nóng.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi cùng với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này tên là "Xác định sự vật trong tranh".** Mời 1 NCST lên thực hành cùng NĐH trước. NĐH chỉ vào vào các chi tiết khác nhau trong trang sách có tranh dễ nhìn và đặt câu hỏi: Ví dụ: Cô gái đâu nhỉ? À cô gái đây Tóc cô gái đâu? À, tóc đây. Mặt trời đâu nhỉ? À, mặt trời đây rồi (NCST lưu ý cho trẻ thời gian gian suy nghĩ và chỉ vào sự vật, hoặc giúp đỡ nếu trẻ không phản ứng gì hoặc chỉ chưa đúng.) Mời NCST thực hành cùng với con. 2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ sẽ học được cách đọc tên và sự vật mang tên đó. Trẻ có thể chưa phát âm được đúng, nhưng sẽ nhận thức được và ghi nhớ dần dần cách phát âm.** ❖Đối với trẻ khuyết tật về trí tuệ, NCST có thể hỏi trẻ các câu hỏi dạng Có/Không. Ví dụ, NCST có thể chỉ vào hình mặt trời và hỏi: "Đây có phải mặt trời không con?" - "Phải/không phải" **Trò chơi 4 (Trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này tên là "Gọi tên sự vật trong tranh"** Mời 1 NCST và 1 trẻ thực hiện. NĐH làm mẫu cho NCST quan sát. Khuyến khích trẻ mô tả những gì trẻ thấy trên trang sách có tranh ảnh dễ nhìn. Nếu trẻ chưa nói được câu dài, hãy tập trung vào các từ khoá. Ví dụ: Con ơi, đây là cái gì nhỉ? (*ngừng 1 lúc đợi trẻ trả lời*) À đúng rồi, đó là một **cô gái**. Cô ấy có mái **tóc dài** và cô ấy đang mặc một chiếc **áo** màu **xanh**. Hãy thêm các chi tiết vào câu trả lời của bạn. Để trẻ nhắc lại những từ khoá quan trọng (in đậm, nghiêng trong ví dụ bên trên). **Trò chơi này phát triển thêm từ trò "Xác định sự vật" và khuyến khích trẻ sử dụng những từ mà trẻ biết. Trò chơi này cũng giúp xây dựng vốn từ vựng cho trẻ.** Mời NCST thực hành cùng với con.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi cùng với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ	2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong.** Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ học được cách mô tả các hình ảnh.** ❖ Đối với trẻ khuyết tật trí tuệ, NCST có thể hỏi trẻ các câu hỏi với câu trả lời ngắn gọn, ví dụ: Có/Không; Đúng/Sai.... Ví dụ: NCST có thể chỉ vào hình mặt trời và hỏi: "Đây có phải mặt trời không con?"
Bước 6: Tổng kết – Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các nội dung quan trọng nhất của buổi SH ngày hôm nay.	1. Nói: **Hôm nay chúng ta đã học 4 trò chơi gì?** Giải thích lại lần cuối 4 trò chơi. 2. Nói: **Anh chị hãy đọc cho con nghe và trò chuyện với con hàng ngày. Điều này giúp trẻ học từ vựng ngay trước cả khi biết nói. Anh chị càng trò truyện với trẻ nhiều thì trẻ càng thông minh hơn!** 3. Hỏi: **Bây giờ, các anh chị hãy nghĩ về lịch SH của gia đình mình trong một ngày. Trong các hoạt động hàng ngày này, anh chị có thể chơi các trò chơi với con khi nào?** 4. Nói: **Việc anh chị tạo thói quen chơi các trò chơi này với các con hàng ngày sẽ giúp cho trí não của các con phát triển mạnh mẽ.** 5. Hỏi: **Ai sẽ chơi các trò chơi này với còn hàng ngày trong 3 ngày tới**? Các NCST cam kết sẽ giơ tay. Với những người không giơ tay cam kết thực hiện: NĐH CLB sẽ không hỏi họ lý do ngay tại thời điểm này mà sẽ ghi chú lại, gặp riêng họ sau khi buổi SH kết thúc để hỏi han và lưu tâm. Nếu họ có những lí do đặc biệt, hãy ưu tiên thăm hộ và hỗ trợ họ giải quyết vấn đề/khó khăn gặp phải. 6. Nói: **Để kết thúc buổi học hôm nay, chúng ta hãy cùng hát một bài hát nhé**. Mời NCST và trẻ cùng hát. 7. Nói: **Tạm biệt mọi người. Cảm ơn anh chị đã đến tham gia buổi SH. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với con đã đến giờ về nhà. Chúng ta sẽ gặp lại nhau vào ngày** _____ (xác nhận lịch học cho buổi sau).

Lưu ý: Chúng tôi bỏ qua bước Đọc sách cùng con trong buổi SH này bởi các hoạt động khác của buổi SH đều có liên quan đến việc đọc sách.

BUỔI SINH HOẠT SỐ 7

CÁC TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ CHO TRẺ

Mục tiêu: NCST hiểu được tầm quan trọng của việc trò chuyện với trẻ ngay từ khi sinh ra.

Thông điệp chính:

- Hãy trò chuyện và phản hồi với con. Điều này giúp trẻ học cách tương tác với người khác và học cách trò chuyện.
- Trẻ giao tiếp thông qua cử chỉ và âm thanh.
- Trẻ nhỏ thường tò mò và hỏi rất nhiều câu hỏi. Hãy trả lời các câu hỏi của trẻ và khuyến khích trẻ mỗi khi trẻ làm vậy.

Thời gian: 90 phút

Vật dụng:

- 1 củ cả rốt và 1 củ khoai tây
- Danh sách người tham dự
- Sách ảnh
- Sơ đồ chỗ ngồi
- Vật chứa (rổ, thùng...) đựng các vật dụng sạch sẽ, an toàn như đồ dùng trong nhà, trái cây, rau (không có thứ gì nhỏ hơn lòng bàn tay của trẻ).
- Ảnh cắt từ báo hoặc tạp chí

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung của buổi SH
- Tạo một khu vực an toàn cho trẻ vui chơi

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào mừng NCST và hướng dẫn một bài hát để NCST có thể hát cùng trẻ	1. Chào mừng NCST. NĐH có thể nói: **Chào mừng các anh chị đã đến với buổi SH số 7 trong chương trình của chúng ta! Tôi rất vui khi chúng ta đã có mặt đông đủ. Mỗi buổi SH, chúng ta sẽ cùng học cách nuôi dạy các con thành những em bé vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy luôn nhớ rằng chính anh chị là người thầy tốt nhất cho con em mình. Và hôm nay chúng ta sẽ học cách chơi các trò chơi nhằm hỗ trợ phát triển khả năng giao tiếp và từ vựng ở trẻ.** 2. Nói: **Chúng ta sẽ bắt đầu với bài hát mà chúng ta đã học ở buổi trước và sau đó chúng ta sẽ học thêm một bài mới. Anh chị hãy hỏi các con của mình xem các con có sẵn sàng hát cùng mình không nhé.** [dừng lại một chút] **Các em bé cũng đã sẵn sàng đúng không? Chúng ta bắt đầu nhé.** Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát Hát chậm để NCST và trẻ có thể theo kịp. NCST đi cùng trẻ sơ sinh có thể nắm tay trẻ để thực hiện hành động. NCST đi cùng trẻ lớn hơn có thể thực hiện cùng trẻ. ❖Đối với các trẻ khiếm thính, hãy đảm bảo rằng các động tác thể hiện đúng ý nghĩa của bài hát
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 20 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng các nhu cầu của trẻ	1. Nói: **Ở mỗi buổi SH, chúng ta sẽ được giới thiệu 1 lời khuyên để có thể giải quyết các khó khăn thường gặp phải trong việc nuôi dạy trẻ.** ● **Ở buổi SH số 1 và 2**, chúng ta đã học cách nhận biết khi nào trẻ đói, mệt, khó chịu hay đang không vui. ● **Ở buổi số 3**, chúng ta đã học kỹ thuật "Giải thích và làm mẫu", hướng dẫn cách nói chuyện với trẻ "Bố/ mẹ/ ông/ bà/... sẽ không để con [làm điều này] bởi vì [lý do này]. Thay vào đó, con có thể [làm điều này]." ● **Ở buổi số 4**, chúng ta đã học được rằng có thể đưa cho trẻ các lựa chọn, ví dụ "Bố/mẹ/ông/ bà/... biết con không muốn đánh răng, nhưng chúng ta cần bảo vệ những chiếc răng xinh khỏi việc bị lũ sâu đục khoét. Vậy con có muốn Bố/mẹ/... đánh răng cho con không nào?" ● **Ở buổi số 5**, chúng ta đã học cách điều chỉnh hành vi cho trẻ một cách vui vẻ, không căng thẳng. ● **Ở buổi số 6**, chúng ta đã học cách tạo không gian đảm bảo, giúp trẻ an toàn khỏi những tai nạn nguy hiểm. 2. Nói: **Hôm nay chúng ta sẽ học cách xây dựng thói quen SH hàng ngày và các hoạt động này sẽ giúp trẻ ngoan và ít quấy hơn. Trẻ rất thích các hoạt động mang tính lặp lại và cố định, nghĩa là các hoạt động trong một ngày được thực hiện theo một trình tự cố định và được lặp lại hàng ngày. Tại sao vậy? Bởi vì trẻ đang sống trong một thế giới hoàn toàn mới nên nếu biết trước việc gì sẽ diễn ra tiếp theo sẽ khiến trẻ cảm thấy an toàn, tự tin và giúp trẻ phát triển trí não. Khi trẻ biết việc gì sẽ diễn ra tiếp theo, trẻ sẽ ngoan hơn.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 20 phút NCST học cách nhận biết và đáp ứng các nhu cầu của trẻ	3. Nói: **Chúng ta có thể xây dựng các thói quen SH bằng cách nào? Từ khi trẻ khoảng 4 tháng tuổi, anh chị sẽ bắt đầu thấy trẻ sẽ muốn ngủ vào 1 thời điểm nhất định mỗi ngày. Khi thức dậy, trẻ sẽ muốn bú mẹ. Thời điểm tốt nhất để trẻ chơi là sau khi ngủ dậy và bú mẹ/ăn vài phút. Sau đó, anh chị có thể làm các công việc của mình.** 4. Nói: **Việc này trở thành một chuỗi hoạt động cố định** (giơ 4 ngón tay minh họa)**: Ngủ-ăn-chơi-làm các việc khác. Trẻ ngủ đúng giờ, bú mẹ/ ăn sau khi thức dậy, sau đó chơi và anh chị có thể làm các công việc khác.**
Bước 3: Ôn tập Thời gian: 10 phút NCST chia sẻ các kinh nghiệm áp dụng sau buổi SH trước.	1. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ thảo luận về việc chơi với trẻ. Buổi trước chúng ta đã học các trò chơi với sách và tranh ảnh. Anh chị đã thực hành trò chơi nào ở nhà với con?** 2. Hỏi: **Có khó khăn gì khi chơi trò chơi đó không?** Mời một số NCST trả lời. Mời NCST khác cùng cho ý kiến giải quyết khó khăn vừa nêu ra nếu có.
Bước 4: Thảo luận về cách làm hiện tại của các NCST Thời gian: 5 phút Khuyến khích NCST liên hệ đến thói quen hàng ngày của họ	1. Nói: **Anh chị đã biết rằng trẻ học từ mới khi chúng ta trò chuyện với trẻtrẻ, và càng nghe nhiều từ, trẻ càng biết nhiều từ hơn. Hôm nay chúng ta sẽ học các xây dựng từ vựng cho trẻ. Hãy cùng bắt đầu bằng một câu truyện:** Ông bố kể cho cậu con trai 2 tuổi của mình nghe một câu chuyện. *Củ cà rốt da cam nọ rất buồn rầu vì cậu trông chẳng giống các bạn cà rốt khác. Không ai muốn làm bạn với cậu và họ luôn cười nhạo thân hình của cậu. Cậu cảm thấy vô cùng tức giận và cô đơn (thể hiện cảm xúc). Một ngày nọ, một củ khoai tây nâu lăn đến bên cậu và nói:* • *"Tớ mới chuyển đến đây. Cậu có muốn chơi cùng tớ không? (diễn tả cảm xúc bằng hành động).* *Cà rốt trả lời:* • *"Không, tớ không chơi với khoai tây đâu."* • *Khoai tây cảm thấy tổn thương (diễn tả cảm xúc bằng hành động) và bắt đầu lăn đi xa. Cà rốt chợt nhận ra cậu không muốn chơi với Khoai tây bởi vì họ khác nhau, giống như những củ cà rốt khác không muốn chơi với cậu bởi vì cậu không giống họ. Cậu nhanh chóng đuổi theo Khoai tây và nói:* • *"Tớ xin lỗi, tớ thật là tệ. Cậu có thể tha thứ cho tớ không? Tớ rất muốn chơi với cậu."* *Vậy là ngày hôm đó Cà rốt đã gặp được người bạn tốt nhất của mình.* 2. Nói: **Anh chị nghĩ gì về câu chuyện vừa rồi?** Mời một vài NCST trả lời. Họ có thể nói rằng đây là một câu truyện thú vị và không cần sử dụng đến sách truyện. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua những câu chuyện như thế này?** Mời một số NCST trả lời. Họ có thể nói rằng trẻ học được từ mới, cũng như những bài học quan trọng về việc vượt qua định kiến.

Các bước thực hiện buổi SH	
	4. Nói: **Anh chị có thể kể thêm các trò chơi để giúp con xây dựng từ vựng không?** Mời một số NCST trả lời. 5. Nói: **Chúng ta sẽ học 4 trò chơi để xây dựng vốn từ vựng. Các trò chơi này cũng có thể dùng để chơi linh hoạt với các trẻ ở độ tuổi nhỏ hơn hoặc lớn hơn độ tuổi gợi ý.**
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 1 (Trẻ 0 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này tên là "Trò chuyện khi mát xa cho con". Trò chơi sẽ giúp trẻ cảm thấy thoải mái và hỗ trợ tiêu hóa của trẻ.** Thực hiện với 1 NCST. 1. Hỏi trẻ có muốn được mát-xa không. Khi trẻ đáp lại (bằng cách quẫy đạp, nhìn hoặc cười, anh chị có thể bắt đầu mát-xa cho trẻ). 2. Nói: **Sột soạt, sột soạt, sột soạt**. Đặt tay anh chị lên vai bên phải của trẻ sau đó đưa tay xuống phần hông bên trái và nói "sột". Làm tương tự với bên còn lại, đặt tay anh chị lên vai bên trái của trẻ sau đó đưa tay xuống phần hông bên phải và nói "soạt". Lặp lại các hành động này. 3. Nói: **Quay tròn và quay tròn, Quay tròn và quay tròn**. Dùng lòng bàn tay bằng phẳng của anh chị xoa tròn xung quanh rốn của trẻ. 4. Nói: **Bố/mẹ yêu một cánh tay**. Cầm phần đầu của cánh tay và nắn/xoa bóp nhẹ. Bố/mẹ yêu hai cánh tay. Lặp lại tương tự với bên còn lại. 5. Nói: **Bố/mẹ yêu một ngón tay nhỏ, hai ngón tay nhỏ, ba ngón tay nhỏ**, ... mát-xa từng ngón tay. 6. Nói: **Bố/mẹ yêu một cái chân**. Lặp lại với 1 chân. Bố/mẹ yêu hai cái chân. Lặp lại với bên chân còn lại. 7. **Bố/mẹ yêu một ngón chân nhỏ, hai ngón chân nhỏ, ba ngón chân nhỏ**, ... mát-xa từng ngón chân. 8. Anh chị có thể tiếp tục mát-xa với các bộ phận cơ thể khác của trẻ. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ, các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ các NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ cảm nhận được một điều rất quan trọng, đó là sự dịu dàng và những cái chạm đầy yêu thương của anh chị.** ❖ Đối với trẻ khuyết tật vận động, NCST cần giúp trẻ khởi động để chuẩn bị cho các hoạt động này bằng các cách mát-xa nhẹ nhàng các cơ.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 2 (Trẻ 6 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này tên là "Đáp lại khi con trò chuyện với mình"** Mời 1 NCST lên thực hiện. Nói: **Trẻ đang bi bô nói chuyện với bạn bằng những âm thanh khó hiểu! Mặc dù có thể NCST không hiểu những âm thanh trẻ phát ra, hãy giả vờ rằng hai mẹ con/bố con đang trò chuyện thật sự và đáp lại những tiếng bi bô của trẻ.** Ví dụ: *Nếu trẻ phát ra âm thanh 'baba/u u/ mm" và hướng về phía bạn, khi ấy trẻ đang muốn trò chuyện cùng bạn, bạn hãy đáp lại trẻ bằng lời nói cụ thể về bất kỳ điều gì:* "Đúng rồi, hôm nay mát quá con nhỉ!", "Ồ con muốn nói chuyện với bố/mẹ à? Con giỏi quá!" Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng của trẻ, giúp thúc đẩy sự trao đổi qua lại để củng cố sự gắn kết tình cảm giữa người chăm sóc và trẻ. Trẻ sẽ học được cách nói chuyện và trao đổi qua lại qua hoạt động này. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ học được từ mới và khám phá các sự vật.** **Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Đây là trò chơi "Thể hiện cảm xúc".** Mời 1 NCST lên cùng NĐH thực hiện làm mẫu. Nói: **Khi chơi cùng trẻ, bạn hãy thể hiện cảm xúc và gọi tên cảm xúc đó.** Ví dụ: *Mẹ trẻ làm mặt giận nào.* *Mẹ trẻ hãy làm mặt vui nào.* *Mặt xấu của Búp đâu nào?* Trò chơi này xây dựng vốn từ vựng về cảm xúc của trẻ. Nó cũng có thể giúp trẻ diễn tả cảm giác của mình và cảm thấy bình tĩnh hơn khi biết rằng mình có thể diễn tả cảm xúc của bản thân. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh lớp và hỗ trợ NCST.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: **Chơi với trẻ** Thời gian: 40 phút Hướng dẫn NCST 4 trò chơi có thể chơi với trẻ	**Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ học được tên của các trạng thái cảm xúc khác nhau. Khi chơi trò chơi, trẻ sẽ bắt đầu làm các mặt biểu cảm này với anh chị. Sau này, khi trẻ thể hiện những cảm xúc đó, các anh chị có thể gọi tên cảm xúc của trẻ: Con trông rất buồn/vui vẻ/giận dữ…** **Trò chơi 4 (Trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này tên là "Giả vờ đi chơi".** Thực hiện cùng với 1 NCST và 1 trẻ. Hướng dẫn NCST cách đặt trẻ ngồi lên đầu gối hoặc ngồi lên đùi, để trẻ đối diện với mình. NCST cùng trẻ đóng vai đang đi đến 1 địa điểm yêu thích và xử lý các tình huống có thể xảy ra. VD: đi chợ, đi chơi nhà ông bà, đi công viên… Ví dụ: Mẹ trẻ đi chợ nhé. Chúng ta đang đi, đi, đi (*di chuyển chân như bạn đang đi, và trẻ sẽ lắc lư theo. Thỉnh thoảng có sự va chạm, nhẹ nhàng nhấc bổng trẻ*). Trời mát quá, gió thổi vi vu, thổi vi vu (*lắc lư trẻ từ bên này sang bên kia*). Ồ, trời mưa rồi! (*lấy tay giả làm các hạt mưa chạm nhẹ vào người trẻ*). Mẹ trẻ trú mưa thôi! (*ôm và che chở cho trẻ trong vòng tay của bạn*). A, tạnh mưa rồi, ông mặt trời xuất hiện rồi con ơi! (*mở rộng vòng tay của bạn và nhìn trẻ cười âu yếm*). Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng của trẻ một cách vui vẻ. Mời NCST thực hành với trẻ. 2. Nói: **Bây giờ các anh chị có thể thực hành trò chơi này với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh và hỗ trợ các NCST. 3. Hỏi: **Theo anh chị, trẻ có thể học được gì thông qua trò chơi này?** Mời một số NCST trả lời. 4. Nói: **Trẻ học cách duy trì giao tiếp bằng mắt và học về các nhịp điệu chuyển động khác nhau.** ❖ Đối với trẻ khiếm thính, hãy cho trẻ nhún lên xuống một cách chậm rãi. NCST có thể gật đầu theo nhịp điệu của các chuyển động.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 6: Chơi với sách Thời gian: 5 phút NCST đọc sách cùng trẻ	1. Nói: **Anh chị có thể dành vài phút chọn 1 cuốn sách để đọc cho con hoặc chơi cùng con. Các trẻ lớn và trẻ nhỏ đều rất thích hoạt động này.**
Bước 7: Tổng kết – Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các thông tin quan trọng nhất đã truyền đạt trong buổi học	1. Nói: **Hôm nay chúng ta đã học 4 trò chơi gì?** Giải thích lại lần cuối 4 trò chơi. 2. Nói: **Anh chị có thể đáp lại những âm thanh và cử chỉ của trẻ sơ sinh và trả lời những câu hỏi đầy tò mò của các trẻ lớn hơn. Điều này giúp trẻ học từ mới và cách tương tác với người khác. Anh chị càng đọc cho trẻ nghe nhiều, trẻ càng trở nên thông minh hơn.** 3. Hỏi: **Hãy lấy thời gian biểu SH hàng ngày của các anh chị ra. Trong thời gian biểu SH hàng ngày, anh chị có thể chơi các trò chơi này với con vào những thời điểm nào?** 4. Nói: **Việc anh chị tạo thói quen chơi các trò chơi này với trẻ hàng ngày vào một khung giờ cố định sẽ giúp cho trí não của trẻ phát triển.** 5. Hỏi: **Ai sẽ chơi các trò chơi này với còn hàng ngày trong 3 ngày tới?** Các cha mẹ, NCST cam kết sẽ giơ tay. Với những người không giơ tay cam kết thực hiện: NĐH CLB sẽ không hỏi họ lý do ngay tại thời điểm này mà sẽ ghi chú lại, gặp riêng họ sau khi buổi SH kết thúc để hỏi han và lưu tâm. Nếu họ có những lí do đặc biệt, hãy ưu tiên thăm hộ và hỗ trợ họ giải quyết vấn đề/khó khăn gặp phải. 6. Nói: **Để kết thúc buổi SH hôm nay, chúng ta hãy cùng hát một bài hát nhé.** Mời cha mẹ, NCST và trẻ cùng hát. 7. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH. Các cha mẹ/NCST hãy ôm con mình/trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo sẽ rơi vào ngày**_____ (xác nhận lịch của buổi SH sau).

BUỔI SINH HOẠT SỐ 8

CÁC TRÒ CHƠI XÂY DỰNG TÌNH CẢM GẮN BÓ GIỮA NGƯỜI CHĂM SÓC VỚI TRẺ

Mục tiêu: NCST học được bốn trò chơi để làm tăng sự gần gũi, gắn kết giữa NCST và trẻ.

Các khái niệm chính:

- NCST hãy dành thời gian hàng ngày để tạo dựng sự gần gũi, gắn kết với trẻ thông qua các trò chơi được giới thiệu trong buổi SH. Điều này sẽ giúp trẻ nhận thức được rằng đối với NCST, trẻ có một vị trí quan trọng và trẻ được lắng nghe.
- Hãy cho trẻ tham gia chơi và tương tác với trẻ một cách tôn trọng bằng cách cho trẻ được lựa chọn và thể hiện những điều trẻ muốn.

Thời gian: 90 phút

Vật dụng:

- Danh sách thành viên CLB NCST
- Tranh lật

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung buổi SH
- Tạo một khu vực an toàn cho trẻ vui chơi

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào đón NCST và hướng dẫn NCST một bài hát mà có thể dùng để hát cùng trẻ	1. **Chào đón NCST, NĐH có thể nói: Xin chào mừng các anh chị đã tới dự buổi sinh hoạt thứ 8 của CLB. Tôi rất vui được gặp mọi người ở đây. Trong mỗi buổi SH, chúng ta sẽ học các cách thức để nuôi dạy các em bé nhà mình thành những đứa trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy luôn nhớ rằng chính các anh chị là người thầy tốt nhất cho con em của mình. Hôm nay chúng ta sẽ học cách chơi các trò chơi để làm tăng sự gần gũi, gắn kết với con em của mình.** 2. Nói: **Chúng ta sẽ bắt đầu với bài hát mà chúng ta đã học ở buổi trước và sau đó chúng ta sẽ học thêm một bài mới. Anh chị hãy hỏi các trẻ xem các con có sẵn sàng hát cùng mình không nhé. [dừng lại một chút] Các em bé cũng đã sẵn sàng đúng không? Chúng ta bắt đầu nhé.** Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát. Hát chậm rãi để cha mẹ và trẻ có thể hát theo. NCST đi cùng trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST đi cùng trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. ❖ Đối với các trẻ khiếm thính, hãy đảm bảo rằng các động tác thể hiện đúng ý nghĩa của lời bài hát.
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 20 phút NCST học cách nhận diện và đáp ứng các nhu cầu của trẻ.	1. Nói: **Trong mỗi buổi SH, chúng ta đều đã học được một nội dung nuôi dạy con để có thể giải quyết các khó khăn thường gặp phải.** • **Trong buổi SH số 1 và số 2**, chúng ta đã học cách xác định trẻ có đói, mệt, không thoải mái hay đang không vui không. • **Trong buổi SH số 3,** chúng ta đã học về kĩ thuật "Giải thích và làm mẫu" nghĩa là NCST sẽ nói với trẻ "Bố/mẹ không cho con [làm điều này] bởi vì [lí do này]. Thay vào đó, con có thể [làm điều này]." • **Trong buổi SH số 4**, chúng ta đã học được rằng chúng ta có thể đưa ra các lựa chọn cho các em bé đang tuổi chập chững biết đi của nhà mình, ví dụ như "Bố/mẹ biết là con không muốn đi giày, nhưng mà mình phải đi giày để không cho con giun sán bò vào người mình. Thế bây giờ con muốn bố hay mẹ đi giày giúp con nào?" • **Trong buổi SH số 5**, chúng ta đã học cách điều chỉnh hành vi cho trẻ một cách vui vẻ, không căng thẳng. • **Trong buổi SH số 6**, chúng ta đã học cách tạo ra một không gian "có thể" nơi mà trẻ sẽ không gặp rủi ro tai nạn nào. • **Trong buổi SH số 7**, chúng ta đã học cách tạo ra chuỗi thói quen (giơ 4 ngón tay lên) theo các bước ngủ-ăn-chơi-các hoạt động thường xuyên

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 2: Chăm sóc đáp ứng Thời gian: 20 phút NCST học cách nhận diện và đáp ứng các nhu cầu của trẻ.	2. Nói: H**ôm nay, chúng ta sẽ học cách nói chuyện với trẻ một cách tôn trọng. Các chuyên gia đã chỉ ra rằng khi NCST nói cho trẻ về chuyện mà mình sắp làm thì trẻ sẽ hợp tác hơn là khi NCST không nói gì cho trẻ biết. Anh chị hãy dành một chút thời gian để nói cho trẻ biết mình chuẩn bị làm gì và mời trẻ tham gia vào việc đó cùng mình**. Ví dụ: • Bây giờ bố/mẹ trẻ sẽ thay bỉm nhé. Con nằm xuống đây được không nào? [Chờ trẻ đáp lại] • Bây giờ bố/mẹ trẻ sẽ cùng đi dạo nhé. Bố/mẹ bế con lên được không nào? [Chờ trẻ đáp lại] • Bây giờ bố/mẹ trẻ sẽ cùng đi dạo nhé. Con muốn đi bên này hay đi bên kia? [Chờ trẻ đáp lại] 3. **Mời NCST thực hành với trẻ**. Di chuyển xung quanh để hỗ trợ các NCST 4. Nói: **Khi NCST nói với trẻ về chuyện mà mình sắp làm thì thường trẻ sẽ hợp tác hơn và trẻ sẽ cảm thấy mình được yêu thương. Đây là một yếu tố quan trọng trong việc phát triển trí não cho trẻ thơ.**
Bước 3: Ôn lại buổi trước Thời gian: 5 phút NCST chia sẻ kinh nghiệm áp dụng nội dung của buổi SH trước.	1. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ cùng nhau chia sẻ về việc chơi với con tại nhà nhé. Buổi SH lần trước của chúng ta có các trò chơi là ... [hỏi lại NCST]. Anh chị đã thử chơi trò chơi nào với trẻtrẻ tại nhà sau buổi SH hôm trước?** 2. Hỏi: **Anh chị có thấy khó khăn gì khi chơi các trò chơi không?** Mời một số NCST trả lời. Nếu có thể hãy mời NCST khác cùng đóng góp ý kiến để tìm ra cách giải quyết các khó khăn được nêu.
Bước 4: Thảo luận về cách làm hiện tại của các NCST Thời gian: 5 phút Khuyến khích NCST cho ý kiến về các cách làm hiện tại của mình.	1. Nói: **Sau các buổi SH trong thời gian vừa rồi, anh chị thấy trò chơi nào đã giúp mình gắn kết với con và hiểu về trẻ hơn?** Mời các NCST trả lời. 2. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu 4 trò chơi giúp NCST gắn kết với trẻtrẻ hơn. Anh chị nên chơi các trò chơi này cùng trẻtrẻ vào các thời điểm yên tĩnh trong ngày khi mà các anh chị không phải vội vàng làm việc khác và trẻ đang trong trạng thái tinh thần tốt. Các trò chơi này cũng có thể dùng để chơi linh hoạt với các em bé ở độ tuổi nhỏ hơn hoặc lớn hơn độ tuổi gợi ý.**

Các bước thực hiện buổi SH

Bước 5: Chơi với trẻ

Thời gian: 40 phút

Hướng dẫn cho NCST 4 trò chơi mà họ có thể chơi với trẻ

Trò chơi 1 (Trẻ 0 tháng tuổi trở lên)

1. Nói: **Trò chơi này có tên "Bắt chước con".**

   Minh hoạ cách chơi với một NCST. Nói: **Hãy nhìn vào trẻ một chút. Có thể thấy trẻ đang ngước mắt nhìn vào anh chị. Tiếp tục nhìn vào trẻ trong lúc trẻ di chuyển theo chuyển động của anh chị** [*chầm chậm nghiêng đầu sang một bên*] **và hướng mắt tìm khuôn mặt của anh chị. Khi trẻ cười hoặc "nói chuyện", hãy cười và "nói chuyện" đáp lại.** [Nhấn mạnh âm thanh cười/nói chuyện]. **Khi trẻ hé miệng, anh chị cũng hãy hé miệng của mình. Hãy đáp lại trẻ và tương tác nói chuyện qua lại với trẻ.**

   Mời NCST thực hành với trẻ.

2. Nói: **Bây giờ xin mời anh chị thực hành cùng trẻ.** Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST.

3. Hỏi: **NCST và trẻ đã học được gì khi cùng chơi trò chơi này?** Mời NCST trả lời.

4. Nói: **NCST và trẻ đã học được cách tương tác với nhau và nói chuyện với nhau thông qua ngôn ngữ cơ thể và âm thanh.**

❖ Đối với trẻ khuyết tật nhìn, hãy nói cho trẻ biết những gì mà anh chị sắp thực hiện. Anh chị hãy cầm chân trẻ và giúp trẻ chạm chân vào chiếc lá.

Trò chơi 2 (Trẻ 6 tháng tuổi trở lên)

1. Nói: Trò chơi này có tên "Đi đường nào nhỉ?

   Minh hoạ cách chơi với một NCST.

   Nói: **Trong lúc đang cùng trẻ đi trên đường (trong phạm vi an toàn như khu vui chơi, sân trường, sân nhà...) , anh chị có thể hỏi trẻ: "Đến ngã tư rồi, bây giờ mẹ con/bố trẻ đi bên này hay bên kia nhỉ?". Hãy đi theo hướng mà trẻ chọn. Lưu ý rằng các con đường mà anh chị chơi trò chơi với trẻ phải nằm trong phạm vi an toàn. Nếu trẻ đưa ra các lựa chọn không phù hợp để đảm bảo an toàn (đi vào đường cấm, ngõ cụt, hồ nước, ...), anh chị hãy dùng kĩ thuật "giải thích và làm mẫu" để hướng trẻ đến lựa chọn phù hợp hơn.**

   Sau đó tiếp tục hỏi: Bây giờ mình đi đường nào con nhỉ?

   Mời NCST thực hành với trẻ.

2. Nói: **Bây giờ anh chị có thể thực hành với trẻ. Anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong.** Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST.

3. Hỏi: **Anh chị và trẻ đã học được gì khi cùng chơi trò chơi này? Mời NCST trả lời.**

4. Nói: **NCST và trẻ đã học được cách tương tác với nhau cũng như cách khuyến khích trẻ tham gia hoạt động cùng mình một cách tôn trọng. Thông qua việc này, trẻ sẽ nhận thức được rằng mình có vai trò quan trọng đối với mọi người và được lắng nghe.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn cho NCST 4 trò chơi mà họ có thể chơi với trẻ	❖Đối với trẻ khuyết tật trí tuệ, NCST có thể chỉ vào một sự vật/đồ vật nhiều lần. Ví dụ: NCST có thể chỉ vào nhiều bông hoa màu đỏ trong khi đang đi dạo cùng trẻ. **Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên "Điều con muốn".** Minh hoạ cách chơi với một NCST. Hỏi trẻ và cho trẻ thời gian để đưa ra quyết định trong một số tình huống phù hợp. Nói: **Đây là một trò chơi rất tình cảm và liên quan đến việc NCST hỏi xem trẻtrẻ muốn gì**. Ví dụ: *Con muốn bố/mẹ ôm 1 cái hay 2 cái nào?* [Chờ em bé đáp lại] *Hoa muốn mặc áo màu vàng hay màu xanh?* [Chờ em bé đáp lại] *Búp muốn chơi với bố hay với mẹ nào?* [Chờ em bé đáp lại] Mời NCST thực hành cùng trẻ. 2. Nói: **Bây giờ anh chị có thể thực hành với trẻtrẻ. Anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng con chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà con đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh và hỗ trợ các NCST. 3. Hỏi: **Anh chị và trẻ đã học được gì khi cùng chơi trò chơi này?** Mời các NCST trả lời. 4. Nói: **Đây là một trò chơi giúp gắn kết tình cảm.. Qua trò chơi này, trẻ biết được rằng trẻ được yêu thương, đồng thời trò chơi cũng dạy cho trẻ việc đưa ra lựa chọn**. ❖Đối với trẻ khuyết tật vận động, NCST có thể sử dụng những đồ vật có độ lớn vừa phải với tay trẻ để trẻ dễ cầm nắm. Ngoài ta, NCST nên cầm tay trẻ để hướng dẫn cách lấy đồ vật ra khỏi thùng/hộp/các vật chứa khác. **Trò chơi 4 (Trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên "Đi hay dừng lại".** Minh hoạ cách chơi với một NCST. Nói: Đây là một trò chơi rất vui nhộn và cũng là một trò chơi rất hữu ích để giúp trẻ phát triển vùng phía trước của não bộ - đây là vùng não giúp trẻ có khả năng dừng việc đang làm lại. Điều này đối với trẻ nhỏ khá khó khăn. Cách chơi như sau: khi trẻ anh chị và trẻ đang đi, hãy nói "dừng lại" và đứng yên. Sau đó hãy nói "Đi tiếp" và tiếp tục đi. Lặp lại quá trình này thêm một lần nữa và sau đó trẻ sẽ cùng làm theo các hiệu lệnh này với anh chị. Mời các NCST thực hành cùng trẻ. 2. Nói: **Bây giờ anh chị có thể thực hành với trẻtrẻ. Anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng trẻ chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà trẻ đã chơi xong**. Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Anh chị và các trẻ đã học được gì khi cùng chơi trò chơi này?** Mời NCST trả lời.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Chơi với trẻ Thời gian: 40 phút Hướng dẫn cho NCST 4 trò chơi mà họ có thể chơi với trẻ	4. Nói: **Đây là một trò chơi rất vui nhộn. Ban đầu, NCST có thể là người đưa ra hiệu lệnh nhưng sau khi trẻ đã hiểu cách chơi thì trẻ sẽ muốn đưa ra hiệu lệnh**. Việc chúng ta cho trẻ cơ hội được dẫn dắt trò chơi (ra hiệu lệnh) sẽ giúp làm tăng sự gắn kết giữa NCST và trẻ. ❖ Đối với trẻ khuyết tật trí tuệ, NCST có thể đưa ra 02 sự lựa chọn để trẻ phân loại. Ví dụ: Chiếc lá này con sẽ đặt bên này, hay bên kia?
Bước 6: Hoạt động với sách Thời gian: 5 phút NCST và trẻ cùng nhau xem sách.	1. Nói: **Bây giờ các anh chị hãy dành ra vài phút để chọn sách và cùng con xem sách hoặc chơi trò chơi với sách. Cả trẻ nhỏ và trẻ lớn đều rất yêu thích hoạt động này.**
Bước 7: Tổng kết – Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các nội dung quan trọng nhất của buổi SH ngày hôm nay.	1. Hỏi: **Bốn trò chơi chúng ta đã học hôm nay là gì**? Giải thích 4 trò chơi lần cuối. 2. Nói: **Anh chị hãy dành thời gian mỗi ngày để xây dựng sự gắn kết với trẻtrẻ thông qua các trò chơi vừa được giới thiệu và cho trẻ các lựa chọn tích cực. Anh chị chơi và nói chuyện với trẻ càng nhiều thì trẻ sẽ càng trở nên thông minh.** 3. Hỏi: **Thời gian vừa qua chúng ta còn học được những trò chơi nào khác nữa?** Mời NCST trả lời. Cùng ôn lại các trò chơi khác đã được giới thiệu cho NCST. 4. Hỏi: **Đưa ra "Thời gian biểu hoạt động hàng ngày". Anh chị có thể chơi trò chơi với trẻ vào lúc nào trong thời gian biểu hoạt động hàng ngày này?** 5. Nói: **Việc NCST tạo thói quen chơi các trò chơi này với trẻ hàng ngày sẽ giúp cho trí não của các con phát triển.** 6. Hỏi: **Ai ở đây sẽ thực hành những trò chơi này mỗi ngày trong 3 ngày tới?** NCST cam kết thực hiện có thể giơ tay lên. Với những người không giơ tay cam kết thực hiện: NĐH CLB sẽ không hỏi họ lý do ngay tại thời điểm này mà sẽ ghi chú lại, gặp riêng họ sau khi buổi SH kết thúc để hỏi han và lưu tâm. Nếu họ có những lí do đặc biệt, hãy ưu tiên thăm hộ và hỗ trợ họ giải quyết vấn đề/khó khăn gặp phải. 7. Nói: **Để kết thúc buổi SH, chúng ta sẽ cùng hát một bài hát nhé**. Mời NCST và trẻ cùng hát. 8. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà.**

BUỔI SINH HOẠT SỐ 9

CHĂM SÓC SỨC KHOẺ THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Mục tiêu:

- **HIỂU:** Tất cả những NCST đều gặp những khó khăn nhất định trong quá trình nuôi nấng con trẻ.
- **LÀM:** Tìm ra các giải pháp cụ thể để NCST tự chăm sóc cho bản thân và đảm bảo sức khoẻ thể chất và tinh thần cho chính mình.

Các thông điệp chính dành cho NCST

- Làm cha mẹ là một điều không hề dễ dàng với tất cả mọi người, hãy tự chăm sóc bản thân mình để có thể chăm sóc con tốt hơn.
- Khi cần thiết, hãy tìm đến sự giúp đỡ của những người thân trong gia đình, bạn bè và các nguồn lực hỗ trợ khác. Điều này sẽ giúp cho bản thân NCST và cả gia đình được vui vẻ.
- Tìm kiếm và thực hiện các giải pháp để xử lí căng thẳng mà NCST cảm thấy phù hợp, hữu ích với bản thân.

Thời gian: 60 phút

Vật dụng:

- Sổ điểm danh
- Sách truyện có tranh ảnh/đồ chơi tự làm lại nhà, thảm/bạt để ngồi.

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung của buổi SH
- Tạo một khu vực cho trẻ vui chơi

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng *(5 phút)*	1. Chào đón NCST, NĐH có thể nói: **Xin chào mừng anh chị đã tới dự buổi sinh hoạt thứ 9 của CLB. Tôi rất vui được gặp mọi người ở đây. Trong mỗi buổi sinh hoạt, chúng ta sẽ học các cách thức để nuôi dạy trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy luôn nhớ rằng chính anh chị là người thầy tốt nhất cho con em của mình.** 2. Nói: **Anh chị hãy hỏi các con của mình xem các con có sẵn sàng hát cùng mình không nhé. Chúng ta bắt đầu nhé.** [chọn một bài hát quen thuộc hoặc đã được giới thiệu trong các buổi SH trước] **Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát** Hát chậm rãi để cha mẹ và trẻ có thể hát theo. NCST đi cùng trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST đi cùngtrẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. Hãy nhắc các NCST chú ý đến biểu hiện/dấu hiệu của các con. ❖Đối với các trẻ khiếm thính, NĐH hãy thực hiện các động tác minh hoạ trong lúc hát để thể hiện ý nghĩa của lời bài hát.
Bước 2: Ôn lại buổi trước/Chia sẻ theo nhóm *(5 phút)*	1. Hỏi: **Anh chị đã thử chơi trò chơi nào với trẻ tại nhà sau buổi SH hôm trước? Anh chị có thay đổi hay điều chỉnh các trò chơi đó khi chơi với con không?** Mời các NCST trả lời. 2. Hỏi: **Anh chị đã chơi các trò chơi trên với trẻ vào thời điểm nào trong ngày**? Mời NCST trả lời. 3. Hỏi: **Anh chị có thấy khó khăn gì khi chơi các trò chơi không?** Mời một số NCST trả lời. Nếu có thể hãy mời NCST khác cùng đóng góp ý kiến để tìm ra cách giải quyết các khó khăn được nêu. Tuyên dương các NCST vì đã thực hành các trò chơi tại nhà với con và khuyến khích NCST tiếp tục chơi các trò chơi trong buổi SH tuần này tại nhà và sau đó chia sẻ với những NCST khác. 4. Nói: **Hôm nay chúng ta sẽ cùng nhau thảo luận về vấn đề: bên cạnh việc chăm sóc, quan tâm đến trẻ, NCST cũng cần quan tâm, chăm sóc chính bản thân mình.**
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của các NCST. *(15 phút)*	1. Hỏi: **Ai có thể giúp tôi xé tờ giấy này thành 2 mảnh.** Mời 1-2 NCST làm thử. 2. Nói: **Xé một tờ giấy thì dễ rồi đúng không, bây giờ ai có thể giúp tôi xé một tập giấy/tờ giấy gập nhiều lần.** Mời 1-2 NCST làm thử. 3. Nói: **Chúng ta cũng giống như tờ giấy này, khi chỉ có MỘT người chăm sóc trẻ thôi thì người đó rất dễ trở nên mệt mỏi và căng thẳng (giống như việc rất dễ dàng để xé một tờ giấy). Nhưng khi có nhiều người cùng san sẻ việc chăm sóc trẻ thì chúng ta sẽ có trạng thái thể chất và tinh thần tốt hơn, cũng giống như là tập giấy ban nãy (khó xé hơn tờ giấy). Không những thế, cảm giác mệt mỏi và căng thẳng cũng sẽ ít xuất hiện hơn.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của các NCST. *(15 phút)*	4. Nói: **Các anh chị hãy hoạt động theo cặp và suy nghĩ về một số điều sau:** **• Một người mẹ đang ở nhà trông con một mình, đang bận làm việc còn con thì khóc và la hét không ngừng.** **• Trong tình huống này thì người mẹ đó có thể sẽ phản ứng như thế nào? Hãy nêu ra tất cả các đáp án mà anh chị nghĩ tới.** 5. Nói: **Người mẹ đó có thể phản ứng theo các cách sau, ví dụ: la hét, cấu véo, phản ứng một cách căng thẳng, vỗ về để trẻ bình tĩnh lại hoặc dịu đi, cố làm cho trẻ chú ý sang việc khác. Nếu như mẹ hành động căng thẳng trong tình huống này thì sẽ không thể giúp cho trẻ bình tĩnh lại mà sẽ càng làm cho trẻ trở nên căng thẳng hơn. Chúng ta cần tìm ra các giải pháp để xử lí tâm trạng, cảm xúc của chính mình.** 6. Nói: **Nếu muốn, các anh chị có thể nhắm mắt lại và suy nghĩ về một số cách xử lí các tình huống căng thẳng.** 7. Nói: **Chia sẻ/nói chuyện với một thành viên trong gia đình là một cách để xử lí tình huống này. Bên cạnh đó, biết được mình cần nhờ ai giúp đỡ chăm sóc em bé, tự nhận thức được bản thân mình đang căng thẳng và biết mình có thể làm gì để giảm tải căng thẳng cho bản thân cũng là một điều hữu ích. Để làm cho bản thân bớt căng thẳng, các anh/ chị có thể tạm thời đi sang một căn phòng khác trong nhà trong vài phút (tuy nhiên cần lưu ý là không bao giờ được để em bé một mình không có ai để mắt đến), ngồi yên lặng, nghe nhạc, tưởng tượng rằng mình đang ở một nơi nào đó đầy vui vẻ.**
Bước 4: Thực hành hoạt động *(25 phút)*	**Hoạt động 1: Hít thở** 1. Nói: **Chúng ta sẽ cùng nhau thực hành một số hoạt động mà NCST có thể áp dụng mỗi khi cảm thấy căng thẳng trong quá trình chăm sóc trẻ. Các con cũng có thể cùng tham gia các hoạt động này.** 2. Nói: **Đây là một hoạt động rất nhanh liên quan đến hít thở, các trẻ cũng có thể thực hiện hoạt động này.** • Làm mẫu hoạt động cho NCST quan sát. Nói: **Hãy hít vào thật sâu, giữ trong khoảng 5 giây và sau đó thở ra chậm rãi trong 5 giây (đếm đến 5). Lặp lại hành động này 3-4 lần hoặc tuỳ vào số lần mà các anh chị muốn làm.** • Mời NCST và các trẻ từ 2 tuổi trở lên thực hiện thử. NCST có con dưới 2 tuổi có thể ôm/bế con trong lòng trong khi thực hiện hít thở sâu để giúp trẻ thư giãn. • Di chuyển xung quanh và hỗ trợ các NCST. 3. Hỏi: **Các NCST và các con học được gì khi cùng thực hiện hoạt động hít thở sâu này?** Mời các NCST trả lời. 4. Nói: **Hoạt động này cho trẻ thấy phản ứng bình tĩnh của NCST trong các tình huống căng thẳng và hoạt động này cũng giúp NCST kịp bình tĩnh lại trước khi có các phản ứng không tích cực.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động *(25 phút)*	5. Hỏi: **Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?** 6. Nói: **Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào cần thư giãn hoặc lấy lại bình tĩnh. Hoạt động này không hề mất thời gian, vì vậy các anh chị hoàn toàn có thể thực hiện trong lúc đang làm các việc khác.** **Hoạt động 2: Hoa và nến** 1. Nói: **Hoạt động này có tên "Hoa và nến" và đây là một dạng hoạt động hít thở khác.** • Làm mẫu hoạt động. Nói: **Hãy tưởng tượng trước mặt anh chị là một bông hoa rất đẹp, anh chị đưa một tay ra ngắt bông hoa đó, đưa bông hoa lên mũi và ngửi hương hoa** (hít thở sâu). • **Với một tay còn lại các anh chị hãy tưởng tượng mình đang cầm một cây nến đang cháy. Các anh chị muốn thổi tắt cây nến này nhưng cần làm thật chậm rãi để sáp nến không bị bắn ra xung quanh. Hãy làm hành động thổi nến – thở ra một hơi thật dài.** • Mời NCST và các trẻ từ 2 tuổi trở lên thực hiện thử. NCST có con dưới 2 tuổi có thể ôm/bế con trong lòng trong khi thực hiện hít thở sâu để giúp trẻ thư giãn. • Di chuyển xung quanh và hỗ trợ các NCST. 2. Hỏi: **Anh chị và trẻ học được gì khi cùng thực hiện hoạt động hít thở sâu này?** *Mời NCST trả lời.* 3. Nói: **Hoạt động này cho trẻ thấy phản ứng bình tĩnh của NCST trong các tình huống căng thẳng và hoạt động này cũng giúp NCST kịp bình tĩnh lại trước khi có các phản ứng không tích cực. Ngoài ra, đây là hoạt động tương đương với việc "chơi giả vờ" vì trẻ đã tưởng tượng đến bông hoa và cây nến.** 4. Hỏi: **Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?** 5. Nói: **Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào cần thư giãn hoặc lấy lại bình tĩnh. Hoạt động này không hề mất thời gian vì vậy các anh chị hoàn toàn có thể thực hiện trong lúc đang làm các việc khác.** **Hoạt động 3. Làm căng các cơ** **1. Nói: Hoạt động này có tên 'Làm căng các cơ'.** • Làm mẫu hoạt động. Nói: **Chúng ta sẽ làm căng các cơ ở vai và ở lưng. Việc làm căng cơ, sau đó thả lỏng sẽ giúp các cơ được thư giãn một cách tự nhiên.** • **Làm căng cơ ở vai và lưng và giữ trong vòng 5 giây (đếm đến 5). Lặp lại 3 - 4 lần.** • **Các anh chị cũng có thể thực hiện bài tập này với các cơ khác, ví dụ như cơ chân hoặc cơ tay.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động *(25 phút)*	• Mời NCST làm thử. Trẻ từ 2 tuổi trở lên cũng có thể thực hiện hoạt động này: NCST hướng dẫn trẻ nắm chặt tay rồi thả ra hoặc co tròn các ngón tay rồi duỗi thẳng. Các NCST có con dưới 2 tuổi có thể ôm/bế trẻ trong lòng trong khi thực hiện hít thở sâu để giúp các con thư giãn. • Di chuyển xung quanh và hỗ trợ các NCST. 2. Hỏi: **Anh chị và trẻ học được gì khi cùng thực hiện hoạt động làm căng cơ này?** Mời các NCST trả lời. 3. Nói: **Đây là một hoạt động khác giúp cho các anh chị và trẻ thư giãn và cho các trẻ thấy phản ứng bình tĩnh của NCST trong các tình huống căng thẳng. Ngoài ra, hoạt động này cũng giúp các con cử động các bộ phận trên cơ thể và tập đếm đến 5**. 4. Hỏi: **Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?** 5. Nói: **Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào cần thư giãn hoặc lấy lại bình tĩnh. Hoạt động này không hề mất thời gian vì vậy các anh chị hoàn toàn có thể thực hiện trong lúc đang làm các việc khác.**
	Hoạt động 4: Tưởng tượng một nơi đầy vui vẻ 1. Nói: **Hoạt động này có tên "Tưởng tượng một nơi đầy vui vẻ".** • Làm mẫu hoạt động. Nói: **Có một cách khác để thư giãn và làm bản thân bình tĩnh lại. Đó là tưởng tượng ra một nơi mà anh chị cảm thấy vui vẻ, yên bình. Đó có thể là ngồi dưới bóng mát của cây trong một ngày nóng nực, ngồi hơ tay trên ngọn lửa và uống một chén trà/chén nước nóng (vào một ngày lạnh giá).** • **Hãy tưởng tượng mình đang ở nơi đầy vui vẻ ấy. Các anh chị có thể nhắm mắt lại nếu muốn.** • **Hãy tưởng tượng cảnh vật xung quanh mình (các anh chị nhìn thấy gì xung quanh).** • **Hãy nghĩ xem anh chị nghe thấy âm thanh gì và ngửi được những mùi hương gì.** • **Khi đã thực hiện xong, anh chị có thể mở mắt ra.** • Mời NCSTmẹ thực hiện thử. • Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST. 2. Hỏi: **Anh chị học được gì khi thực hiện hoạt động tưởng tượng này?** Mời NCST trả lời. 3. Nói: **Đây là một hoạt động khác giúp cho anh chị và trẻ thư giãn, cho các con thấy phản ứng bình tĩnh của anh chị trong các tình huống căng thẳng.** 4. Hỏi: **Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động *(25 phút)*	5. Nói: **Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào cần thư giãn hoặc lấy lại bình tĩnh. Hoạt động này không hề mất thời gian, vì vậy các anh chị hoàn toàn có thể thực hiện trong lúc đang làm các việc khác.** 6. Nói: **Điều quan trọng là mỗi người cần tìm ra các cách thư giãn và lấy lại bình tĩnh phù hợp với bản thân mình. Mỗi người sẽ thấy mình hợp với một hoạt động khác nhau. Anh chị hãy tìm một hoạt động thư giãn phù hợp với mình.**
Bước 5: Đọc sách và chơi với trẻ *(5 phút)*	1. Nói: **Bây giờ anh chị hãy dành ra vài phút để chọn sách, cùng trẻ xem sách hoặc chơi trò chơi với sách. Trẻ rất yêu thích hoạt động này. Nếu các con không muốn đọc sách thì các anh chị có thể thực hiện một trong bốn hoạt động được giới thiệu trong buổi hôm nay cùng trẻ.** • Khuyến khích và hỗ trợ NCST với việc đọc sách hoặc thực hiện hoạt động
Bước 5: Đọc sách và chơi với trẻ *(5 phút)*	1. Hỏi: o **Sau buổi SH hôm nay, các anh chị đã rút ra được những thông tin gì hoặc những hoạt động gì để thực hiện tại nhà?** Mời các NCST trả lời. o **Các anh chị có thể khuyến khích những NCST khác trong gia đình mình tham gia các hoạt động này như thế nào?** Mời các NCST trả lời. o **Các anh chị hãy nghĩ xem mình có thể thực hiện các hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?** Mời các NCST trả lời. 2. Nói: **Làm cha mẹ là một điều không hề dễ dàng với tất cả mọi người, hãy tự chăm sóc bản thân mình để có thể chăm sóc con tốt hơn. Khi cần thiết, hãy tìm đến sự giúp đỡ của những người thân trong gia đình, bạn bè và các nguồn hỗ trợ khác. Điều này sẽ giúp cho bản thân các anh chị và cả gia đình được vui vẻ. Hãy tìm ra và thực hiện các cách xử lí căng thẳng mà anh chị cảm thấy phù hợp, hữu ích với bản thân.** 3. Nói: **Để kết thúc buổi SH, chúng ta sẽ cùng nhau hát lại bài hát đã hát ở đầu buổi.** 4. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH hôm nay và tôi hi vọng buổi SH này có ích đối với các anh chị. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà.**

BUỔI SINH HOẠT SỐ 10

PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG BẰNG CÁCH GIỮ GÌN VỆ SINH MÔI TRƯỜNG VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN (RỬA TAY, ĐÁNH RĂNG)

Mục tiêu: NCST học được cách giữ vệ sinh cho trẻ sạch sẽ, giúp trẻ phòng tránh bệnh tật.

Thời gian: 90 phút

Lưu ý: Buổi SH này nên được thực hiện bởi một cán bộ y tế.

Vật dụng:

- Danh sách người tham gia
- Gói oresol loại 4,1mg + 200ml nước đun sôi để nguội (tương đương 1 bát ăn cơm - không dùng nước khoáng đóng chai thay thế) + đũa/thìa sạch + ca sạch đựng nước)
- 1 nắm gạo tẻ + đường + muối + bếp + xoong nồi
- Xà phòng lifebuoy

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung buổi SH
- Tạo một khu vực an toàn cho trẻ vui chơi

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào đón NCST và hướng dẫn NCST một bài hát mà có thể dùng để hát cùng trẻ	1. Chào đón người tham dự. NĐH có thể nói: **Xin chào mừng các anh chị đã tới dự buổi sinh hoạt thứ 10 của CLB. Tôi rất vui được gặp mọi người ở đây. Trong mỗi buổi SH, chúng ta sẽ học các cách thức để nuôi dạy trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy luôn nhớ rằng chính các anh chị là người thầy tốt nhất cho con em mình.** 2. Nói: **Chúng ta hãy cùng bắt đầu với một bài hát có miêu tả các hoạt động.** **Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát** Hát và làm mẫu các động tác thật chậm để cha mẹ và trẻ có thể thực hiện theo. NCST đi cùng trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST đi cùng trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. 3. Nói: **Hôm nay chúng ta sẽ học cách phòng chống các bệnh thông thường cho trẻ và chăm sóc để trẻ luôn khoẻ mạnh.**
Bước 2: Ôn lại buổi trước Thời gian: 5 phút NCST chia sẻ kinh nghiệm áp dụng nội dung của buổi SH trước.	1. Hỏi: **Các anh chị đã thực hành những trò chơi nào sau buổi SH trước?** 2. Hỏi: **Các anh chị đã chơi các trò chơi đó với con vào thời điểm nào trong ngày?** 3. Hỏi: **Các anh chị đã biến tấu, thay đổi các trò chơi đó như thế nào cho phù hợp với trẻ?** 4. Hỏi: **Các anh chị có thấy khó khăn gì khi chơi các trò chơi đó không?** Mời một số NCST trả lời.
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của các NCST Thời gian: 5 phút Khuyến khích NCST cho ý kiến về các cách làm hiện tại của mình.	1. Hỏi: **Hôm nay chúng ta sẽ thảo luận về các vấn đề sức khỏe mà trẻ nhỏ có thể mắc phải. Các anh chị có thể kể tên một số bệnh mà trẻ nhỏ ở địa phương chúng ta thường mắc?** Mời các NCST trả lời. 2. Hỏi: **Làm cách nào chúng ta có thể giữ cho con không bị bệnh/bị ốm?** 3. Nói: **Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về 2 bệnh phổ biến nhất mà trẻ thường gặp phải, đó là: tiêu chảy và nhiễm khuẩn hô hấp cấp. Chúng ta cũng sẽ bàn về 2 cách đơn giản giúp ngăn ngừa 2 căn bệnh này và các vấn đề sức khoẻ thường gặp khác (vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân).**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Làm mẫu hoạt động và thực hành Thời gian: 60 phút Hướng dẫn NCST các kĩ năng mới.	**Bệnh tiêu chảy, xử trí và dự phòng (20p)** 1. Nói: **Bệnh tiêu chảy là tình trạng đi ngoài nhiều hơn 3 lần mỗi ngày và phân lỏng, tóe nước. Nguyên nhân gây ra tiêu chảy là: (1) ăn thức ăn bẩn, ôi thiu; (2) Nguồn nước sử dụng bị nhiễm bẩn; (3) Vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường SH chưa tốt. Nếu không được xử trí và điều trị kịp thời có thể dẫn đến tử vong. Tuy nhiên, chúng ta có thể dự phòng bệnh tiêu chảy.** 2. Hỏi: **Chúng ta xử trí như thế nào khi trẻ bị tiêu chảy?** Mời NCST trả lời. 3. Nói: **Khi trẻ bị tiêu chảy: chúng ta cho trẻ bú mẹ nhiều hơn (đối với trẻ vẫn đang bú mẹ và trẻ dưới 2 tuổi). Chúng ta cần bù nước và điện giải cho trẻ bằng cách cho trẻ uống dung dịch Oresol (ORS) hoặc nước cháo muối. Cho trẻ ăn đủ chất, có thể chia làm nhiều bữa, ăn ít một, ăn thức ăn mềm, nấu chín.** 4. Hỏi: **Vậy chúng ta có thể phòng bệnh tiêu chảy bằng cách nào?** Mời NCST trả lời. 5. Nói: **Các cách để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy như sau: (1) Không đi tiêu bừa bãi hoặc xả phân ra môi trường sống xung quanh. Chúng ta nên xây và sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh như nhà tiêu tự hoại, nhà tiêu hai ngăn sinh thái, nhà tiêu thấm dội nước hoặc nhà tiêu chìm khô. Cần bảo quản nhà tiêu sạch sẽ, tránh ruồi muỗi. Đối với các hộ gia đình lấy phân để bón đồng ruộng và hoa màu, cần ủ phân với tro đúng cách và đủ thời gian (ít nhất 6 tháng). (2) Cách thứ hai để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy đó là rửa tay bằng xà phòng.** 6. Làm mẫu cách rửa tay. Nói: **Tôi sẽ thực hiện mẫu cách rửa tay đúng, bao gồm 6 bước như sau:** ▪ **Bước 1**: Làm ướt tay và chà sát vào cục xà bông hoặc lấy một chút nước rửa tay chứa cồn vào lòng bàn tay. ▪ **Bước 2**: Chà rửa hai lòng bàn tay với nhau như bình thường rồi đan các ngón tay với nhau để làm sạch các kẽ ngón tay. ▪ **Bước 3**: Xoa lòng bàn tay phải lên mu bàn tay trái với các ngón tay đan nhau để các kẽ tay được làm sạch và ngược lại. ▪ **Bước 4:** Móc hai bàn tay vào nhau và chà sạch khe các ngón tay bằng cách xoay cổ tay nửa vòng. ▪ **Bước 5:** Nắm chặt ngón tay cái bàn tay phải và chà rửa ngón tay theo chuyển động tròn rồi đổi tay. ▪ **Bước 6:** Chụm đầu các ngón tay của bàn tay này và chà sạch đầu các ngón tay vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước, sau đó dùng khăn sạch thấm khô tay. Vừa rửa tay vừa hát bài hát *Khúc Hát Đôi Bàn Tay*. 7. Hỏi: **Để ngăn ngừa tiêu chảy thì chúng ta cần phải rửa tay vào những thời điểm nào? Tại sao?** Mời NCST trả lời.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Làm mẫu hoạt động và thực hành Thời gian: 60 phút Hướng dẫn NCST các kĩ năng mới.	8. Nói: **Để ngăn ngừa tiêu chảy, có 5 thời điểm quan trọng mà chúng ta cần rửa tay với xà bông, đó là:** 1) Sau khi đi đại tiện 2) Sau khi lau/rửa/chùi mông cho trẻ 3) Trước khi chế biến/tiếp xúc với đồ ăn 4) Trước khi ăn 5) Trước khi cho trẻ bú/ăn 9. Làm mẫu pha ORS. **Nói: Trẻ bị tiêu chảy và nôn mửa sẽ dẫn đến mất nước và điện giải, khiến trẻ rất mệt và có thể dẫn đến tử vong. Chúng ta có thể bù nước và điện giải cho trẻ bằng cách cho trẻ uống ORS hoặc nước cháo muối. Tôi sẽ thực hành pha ORS** **a. Chuẩn bị:** Có nhiều loại ORS với trọng lượng khác nhau. Tùy thuộc với khối lượng ghi trên vỏ mà chuẩn bị lượng nước phù hợp. Hôm nay chúng ta sẽ thực hành với gói ORS 4,1mg và 200ml nước đun sôi để nguội theo hướng dẫn. Chúng ta cũng cần chuẩn bị: đũa/ thìa sạch, bình/ca sạch đựng dung dịch. **b. Lưu ý :** Kiểm tra hạn sử dụng và tình trạng gói oresol. Chỉ dùng gói ORS còn hạn sử dụng, nguyên vẹn, chưa bị xé rách. Dùng nước đun sôi để nguội thay vì nước đóng chai. Không pha nửa gói với nửa lượng nước yêu cầu mà cần pha nguyên gói theo hướng dẫn **c. Cách pha:** • **Bước 1:** Rửa tay sạch bằng xà phòng (6 bước rửa tay) • **Bước 2:** Đong 200 ml nước đun sôi để nguội (1 bát ăn cơm đầy) đổ vào trong bình → Dùng ngón tay vỗ đều góc trên để dồn thuốc về phần dưới → Mở gói ORS → Đổ tất cả vào bình → Khuấy đều **d. Hướng dẫn cách dùng và bảo quản:** • Cho trẻ uống sau khi trẻ nôn hoặc đi ngoài phân lỏng/ tiêu chảy. Uống ngụm nhỏ, từng thìa, đều đặn. Nếu trẻ nôn, kiên nhẫn chờ 1 lúc sau đó cho uống tiếp. • Đựng trong bình có nắp đậy kín (tránh ruồi, bẩn). Sau 1 ngày (24h), nếu uống không hết thì cần đổ bỏ. 10. Làm mẫu nấu cháo muối. Nói**: Tôi sẽ thực hành nấu cháo muối:** **a. Chuẩn bị:** Bếp, nước sạch, gạo, muối, nồi sạch, bát đũa và thìa: **b. Cách làm:** • **Bước 1:** Rửa tay sạch bằng xà phòng (6 bước rửa tay) • **Bước 2:** Cho 1 nắm gạo vào nồi → Vo gạo → Đổ 6 bát con nước vào nồi → Đun lên đến khi sôi, gạo nhừ → Cho 1 ít muối trắng và đường vào cháo (nếm thấy vị ngọt nhẹ và mặn như nước mắt là được) → Khuấy đều và bắc xuống bếp. **c. Hướng dẫn cách dùng:** tương tự với oresol.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Làm mẫu hoạt động và thực hành Thời gian: 60 phút Hướng dẫn NCST các kĩ năng mới.	**Bệnh nhiễm khuẩn hô hấp cấp, xử trí và dự phòng (20p)** 1. Nói: **Nhiễm khuẩn hô hấp cấp là tên thường gọi của các loại nhiễm khuẩn ở các bộ phận hô hấp (mũi, họng, thanh quản, khí quản, phổi). Đây là một trong ba nguyên nhân chủ yếu gây tử vong ở trẻ, đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi. Tuy nhiên, chúng ta có thể dự phòng bệnh này.** 2. Hỏi: **Chúng ta xử trí như thế nào khi trẻ bị NKHHC**? Mời NCST trả lời. 3. Nói: **Khi bị NKHHC, trẻ thường có dấu hiệu ho, nghẹt mũi, sổ mũi và sốt. Nên:** • **NCST giữ gìn vệ sinh cho trẻ (rửa tay, đánh răng, tắm rửa), giữ ấm cơ thể khi trời lạnh. Rửa mũi bằng nước muối sinh lý.** • **Tiếp tục duy trì chế độ ăn hợp lý: ăn đủ 4 nhóm thực phẩm, ăn đồ ăn chín, mềm, uống nhiều nước. Có thể uống thêm nước hoa quả như nước cam** • **Nếu trẻ sốt: chườm ấm (nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt 2 độ. Không chườm lạnh). Mặc quần áo mỏng, thấm hút mồ hôi. Nằm nơi thoáng mát. Nếu sốt trên 38 độ, cho trẻ dùng thuốc paracetamol liều 15mg/kg cân nặng mỗi 6h.** 4. Hỏi: **Vậy chúng ta có thể phòng bệnh NKHHC bằng cách nào?** Mời NCST trả lời. • **Anh chị cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và bú kéo dài đến 24 tháng tuổi.** • **Cho trẻ ăn uống đủ chất: 4 nhóm thực phẩm** • **Mặc ấm, đi giày dép, tất chân cho trẻ khi trời lạnh** • **Tránh để trẻ bị ướt và nhiễm lạnh. Nếu ướt cần thay quần áo khô và sưởi ấm trẻ** • **Tránh cho trẻ tiếp xúc với người bị cúm/ mắc bệnh NKHHC khác** • **Tiêm chủng đầy đủ (phế cầu, cúm…)** **Vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân (20p)** 1. Nói: **Để cả người chăm sóc trẻ và trẻ khỏe mạnh, chúng ta cần giữ Vệ sinh môi trường SH và Vệ sinh cá nhân sạch sẽ.** 2. Hỏi: **Chúng ta có thể giữ vệ sinh môi trường sinh hoạt bằng cách nào?** Mời NCST trả lời. 3. Nói: **(1) Chúng ta quét dọn nhà cửa, vườn tược sạch sẽ. (2) Thu gom rác và bỏ rác đúng nơi quy định. (3) Xây dựng và sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, không đi tiêu bừa bãi. Như vậy, thức ăn và nước uống sẽ không bị nhiễm bẩn. Chúng ta và con cái đều không bị tiêu chảy, nhiễm khuẩn hô hấp và phòng được nhiều bệnh khác nữa.** 4. Nói: **Để giúp trẻ khỏe mạnh, chúng ta cần rửa tay cho trẻ bằng xà phòng theo 6 bước, tắm rửa và giúp trẻ đánh răng. Chúng ta đã cùng tìm hiểu 6 bước rửa tay. Bây giờ tôi sẽ cùng tìm hiểu về việc tắm và đánh răng cho trẻ.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Làm mẫu hoạt động và thực hành Thời gian: 60 phút Hướng dẫn NCST các kĩ năng mới.	**5. Nói: Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu cách đánh răng.** • Hỏi: **Chúng ta nên đánh răng vào những lúc nào?** [Mời NCST trả lời] • Hỏi: **Chúng ta nên đánh răng mấy lần một ngày?** [Mời NCST trả lời] • Nói: **Chúng ta nên đánh răng 2 lần một ngày: một lần vào buổi sáng sau khi ăn sáng và một lần vào buổi tối, trước khi đi ngủ. Điều này sẽ giúp chúng ta và các con không bị đau răng, sâu răng.** • Nói: **Có một số lưu ý về việc đánh răng cho trẻ như sau:** **- Bắt đầu từ khi trẻ sinh ra, hãy vệ sinh/lau lợi cho trẻ.** **- Trước khi trẻ mọc chiếc răng đầu tiên thì NCST nên dùng khăn/vải mềm để vệ sinh răng miệng cho trẻ.** **- Khi trẻ bắt đầu mọc răng và có răng, các NCST hãy mua bàn chải mềm và đánh răng cho các con hai lần một ngày.** **- Anh chị nên giúp con đánh răng cho tới năm 8 tuổi. Các con có thể tự đánh răng trước, sau đó anh chị giúp con tiếp tục đánh răng.** • **Minh hoạ và giải thích các bước thực hiện.** **6.** Nói: **Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về một số lưu ý khi tắm cho trẻ:** • **Chuẩn bị:** Cần chuẩn bị tất cả đồ dùng cần thiết cho trẻ trước, trong và sau khi tắm, bao gồm: quần áo, khăn tắm, khăn lau, xà phòng tắm. Đóng kín cửa khi tắm, tránh gió lùa có thể khiến trẻ bị cảm lạnh. Nhiệt độ nước phù hợp (khoảng 37 – 38 độ). Thời gian phù hợp để tắm là từ 14h – 16h hàng ngày. • **Thời gian tắm trung bình** là 10 phút. Nếu trẻ <1 tháng tuổi chỉ nên tắm trong 5 p • **Tần suất tắm:** Tắm hàng ngày cho trẻ trong mùa hè để vệ sinh cơ thể. Tuy nhiên, trong thời tiết mùa đông, có thể dùng khăn ấm lau rửa và tắm cách 1 ngày. • **Trong khi tắm:** Rửa mặt → gội đầu → tắm thân người (rửa mặt cho trẻ trước để trẻ dần tiếp nhận và thích ứng). Nói với trẻ trước khi thực hiện bất cứ thao tác nào (ví dụ: Mẹ sẽ rửa mặt cho em bé nhé! Giờ mình sẽ gội đầu cho con thật thơm nhé!). Trò chuyện cùng trẻ trong khi tắm cho trẻ. Chú ý vệ sinh những khe, nếp gấp của da (nách, bẹn, cổ) và bộ phận sinh dục cho trẻ. Đối với trẻ chưa rụng rốn, chú ý không làm ướt rốn. • **Sau khi tắm:** quấn khăn từ đầu xuống chân và ôm bé vào lòng. Từ từ thấm khô và mở khăn (mở khăn đến đâu, mặc đồ đến đó), mặc áo trước, quần sau để tránh trẻ bị cảm lạnh.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Các lưu ý quan trọng dành cho NCST Thời gian: 10 phút	1. Nói: **Hãy đưa trẻ đến Cơ sở y tế khi trẻ có một trong các biểu hiện/triệu chứng sau:** • Trẻ sốt cao (>39 độ)/co giật • Trẻ nôn nhiều, tiêu chảy nhiều và có dấu hiệu mất nước như mắt trũng, thóp lõm (đối với trẻ bé), nếp véo da (ở mạn sườn, nếp véo da nằm dọc cơ thể) mất chậm hoặc rất chậm trên 2s, háo nước hoặc rất khát nước • Chảy máu không ngừng; • Trẻ khó thở, có dấu hiệu khó thở như cánh mũi phập phồng, da dẻ tím tái, rút lõm lồng ngực, thở rít khi nằm yên. • Trẻ bỏ bú, không bú được • Đi tiểu hoặc đi ngoài ra máu/lẫn máu, phân nhày máu mũi; • Có vết thương hở không lành (Vết thương có thể sưng, tấy đỏ và rỉ ra mủ); • Sụt cân không rõ nguyên nhân; • Khi trẻ quá mệt và không muốn chơi dù chỉ là một lúc (trẻ quấy khóc, vật vã, kích thích hoặc li bì, khó đánh thức, không phản ứng). 2. Nói: **Nhiều trẻ đã tử vong vì các căn bệnh mà nếu được chữa trị sớm thì sẽ không dẫn đến tử vong.**
Bước 6: Tổng kết – Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại các nội dung quan trọng nhất của buổi SH ngày hôm nay.	1. Nói: **Hãy nêu ba điều chúng ta có thể làm để trẻ sạch sẽ và khoẻ mạnh?** [Mời NCST trả lời]. Đó là: rửa tay, đánh răng và tắm cho trẻ. 2. Hỏi: **Ai có thể nhớ 5 thời điểm chúng ta bắt buộc phải rửa tay?** [Mời NCST trả lời] 3. Nói: **Năm thời điểm mà chúng ta phải rửa tay ướt với xà bông đó là (1) sau khi đại tiện, (2) sau khi lau/chùi/rửa mông cho trẻ, (3) trước khi cho trẻ bú/ăn, (4) trước khi chế biến/tiếp xúc với đồ ăn và (5) trước khi ăn.** 4. Hỏi: **Anh chị nào ở đây có thể đảm bảo sẽ thực hiện ba điều được nêu trên hàng ngày trong vòng 3 ngày tới đây?** Những NCST nào cam kết thì có thể giơ tay. 5. Nói: **Để kết thúc buổi SH ngày hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau hát bài hát đã hát ở đầu buổi.** Mời NCST và trẻ cùng hát. 6. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo của chúng ta sẽ là ngày _____ (xác nhận lịch của buổi SH tiếp theo).**

Lưu ý: Nếu NCST nhai thức ăn và sau đó bón cho trẻ ăn, hãy giải thích rằng hành động này sẽ truyền sâu răng cho trẻ (truyền vi trùng và tạo nên các lỗ sâu răng). NCST nên nghiền thức ăn bằng dĩa/thìa và cho trẻ ăn.

BUỔI SINH HOẠT SỐ 11

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ TỪ 0 ĐẾN 2 TUỔI

Mục tiêu: NCST học cách nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong vòng 6 tháng đầu để giúp bé phát triển khỏe mạnh và thông minh, và tiếp tục cho bé bú sữa mẹ cho đến khi trẻ được 24 tháng tuổi

Thời gian: 90 phút

Lưu ý: Phần này nên được thực hiện bởi một chuyên gia về y tế đã được tập huấn về NCSBSM (cách bế bé và cho bé bú).

Tư liệu vật dụng cần thiết cho buổi SH

- Danh sách thành viên tham dự
- Chăn được cuộn lại thành gối
- Búp bê dùng để minh họa việc cho bú

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung bài SH này
- Thiết kế một khu vực đồ chơi dành cho trẻ

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào đón NCST và hướng dẫn NCST một bài hát mà có thể dùng để hát cùng trẻ	1. Chào mừng. Bạn có thể nói: **Xin chào tất cả mọi người đã đến với buổi SH về nuôi con bằng sữa mẹ từ 0 đến 2 tuổi! Thật tuyệt khi được gặp tất cả mọi người ở đây ngày hôm nay. Mỗi lần chúng ta gặp nhau là mỗi lần chúng ta học cách làm thế nào để nuôi nấng một đứa trẻ được hạnh phúc, khỏe mạnh và thông minh. Hãy nhớ rằng chính các anh chị là những người thầy tốt nhất của các trẻ.** 2. Nói: **Chúng ta hãy bắt đầu buổi SH ngày hôm nay bằng việc hát một bài hát và vận động cùng bài hát nào.** **Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát.** Hãy làm mẫu thật chậm để NCST và trẻ có thể làm theo. NCST đi cùng trẻ sơ sinh có thể nắm tay trẻ để thực hiện hành động. NCST đi cùng trẻ lớn hơn có thể thực hiện cùng trẻ. 3. Nói: **Ngày hôm nay chúng ta sẽ học làm thế nào để nuôi con bằng sữa mẹ, giúp bé có một khởi đầu tốt nhất.**
Bước 2: Ôn lại nội dung buổi trước Thời gian: 5 phút NCST chia sẻ kinh nghiệm áp dụng nội dung của buổi SH trước.	1. Hỏi: **Các anh chị đã thực hiện những nội dung nào của buổi trước ở nhà?** 2. Hỏi: **Các anh chị có gặp khó khăn gì khi thực hiện không?** [Mời NCST trả lời]. Nếu có thể hãy mời NCST khác cùng đóng góp ý kiến để tìm ra cách giải quyết các khó khăn được nêu.
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 30 phút Khuyến khích NCST liên hệ đến những kiến thức của họ	1. Hỏi: **Khi trẻ mới sinh ra, trẻ cần được chăm sóc những gì?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Khi trẻ mới được sinh ra, trẻ có thể cảm thấy lạnh. Trẻ cần tiếp xúc da tiếp da với các anh chị để cảm thấy ấm áp. Trẻ cần cảm nhận được anh chị chạm vào trẻ và nghe thấy giọng của anh chị để biết rằng trẻ được an toàn. Sự tương tác như vậy là rất quan trọng.** 2. Hỏi: **Khi trẻ mới được sinh ra, trẻ cần được ăn gì?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Trẻ cần bú sữa mẹ trong vòng một tiếng sau khi sinh. Nguồn sữa màu vàng do người mẹ sản sinh ra rất tốt cho trẻ.** 3. Hỏi: **Khi nào bạn có thể cho trẻ uống nước, sữa ngoài hay các đồ ăn thức uống khác?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Trong giai đoạn từ 0 đến 6 tháng tuổi, sữa mẹ là loại thức ăn duy nhất mà trẻ cần. Khi trẻ từ 6 tháng trở lên, có thể bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung với các loại thực phẩm khác. Chủ đề này, chúng tôi sẽ trao đổi trong buổi tiếp theo. Sữa mẹ chứa đủ lượng nước và tất cả chất bổ dưỡng mà trẻ cần để trở nên khỏe mạnh và thông minh.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 30 phút Khuyến khích NCST liên hệ đến những kiến thức của họ	4. Hỏi: **Tần suất anh chị cho trẻ bú sữa mẹ là như thế nào?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Trẻ sơ sinh nên được bú sữa mẹ ít nhất 3 tiếng một lần trong cả ngày lẫn đêm, tương đương 8 lần trong vòng 24 tiếng. Có thể cho trẻ bú nhiều lần hơn theo nhu cầu của trẻ mà không hạn chế số lần cho trẻ bú trong ngày.** 5. Hỏi: **Nên cho trẻ bú trong bao lâu?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Cho trẻ bú ở một bên lâu nhất có thể, sau đó chuyển sang bên khác. Cố gắng giữ cho trẻ thức khi bú mẹ bằng việc nói chuyện và chơi với trẻ. Trung bình 1 cữ bú kéo dài 15 – 20p. Trẻ bú chậm, sâu, thỉnh thoảng nghỉ và tự động bỏ vú khi no.** 6. Hỏi: **Các mẹ có bao giờ hết sữa không?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Tất cả phụ nữ có thể có đủ sữa để cho trẻ bú. Nếu các mẹ lo lắng, hãy cho trẻ bú thường xuyên và các mẹ sẽ sản xuất được nhiều sữa hơn.** 7. Hỏi: **Làm thế nào để chúng ta biết khi nào trẻ đói và muốn bú mẹ?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Có rất nhiều dấu hiệu trẻ thể hiện cho chúng ta thấy để nói rằng trẻ muốn được ăn. Trẻ có thể mút tay, mút và lè lưỡi hoặc mở to miệng và quay đầu từ bên này sang bên kia. Khi trẻ quá đói, trẻ sẽ bắt đầu khóc. NCST nên chú ý quan sát những dấu hiệu này để cho trẻ bú trước khi trẻ bắt đầu khóc đòi bú.** 8. Hỏi: **Khi trẻ bị ốm, trẻ nên ăn gì?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Khi trẻ bị ốm, hãy tiếp tục chỉ cho trẻ bú sữa mẹ. Những trẻ bị ốm cần bú sữa mẹ thường xuyên hơn để lấy lại sức lực và khỏe lại. Với trẻ dưới 6 tháng tuổi, tiếp tục cho trẻ bú và bú nhiều hơn. Với trẻ đã bắt đầu ăn bổ sung (trên 6 tháng), cho trẻ bú nhiều hơn và ăn thức ăn mềm/nấu nhuyễn. Sau khi hết ốm, tiếp tục cho trẻ bú thường xuyên hơn trong vòng 2 tuần.** 9. Hỏi: **Khi mẹ bị ốm thì có nên tiếp tục cho trẻ bú không?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Kể cả khi các mẹ bị ốm, các chị vẫn tiếp tục cho bé bú sữa mẹ. Nếu bị ốm nặng, các chị cần tìm đến cơ sở y tế để được tư vấn.** 10. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ thực hành 04 kỹ năng để giúp các anh chị cho bé bú sữa mẹ. Các mẹ phải luôn luôn rửa tay sạch sẽ với xà phòng và nước trước khi cho bé bú sữa mẹ.**

Các bước thực hiện buổi SH

Bước 4: Minh họa và thực hành

Thời gian: 45 phút

Dạy NCST những kỹ năng mới.

Tư thế cho trẻ bú

1. Cho NCST xem tranh lật về 2 tư thế cho trẻ bú (mẹ nằm nghiêng cho trẻ bú hoặc ngồi cho trẻ bú)

2. Giải thích tư thế bú đúng:
- Mông trẻ nằm trên tay mẹ [chạm lên tay của bạn]
- Đầu trẻ được đỡ bởi cẳng tay của mẹ [chạm phần cẳng tay].
- Thân trẻ sát vào lòng mẹ. Đầu và thân trên 1 đường thẳng
- Trẻ quay nhìn vào bầu ngực, mũi trẻ đối diện với núm vú
- Một tay của trẻ vòng ra đằng sau thắt lưng của mẹ [đưa tay ra sau thắt lưng].
- Các mẹ có thể đặt một tấm chăn vào lòng của mình để hỗ trợ trẻ khi trẻ còn nhỏ.

3. Đề nghị một NCST giúp minh họa, thực hiện tư thế này với chính con của bà mẹ đó (nếu việc này phù hợp với văn hóa địa phương). Nếu không có trẻ nào để thực hiện mẫu, có thể dùng khăn cuộn lại để tượng trưng cho trẻ. Khi bạn chỉnh tư thế, hãy mô tả bằng lời nói cho bà mẹ đang tham gia cùng hiểu được cách sắp xếp tư thế của trẻ với mình.

4. Nói: **Bây giờ các mẹ hãy thực hành với con của mình.**

5. Tùy thuộc vào văn hóa địa phương cho phép, mời các mẹ bế trẻ trong tư thế này hoặc thực hành với khăn cuộn và hình dung đó là trẻ. Di chuyển xung quanh nhóm để hỗ trợ NCST.

Cách cho trẻ bú (trẻ ngậm bắt vú mẹ)

1. Cho xem ảnh trẻ ngậm bắt vú mẹ

2. Giải thích tư thế ngậm bắt vú tốt:
- Nhìn thấy quầng vú nhiều ở trên hơn là ở dưới miệng trẻ.
- Miệng trẻ mở rộng, há to, ngậm cả quầng vú chứ không chỉ ngậm núm vú.
- Môi dưới của trẻ trề ra ngoài.
- Cằm trẻ chạm vào bầu vú mẹ.

3. Nói: **khi trẻ ngậm bắt vú đúng cách, trẻ bú tốt hơn và mẹ sẽ không cảm thấy đau, nên việc cho bú sẽ thoải mái hơn.**

4. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ tiến hành thực hành với trẻ.**

5. Mời các mẹ thực hành. Đi xung quanh nhóm để hỗ trợ NCST.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Minh họa và thực hành Thời gian: 45 phút Dạy NCST những kỹ năng mới.	**Tương tác với trẻ khi cho bú** 1. Thực hiện với búp bê hoặc một NCST. Giải thích: **Đây là những việc các mẹ có thể thực hiện với trẻ khi cho bú.** • Vuốt ve trẻ và dùng tay vẽ các hình lên bụng hoặc bàn tay của trẻ (VD: hình trái tim, hình bông hoa). • Nói với trẻ rằng mẹ yêu trẻ với nhiều giọng khác nhau (thì thầm, phấn khích, hát…) • Hát cho trẻ nghe 2. Nói: **Bây giờ chúng ta hãy thực hành với con của mình**. Đi xung quanh hỗ trợ NCST. 3. Hỏi: **Trẻ học được gì khi chơi trò chơi với các anh chị ạ?** [Mời NCST trả lời] 4. Nói: **Trẻ của anh chị học được như thế nào là cảm thấy an toàn và được yêu thương.** **Vắt và bảo quản sữa mẹ** 1. Nói: **Nếu bà mẹ không thể cho trẻ bú trực tiếp (mẹ phải đi làm, lên nương rẫy, bị ốm), bà mẹ có thể vắt và bảo quản sữa mẹ để cho trẻ uống. Sau đây, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu cách vắt sữa mẹ** (xem tranh lật). • Làm sạch dụng cụ đựng (ca, cốc, bát) bằng nước sạch và luộc trong nước sôi 10 phút. • Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi vắt sữa theo 6 bước rửa tay. Vệ sinh vú trước khi vắt sữa. • Đặt khăn ướt, ấm và sạch lên 2 vú trong 5 phút. Ngồi thẳng và nghiêng người về phía trước. Để cốc/bát đã nguội vào dưới bầu vú. Xoa bóp từ bầu vú vào núm vú để giúp sữa xuống. • Đặt ngón cái và ngón trỏ vào trên và phía dưới quầng vú, ấn vào trong và về phía thành ngực. Bóp phía sau núm vú và quầng vú. • Vắt hết sữa vào cốc. Thay đổi vị trí các ngón tay ép xung quanh bầu vú để sữa xuống. 2. Hỏi: **Vậy chúng ta bảo quản sữa mẹ bằng cách nào?** [Mời NCST trả lời]. 3. Nói: **Sau khi vắt sữa, đậy nắp cốc/bát lại để tránh ruồi muỗi. Để sữa ở nơi thoáng mát và có thể sử dụng trong vòng 4-6 tiếng (nhiệt độ phòng). Đút cho trẻ ăn bằng thìa hoặc cho trẻ uống khi trẻ đã biết uống. Trong ngăn mát tủ lạnh thì sữa để được 4–8 ngày. Trong ngăn đá tủ lạnh, sữa để được 6-12 tháng.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 5: Tổng kết/Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại những thông tin quan trọng nhất được đề cập trong ngày hôm nay.	1. Hỏi: **Loại thức ăn duy nhất nào trẻ dưới sáu tháng cần ăn?** [Mời NCST trả lời]. 2. Nói: Với **Trẻ dưới 6 tháng, thức ăn duy nhất mà trẻ cần là sữa mẹ. Trẻ không nên ăn hay uống những gì khác, kể cả nước lọc.** 3. Hỏi: **Chúng ta có thể làm gì trong lúc cho trẻ bú?** [Mời NCST trả lời]. 4. Nói: **Chúng ta có thể vuốt ve trẻ, nói với trẻ là yêu trẻ và hát cho trẻ nghe.** 5. Nói: **Những ai sẽ thực hiện những kỹ năng này trong vòng hai tuần tới ạ?** Những người tham dự cam kết sẽ thực hiện có thể giơ tay. 6. Nói: **Để kết thúc buổi SH ngày hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau hát lại bài hát lúc đầu giờ.** Mời NCST và các trẻ hát. 7. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH hôm nay. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với trẻ bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo của chúng ta sẽ rơi vào ngày**_____ (xác nhận ngày diễn ra buổi SH tiếp theo)

Mở rộng: NĐH có thể mời các mẹ ở lại để hỏi han hoặc/và mời các mẹ chia sẻ kinh nghiệm của mình khi NCBSM hay cho con bú theo nhóm

BUỔI SINH HOẠT SỐ 12

ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Mục tiêu: NCST học cách cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, cho trẻ ăn gì và lượng là bao nhiêu đáp ứng nhu cầu của trẻ.

Thời gian: 90 phút

Lưu ý: Phần này nên được thực hiện bởi cán bộ y tế hoặc chuyên gia về dinh dưỡng đã từng được tập huấn về ăn bổ sung.

Vật dụng (cần có đối với tất cả các buổi SH):

- Sổ điểm danh.
- Sách truyện có tranh ảnh/đồ chơi tự làm tại nhà, thảm/bạt để ngồi.
- Chăn được cuộn tròn lại.
- Thìa, bát ăn cơm dung tích 250ml.
- Một số loại thực phẩm: thịt, cá, trứng, rau, củ quả để thực hành chơi trò chơi.

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung của buổi SH
- Tạo một khu vực an toàn cho trẻ vui chơi

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào mừng NCST đến tham dự.	1. Chào mừng. NĐH có thể nói: **Xin chào mừng anh chị đã tới dự buổi sinh SH thứ 12 của CLB. Tôi rất vui được gặp mọi người ở đây. Trong mỗi buổi SH, chúng ta sẽ học các cách thức để nuôi dạy trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy luôn nhớ rằng chính các anh chị là người thầy tốt nhất cho con cái của mình.** 2. Nói: **Chúng ta hãy bắt đầu buổi SH ngày hôm nay bằng việc hát một bài hát và vận động cùng bài hát nào.** **Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát.** Hát chậm rãi để cha mẹ và trẻ có thể hát theo. NCST đi cùng trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST đi cùng trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với con mình. 3. Nói: **Ngày hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu về cách cho trẻ ăn bổ sung hợp lý (một bữa ăn cân đối giữa sữa mẹ và thức ăn bổ sung trong 2 năm đầu đời).**
Bước 2: Ôn lại nội dung buổi trước Thời gian: 5 phút NCST thảo luận về các nội dung đã thực hành ở buổi trước.	1. Hỏi: **Các anh chị đã về nhà thực hành những gì sau khi học bài học từ buổi trước?** 2. Hỏi: **Các anh chị có gặp khó khăn gì khi thực hiện các hoạt động đó không?** [Mời NCST trả lời]. Nếu có thể, hãy mời NCST khác cùng đóng góp ý kiến để tìm ra cách giải quyết các khó khăn được nêu.
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 5 phút NCST học được lượng thức ăn nên cho trẻ ăn.	1. Hỏi: **Các anh chị đã cho trẻ ăn những đồ ăn gì?** 2. Hỏi: **Làm thế nào để biết rằng trẻ đã ăn đủ?** 3. Hỏi: **Những cách hiệu quả để cho trẻ ăn là gì?** 4. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ thực hiện ba kỹ năng để giúp các anh chị cho trẻ ăn. Hãy nhớ luôn luôn rửa tay bằng nước và xà phòng trước khi nấu đồ ăn và cho trẻ ăn.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động Hướng dẫn các NCST cách nhận diện và đáp ứng các nhu cầu của trẻ	**Thực phẩm cho trẻ: phân loại thực phẩm thành các nhóm** 1. Hỏi: **Có ai biết có mấy nhóm thực phẩm và hãy kể tên các nhóm thực phẩm?** [Mời NCST trả lời]. 2. **Nói: Có bốn nhóm thực phầm gồm: nhóm chất bột – (glucid) như ngũ cốc, gạo, ngô, khoai, sắn; nhóm chất đạm (protid) như thịt cá, trứng, sữa; nhóm vitamin và khoáng chất như rau, củ, quả; nhóm chất béo (lipit) như dầu, mỡ... Chúng ta cần đảm bảo cho trẻ và phụ nữ mang thai ăn đủ 4 nhóm thực phẩm này hàng ngày.** 3. Nói: **Bây giờ chúng ta sẽ chơi một trò chơi. Trong trò chơi này, các anh chị cần sắp xếp các đồ ăn vào 4 nhóm thực phẩm vừa nêu.** 4. Chia người tham gia thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm đứng thành hình vòng tròn. Để nhiều loại đồ ăn đặt ở giữa các nhóm để người tham gia phân loại. **Lượng đồ ăn cho trẻ: phân loại số lượng thực phẩm** 1. Cho NCST xem bảng **Thực hành Nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ của Bộ Y tế.** 2. Hỏi: **Trẻ từ 6-9 tháng tuổi thì nên ăn một lượng là bao nhiêu?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Cho trẻ từ 6-9 tháng tuổi ăn 2-3 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên. Cho trẻ ăn bột loãng rồi đặc dần, thức ăn nghiền, xay nhỏ chế biến mềm, dễ nhai, dễ nuốt. Mỗi bữa cho trẻ ăn 2-3 thìa (lúc bắt đầu tập ăn bột) và tăng dần lên ½ bát ăn cơm dung tích 250ml.** 3. Hỏi: **Trẻ từ 9 đến 12 tháng tuổi nên ăn lượng thức ăn khoảng bao nhiêu?** [Mời NCST trả lời] Nói: **Cho trẻ từ 9-12 tháng tuổi ăn 3-4 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên. Cho trẻ ăn cháo và thức ăn thái nhỏ, nghiền. Mỗi bữa cho trẻ ăn ½ đến ¾ bát bát ăn cơm dung tích 250ml. Có thể chế biến thức ăn thành các mẩu nhỏ để trẻ tập cầm nắm (tập luyện vận động tinh) và tập cho trẻ phản xạ nhai** 4. Hỏi: Trẻ từ 12 tháng đến 24 tháng tuổi nên ăn lượng thức ăn khoảng bao nhiêu? [Mời NCST trả lời]. **Cho trẻ ăn cơm cùng với gia đình, có thể thái nhỏ hoặc nghiền làm mềm nhỏ hơn so với thức ăn của người lớn để phù hợp với khả năng nhai của trẻ. Cho trẻ các mẩu thức ăn nhỏ để trẻ tự ăn nhưng tránh cho trẻ ăn những thức ăn dễ gây hóc. Cho trẻ ăn 3-4 bữa chính và 1-2 bữa phụ, tiếp tục cho trẻ bú. Mỗi bữa ăn ¾ đến 1 bát ăn cơm dung tích 250ml.** 5. Cho mọi người xem các ảnh về lượng và độ đậm đặc của thức ăn. Nói: **Đầu tiên, trẻ sẽ ăn đồ ăn được nghiền nát và khi lớn dần trẻ có thể ăn được đồ ăn được thái nhỏ vuông hoặc thái lát. Nếu bạn cho trẻ ăn bột quá loãng, trẻ sẽ chóng no mà không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết. Bột đủ đặc là khi nghiêng thìa, bột vẫn dĩnh trên thìa mà không chảy thành dòng xuống bát.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động Hướng dẫn các NCST cách nhận diện và đáp ứng các nhu cầu của trẻ	6. Hỏi: **Có một vài ngày, trẻ sẽ ăn ít và một vài ngày, trẻ sẽ ăn nhiều. Làm thế nào để các anh chị biết được trẻ đã ăn no?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Trẻ có thể quay đầu đi chỗ khác không nhìn thức ăn, bắt đầu mếu máo, ngậm chặt miệng, ngậm thức ăn trong miệng, v.v... Anh chị có thể nhẹ nhàng cố cho trẻ ăn thêm 1 hoặc 2 lần nữa.** 7. Hỏi: **Anh chị nên làm gì khi trẻ không muốn ăn?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Nếu một đứa trẻ từ chối đồ ăn, hãy đưa cho trẻ một thứ gì đó mới để chơi hoặc đợi một chút trước khi tiếp tục cho trẻ ăn. Hãy khen trẻ khi trẻ ăn.** 8. Hỏi: **Anh chị nên làm gì với thức ăn thừa của trẻ?** [Mời NCST trả lời]. Nói: **Anh chị nên bỏ đồ ăn thừa đi. Trẻ không thể ăn đồ ăn mà trẻ đã từng nếm trước đó vì vi khuẩn sẽ nhanh chóng phát triển trong đồ ăn đó và trẻ sẽ bị ốm nếu ăn những đồ ăn thừa để lại. Trẻ nhỏ rất nhạy cảm với vi khuẩn.**
	Làm cách nào để cho trẻ ăn: ép trẻ ăn so với cho trẻ ăn theo nhu cầu của trẻ
	1. Minh họa với một tình nguyện viên là người lớn đóng vai là 'trẻ', còn NĐH đóng vai là NCST. 2. Nói: **Sau đây là phần minh họa đầu tiên. Các anh chị hãy tập trung chú ý vào cách trẻ được cho ăn và đồ ăn mà trẻ ăn.** Minh họa với một tình nguyện viên là người lớn đóng vai là 'trẻ', còn NĐH đóng vai là NCST. **NCST:** *Cố gắng đưa thìa vào miệng trẻ* **Trẻ:** *Khóc, gào lên* **NCST**: *Yêu cầu trẻ: ăn đi! ăn đi!* **Trẻ**: *Quay mặt khỏi thìa đồ ăn* **NCST**: *Tiếp tục ép trẻ ăn.* **Trẻ**: *Cố để không phải ăn nữa.* 3. Nói: **Sau đây là phần minh họa thứ hai. Các anh chị hãy so sánh cách trẻ được cho ăn và đồ ăn mà trẻ ăn so với lần trước.** **NCST:** *Cười và trò chuyện thủ thỉ với trẻ* **Trẻ:** *Cười* **NCST:** *Trò chuyện với trẻ, động viên trẻ. Nói, "con mẹ giỏi quá!" và "con mẹ thật giỏi, ăn được món mới!"* **Trẻ:** *Ăn đồ ăn* **NCST:** *Đưa cho trẻ đồ vật/đồ chơi nào đó để chơi trong khi ăn.* **Trẻ:** *Khám phá đồ chơi và mở miệng để được bón.* **NCST:** *Đưa thìa cho trẻ và cho trẻ dùng thìa hoặc dùng tay để tự ăn* **Trẻ:** *Cầm/múc đồ ăn và tự ăn*

Các bước thực hiện buổi SH	
	NCST: *Khi trẻ từ chối không muốn ăn, bỏ thìa xuống, hãy nói với trẻ nhẹ nhàng và đưa thìa lại cho trẻ.* **Trẻ:** *Sẽ tiếp tục ăn* 4. Hỏi: **Người mẹ/bố/... trong tình huống đã cho trẻ ăn như thế nào?** [Mời NCST trả lời] 5. Hỏi: **Trẻ trong tình huống cảm thấy như thế nào?** [Mời NCST trả lời] 6. Hỏi: **Trẻ đã ăn đủ chưa?** [Mời NCST trả lời]
Bước 5: Tổng kết/ Phản hồi Thời gian: 15 phút Nhắc lại những thông tin quan trọng nhất được đề cập đến trong ngày.	1. Hỏi: **Vậy chúng ta đã học được gì ngày hôm nay ạ?** [Mời NCST trả lời]. 2. Nói: **Chúng ta đã học về loại thức ăn dành cho trẻ là gì, lượng thức ăn mà trẻ ăn và làm thế nào để cho trẻ ăn theo cách yêu thương trẻ.** 3. Nói: **Các anh chị hãy nhớ không cho trẻ ăn muối, đường hoặc mật ong cho đến khi được 1 tuổi.** 4. Nói: **Các anh chị hãy nhớ rằng khi trẻ bị ốm, trẻ cần ăn và bú sữa mẹ thường xuyên hơn để lấy lại sức khỏe. Anh chị có thể cho trẻ bú thêm hoặc ăn thêm một lượng nhỏ với tần suất thường xuyên hơn. Trong vòng hai tuần sau khi trẻ khỏi ốm, hãy tiếp tục cho trẻ ăn theo tần suất này.** 5. Hỏi: **Những ai ở đây sẽ đảm bảo rằng sẽ thực hành những việc này mỗi ngày trong vòng 3 ngày tới?** Những người tham dự cam kết sẽ thực hiện có thể giơ tay. 6. Nói: **Để kết thúc buổi SH ngày hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau hát lại bài hát lúc đầu giờ.** Mời NCST và các trẻ hát. 7. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH hôm nay. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các con bây giờ đã đến giờ về nhà. Buổi SH tiếp theo của chúng ta sẽ rơi vào ngày**_____ (xác nhận ngày diễn ra buổi SH tiếp theo)

BUỔI SINH HOẠT SỐ 13 (TUỲ CHỌN)

XÂY DỰNG THÓI QUEN SINH HOẠT HÀNG NGÀY CHO CẢ GIA ĐÌNH

Lưu ý:

Đây là nội dung bổ trợ cho phần Chăm sóc đáp ứng của Buổi SH số 7, NĐH có thể đọc thêm và chia sẻ nội dung với NSCT. Nếu thiết kế chương trình cho phép, có thể tổ chức buổi SH số 13 này như một buổi SH bình thường (tốt nhất là sau buổi SH số 7).

Mục tiêu:

HIỂU: NCST hiểu được tại sao thói quen SH hàng ngày có thể giúp các con cảm thấy an toàn và được bảo vệ.

LÀM: NCST thực hiện thói quen SH hàng ngày, tạo ra các trải nghiệm tích cực cho các con (ví dụ: hoạt động cố định giờ đi ngủ).

Thông điệp dành cho NCST:

- Tạo ra thời gian biểu cho các thói quen SH hàng ngày và nói cho các con biết khi các hoạt động này có thay đổi.
- Các thói quen SH theo nề nếp sẽ giúp cho các con cảm thấy an toàn và tin tưởng vào NCST.
- Hình thành các thói quen SH hàng ngày giúp cho các con có thể tự phục vụ bản thân.

Thời gian: 60 phút

Vật dụng:

- Sổ điểm danh
- Sách truyện có tranh ảnh/đồ chơi tự làm tại nhà, thảm/bạt để ngồi

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung của buổi SH
- Tạo một khu vực cho trẻ vui chơi

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút	1. Chào đón NCST. **NĐH có thể nói: Xin chào mừng anh chị đã tới dự buổi SH thứ___ của CLB. Tôi rất vui được gặp mọi người ở đây. Trong mỗi buổi SH, chúng ta sẽ học các cách thức để nuôi dạy trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy luôn nhớ rằng chính các anh chị là người thầy tốt nhất cho trẻ của mình.** 2. Nói: **Anh chị hãy hỏi trẻ của mình xem trẻ có sẵn sàng hát cùng mình không nhé. Chúng ta bắt đầu nhé.** **Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát.** Hát chậm rãi để NCST và trẻ có thể hát theo. NCST đi cùng trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST đi cùng trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với trẻ của mình. Hãy nhắc NCST chú ý đến biểu hiện/dấu hiệu của trẻ. ❖Đối với các trẻ khiếm thính, NĐH hãy thực hiện các động tác minh hoạ trong lúc hát để thể hiện ý nghĩa của lời bài hát.
Bước 2: Ôn lại buổi trước/Chia sẻ theo nhóm Thời gian: 5 phút	1. Hỏi: **Anh chị đã thử chơi trò chơi nào với trẻ tại nhà sau buổi SH hôm trước? Anh chị có thay đổi hay điều chỉnh các trò chơi đó khi chơi với con không?** [Mời NCST trả lời]. 2. Hỏi: **Anh chị đã chơi các trò chơi trên với trẻ vào thời điểm nào trong ngày?** [Mời NCST trả lời]. 3. Hỏi: **Anh chị có thấy khó khăn gì khi chơi các trò chơi không?** [Mời NCST trả lời]. Nếu có thể hãy mời các NCST khác cùng đóng góp ý kiến để tìm ra cách giải quyết các khó khăn được nêu. Tuyên dương NCST vì đã thực hành các trò chơi tại nhà với con và khuyến khích NCST sẽ tiếp tục chơi các trò chơi trong buổi SH tuần này tại nhà và sau đó chia sẻ với NCST khác. 4. Nói: **Hôm nay chúng ta sẽ cùng tìm hiểu việc thực hiện các hoạt động thường ngày theo một trình tự cố định có thể giúp các con cảm thấy an toàn và vui vẻ.**
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST	1. Nói: **Chúng ta thường làm một số việc theo một trình tự cố định; ví dụ: sau khi thức dậy vào buổi sáng, chúng ta sẽ thay quần áo, đánh răng, uống nước, ăn sáng (hoặc theo một trình tự nào đó bản thân cảm thấy phù hợp). Việc làm theo trình tự giúp chúng ta biết bước tiếp theo là gì. Hãy lắng nghe những câu hỏi sau đây:** • **Các anh chị đã biết thời gian và địa điểm các buổi SH CLB của chúng ta sẽ diễn ra. Các anh chị sẽ cảm thấy thế nào và sẽ làm gì nếu như thời gian (ngày/giờ) của buổi SH đột nhiên bị thay đổi mà anh chị không được báo trước?** [Mời NCST trả lời]. 2. Nói: **Chúng ta có thể thấy buồn bực, khó chịu khi có một điều gì đó đột ngột thay đổi mà chúng ta không được thông báo về sự thay đổi này. Trẻ cũng sẽ cảm thấy như vậy khi có điều gì đó thay đổi: trẻ có thể sẽ khóc hoặc cảm thấy lo lắng. Chúng ta cần phải chuẩn bị tâm lí cho trẻ khi có sự thay đổi trong các hoạt động thường ngày của trẻ. Trẻ sẽ cảm thấy an toàn và được yêu thương nếu trẻ được SH theo thói quen hằng ngày của mình.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST	3. Nói: **Tôi sẽ đọc to một ví dụ sau đây, nếu các anh chị đồng tình với cách làm của bố mẹ cháu Na thì hãy ra dấu đồng ý và nếu không đồng tình thì ra dấu không đồng tình.** • Sử dụng các dấu hiệu phù hợp với bối cảnh: giơ ngón cái hướng lên trên/ hướng xuống dưới, đứng lên/ngồi xuống. • **Tình huống ví dụ: Cháu Na 2 tuổi. Cháu thường bắt đầu một ngày mới khá là thong thả, chậm rãi. Tuy nhiên, hôm nay cháu bị bố mẹ giục phải thức dậy và thay quần áo thật nhanh, thế nên cháu bắt đầu khóc. Cả bố và mẹ quát mắng cháu và một trong hai người nhéo vào người cháu để giục cháu làm nhanh hơn.** **4.** Mời một người có ý kiến ĐỒNG TÌNH và một người KHÔNG ĐỒNG TÌNH giải thích ý kiến của mình. 5. Nói: **Cháu Na cảm thấy buồn bực trong tình huống vừa rồi bởi vì cháu không biết điều gì đang xảy ra. Hành động của bố mẹ cháu càng làm cháu càng thêm không vui. Việc NCST giải thích cho trẻ về những sự thay đổi trong hoạt động cố định hàng ngày của các con trước khi hoạt động đó diễn ra là rất quan trọng. Hãy trò chuyện với trẻ về việc trẻ sẽ cảm thấy như thế nào về sự thay đổi đó và làm trẻ yên tâm. Hãy giữ cho trẻ bình tĩnh nếu trẻ bắt đầu thấy khó chịu, điều này sẽ giúp trẻ cảm thấy an toàn và được yêu thương.** 6. Nói: **Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu một số hoạt động khác nữa liên quan đến hoạt động cố định hàng ngày**
Bước 4: Thực hành hoạt động Thời gian: 25 phút	**Trò chơi 1 (trẻ 0 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: Hoạt động này có tên **"Hoạt động cố định giờ đi ngủ"** • Làm mẫu hoạt động với một NCST (hoặc búp bê). Nói: **khi đến giờ đi ngủ, trẻ có thể sẽ thích được hát ru vì hát ru giúp trẻ thấy an tĩnh và được vỗ về.** • Nói: **Hãy ôm trẻ trong tay và nhẹ nhàng vỗ về trẻ, di chuyển từ bên này sang bên kia trong khi hát ru và xoay người.** • Mời NCST thực hành với trẻ. Lưu ý với NCST rằng hãy mỉm cười, nói với trẻ thật nhẹ nhàng và đáp ứng những gì trẻ muốn/không muốn. Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST. 2. Nói: **Các anh chị hãy thực hành với trẻ. Các anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng trẻ chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà trẻ đã chơi xong.** Hỏi: **Anh chị và trẻ đã học được gì khi chơi trò chơi này?** [Mời NCST trả lời]. 3. Nói: **Trẻ sẽ dần hiểu được rằng khi cha mẹ hát bài hát ru này thì nghĩa là đã đến giờ đi ngủ. Việc này sẽ giúp trẻ thấy an tâm, thư giãn và an toàn. Trẻ càng cảm thấy an toàn thì sẽ càng thư giãn tốt hơn.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động Thời gian: 25 phút	**Trò chơi 2 (trẻ 6 tháng tuổi trở lên)** 1. Nói: Trò chơi này có tên **"Hoạt động cố định giờ tắm"** • Làm mẫu hoạt động với một NCST (hoặc búp bê). Nói: **Với hoạt động này, chúng ta có thể cùng trẻ đếm và gọi tên các bộ phận trên cơ thể trong lúc trẻ tắm.** • **Anh chị có thể nói "Nào bây giờ mình sẽ tắm cho hai tai trẻ này. Một tai, hai tai!** • **Bây giờ tắm cho bàn chân con này. Wow, mỗi bàn chân có 5 ngón chân.** • **Mình đếm các ngón chân nhé: một, hai, ba, bốn, năm! Năm ngón chân trên một bàn chân!** • **Bây giờ tắm cho bàn chân còn lại nhé!** • **NCST cũng có thể cùng trẻ đếm và gọi tên các vật dụng khác như xà bông, khăn tắm, quần áo,v.v....** • Mời NCST thực hành với trẻ. Lưu ý với NCST rằng hãy mỉm cười, nói với trẻ thật nhẹ nhàng và đáp ứng những gì trẻ muốn/không muốn. Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST. 2. Nói: **Anh chị hãy thực hành với trẻ. Anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng trẻ chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà trẻ đã chơi xong.** 3. Hỏi: **Anh chị và các trẻ đã học được gì khi chơi trò chơi này?** [Mời NCST trả lời] 4. Nói: **Với hoạt động này, các trẻ học và hiểu được các từ chỉ các bộ phận trên cơ thể. Hoạt động này sẽ giúp phát triển tình cảm giữa NCST và trẻ. Thực hiện các thói quen SH hàng ngày sẽ giúp trẻ cảm thấy được yêu thương và thoải mái vì trẻ biết được điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.** 5. Hỏi: **Các anh chị có thể thực hiện trò chơi này vào thời điểm/hoạt động nào khác?** [Mời NCST trả lời] 6. Nói: **Hoạt động này có thể được thực hiện vào nhiều thời điểm khác nhau nhưng các anh chị hãy chọn một địa điểm và thời gian mà phù hợp cho cả trẻ và bản thân mình, ví dụ: khi trẻ vừa ngủ dậy, khi thay quần áo cho trẻ hoặc khi trẻ ăn xong.**
	Trò chơi 3 (Trẻ 1 tuổi trở lên) 1. Nói: Trò chơi này có tên **"Hoạt động cố định buổi tối"** Làm mẫu hoạt động với một NCST (hoặc búp bê). Nói: **Khi anh chị cho trẻ đi ngủ, hãy để trẻ nói "Chúc bố/mẹ ngủ ngon". Anh chị hãy nhớ đánh răng cho trẻ vì vi khuẩn sẽ xuất hiện vào ban đêm và làm trẻ bị sâu răng. Anh chị có thể kể một câu chuyện có nội dung về việc đi ngủ, ví dụ:** • Ông trăng thấy buồn ngủ rồi (ngáp một cái) và ông quyết định sẽ nằm xuống. • Bạn của ông trăng là 5 ngôi sao nọ cũng thấy là mình mệt lắm rồi; • Ngôi sao số 1 ngáp một cái thật to (ngáp to) và nằm xuống, ngôi sao số 2 ngáp 2 cái (ngáp 2 lần) và nằm xuống; • Ngôi sao số 3 ngáp 3 cái (ngáp 3 lần) và nằm xuống, ngôi sao số 4 ngáp 4 cái (ngáp 4 lần) và nằm xuống;

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động Thời gian: 25 phút	**Trò chơi 3 (trẻ 1 tuổi trở lên)** • Và cuối cùng ngôi sao số 5 ngáp tận 5 cái (ngáp 5 lần) và nằm xuống. Ông trăng cũng đã chìm vào giấc ngủ rồi. Chúc tất cả mọi người ngủ ngon. Mời NCST thực hành với trẻ. Lưu ý với NCST rằng hãy mỉm cười, nói với trẻ thật nhẹ nhàng và đáp ứng những gì trẻ muốn/không muốn. Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST. 2. Nói: **Anh chị hãy thực hành với trẻ và có thể thay đổi câu truyện cho phù hợp. Anh chị hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng trẻ chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà trẻ đã chơi xong.** 3. Hỏi: **Anh chị học được gì khi thực hiện hoạt động tưởng tượng này?** [Mời NCST trả lời]. 4. Nói: **Khi NCST kể chuyện trước giờ đi ngủ cũng có nghĩa là sắp đến lúc các trẻ phải đi ngủ. Hãy để cho các trẻ lựa chọn câu chuyện nếu như các trẻ thích một câu chuyện hay cuốn sách cụ thể nào đó. Thực hiện hoạt động này cố định vào mỗi buổi tối giúp các trẻ cảm thấy thoải mái, an toàn, được yêu thương và trẻ dễ đi vào giấc ngủ hơn.** Hỏi: **Các anh chị có thể thực hiện trò chơi này vào thời điểm/hoạt động nào khác?** [Mời NCST trả lời]. 5. Nói: Hãy chọn một địa điểm và thời gian phù hợp cho cả anh chị và trẻ. Anh chị có thể thay đổi một số tình tiết trong câu truyện để phù hợp hơn với bối cảnh lúc đó. **Trò chơi 4 (trẻ 2 tuổi trở lên)** 1. Nói: **Trò chơi này có tên "Ăn cơm thật ngon". Có đôi khi rất khó để cho các trẻ ăn nhưng các NCST có thể thực hiện một số hoạt động đơn giản sau để giúp các trẻ ăn tốt hơn.** • Làm mẫu hoạt động với một NCST (hoặc búp bê). Nói: **Trẻ hãy nhìn thức ăn hôm nay này (miêu tả màu sắc của đồ ăn, ví dụ: hôm nay trẻ sẽ được ăn cà rốt màu da cam này),** • **Trẻ muốn ăn thử món nào trước?** (hãy để trẻ tự lựa chọn) • **Giỏi quá, thế là thử xong món đó rồi. Nó có vị thế nào?** • **Trẻ có muốn cầm thìa không? Hôm nay trẻ tự cầm thìa rồi này.** • Mời NCST thực hành với trẻ. Lưu ý với NCST rằng hãy mỉm cười, nói với trẻ thật nhẹ nhàng và đáp ứng những gì trẻ muốn/không muốn. Di chuyển xung quanh và hỗ trợ NCST. 2. Nói: **Các anh chị hãy thực hành hoạt động này với trẻ, các anh chị có thể giả vờ là đang có đồ ăn ở đây, và có thể dùng cốc, bát hoặc các loại vật dụng khác xung quanh và giả vờ là trong đó có đồ ăn. Và hãy nhớ dùng kí hiệu "Thêm nữa" để cùng trẻ chơi thêm lần nữa và "Kết thúc" khi mà trẻ đã chơi xong.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động Thời gian: 25 phút	**Trò chơi 4 (trẻ 2 tuổi trở lên)** 3. Hỏi: **Anh chị học được gì khi thực hiện hoạt động tưởng tượng này?** [Mời NCST trả lời]. 4. Nói: **Thực hiện hoạt động giờ ăn cố định giúp cho các trẻ cảm thấy an toàn vì biết được điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Các trẻ cũng sẽ hiểu được là mình có thể thử các loại đồ ăn khác nhau và ăn theo tốc độ của riêng mình. Điều này sẽ giúp xây dựng sự tự tin cho các trẻ. Các trẻ cũng học và hiểu được các từ mới khi NCST nói chuyện với các trẻ; đồng thời, sự gắn kết giữa trẻ với NCST cũng được tăng cường.**
Bước 5: Đọc sách và chơi với trẻ Thời gian: 5 phút	1. Nói: **Bây giờ anh chị hãy dành ra vài phút để chọn sách và cùng trẻ xem sách hoặc chơi trò chơi với sách. Các em bé rất yêu thích hoạt động này. Nếu các trẻ không muốn đọc sách thì anh chị có thể thực hiện một trong bốn hoạt động được giới thiệu trong buổi hôm nay cùng trẻ.** Khuyến khích và hỗ trợ NCST với việc đọc sách hoặc thực hiện hoạt động.
Bước 6: Tổng kết/ Phản hồi Thời gian: 5 phút	1. Hỏi: • **Sau buổi SH hôm nay, các anh chị đã rút ra được những thông tin gì hoặc những hoạt động gì để thực hiện tại nhà?** [Mời NCST trả lời]. • **Các anh chị có thể khuyến khích những NCST khác trong gia đình mình tham gia các hoạt động này như thế nào?** [Mời NCST trả lời]. • **Các anh chị hãy nghĩ xem mình có thể thực hiện các hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày.** [Mời NCST trả lời]. 2. Nói: **Hãy tạo ra thời gian biểu SH hàng ngày cho trẻ và báo cho trẻ biết khi các hoạt động này có thay đổi. Thói quen SH theo nề nếp giúp cho trẻ cảm thấy an toàn và tin tưởng vào NCST. Hình thành các thói quen SH hàng ngày giúp cho trẻ có thể tự phục vụ bản thân.** 3. Nói: **Để kết thúc buổi SH, chúng ta sẽ cùng nhau hát lại bài hát đã hát ở đầu buổi.** 4. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH hôm nay và tôi hi vọng buổi SH này có ích đối với anh chị. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các trẻ bây giờ đã đến giờ về nhà.**

BUỔI SINH HOẠT SỐ 14 (TÙY CHỌN)

SỨC KHOẺ THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CỦA NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ
CHĂM SÓC BÀ MẸ SAU SINH

(Nội dung bổ trợ kiến thức trước khi thực hiện buổi SH số 9)

Mục tiêu: Nâng cao sức khoẻ thể chất và tinh thần, khuyến khích việc tự chăm sóc bản thân mình của các bà mẹ mới sinh trẻ.

Thông điệp dành cho NCST:

- Tạo ra thời gian biểu cho các thói quen SH hàng ngày và nói cho các trẻ biết khi các hoạt động này có thay đổi.
- Các thói quen SH theo nề nếp sẽ giúp cho các trẻ cảm thấy an toàn và tin tưởng vào NCST.
- Hình thành các thói quen SH hàng ngày giúp cho các trẻ có thể tự phục vụ bản thân.

Thời gian: 75 phút

Vật dụng:

- Sổ điểm danh;
- Sách truyện có tranh ảnh/đồ chơi tự làm tại nhà, thảm/bạt để ngồi.
- Bảng, bút viết bảng, giấy A0
- Vẽ trước hình 1 em bé với người mẹ và vẽ hình cán cân trên bảng hoặc tờ giấy A0

Chuẩn bị trước buổi SH:

- NĐH đọc hiểu và ghi nhớ nội dung của buổi SH
- Tạo một khu vực cho trẻ vui chơi

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 1: Chào mừng Thời gian: 5 phút Chào mừng NCST đến tham dự.	1. Chào đón NCST. NĐH có thể nói: **Xin chào mừng các NCST đã tới dự buổi sinh hoạt thứ___ của CLB. Tôi rất vui được gặp mọi người ở đây. Trong mỗi buổi SH, chúng ta sẽ học các cách thức để nuôi dạy các em bé nhà mình thành những đứa trẻ vui vẻ, khỏe mạnh và thông minh. Hãy luôn nhớ rằng chính các NCST là người thầy tốt nhất cho con cái của mình.** 2. Nói: **Anh chị hãy hỏi các trẻ của mình xem các trẻ có sẵn sàng hát cùng mình không nhé. Chúng ta bắt đầu nhé.** **Tham khảo Phụ lục 2: Danh sách bài hát.** Hát chậm rãi để NCST và trẻ có thể hát theo. NCST đi cùng trẻ nhỏ có thể cầm tay trẻ để làm động tác. NCST đi cùng trẻ lớn hơn có thể làm động tác cùng với trẻ của mình. Hãy nhắc NCST chú ý đến biểu hiện/dấu hiệu của trẻ. ❖Đối với các trẻ khiếm thính, NĐH hãy thực hiện các động tác minh hoạ trong lúc hát để thể hiện ý nghĩa của lời bài hát.
Bước 2: Ôn lại nội dung buổi trước Thời gian: 5 phút NCST thảo luận về các nội dung đã thực hành ở buổi trước	1. **Anh chị đã thử chơi trò chơi nào với trẻ tại nhà sau buổi SH hôm trước? Anh chị có thay đổi hay điều chỉnh các trò chơi đó khi chơi với trẻ không?** [Mời NCST trả lời]. 2. Hỏi: **Anh chị đã chơi các trò chơi trên với trẻ vào thời điểm nào trong ngày?** [Mời NCST trả lời]. 3. Hỏi: **Anh chị có thấy khó khăn gì khi chơi các trò chơi không?** [Mời NCST trả lời]. Nếu có thể hãy mời các NCST khác cùng đóng góp ý kiến để tìm ra cách giải quyết các khó khăn được nêu. Tuyên dương NCST vì đã thực hành các trò chơi tại nhà với trẻ và khuyến khích NCST sẽ tiếp tục chơi các trò chơi trong buổi SH tuần này tại nhà và sau đó chia sẻ với NCST khác. 4. Nói: **Để có thể chăm sóc và nuôi dạy trẻ thông minh và khỏe mạnh, bản thân NCST cũng cần được chăm sóc. Hôm nay chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về niềm vui và sự lo lắng cũng như cách xử lý căng thẳng để người chăm sóc trẻ cũng được khỏe mạnh và hạnh phúc.**
Bước 3: Thảo luận về cách làm hiện tại của NCST Thời gian: 10 phút NCST học được sự cần thiết của việc tự chăm sóc bản thân	1. Nói: **Việc làm bố, làm mẹ hay chăm sóc một đứa trẻ sẽ mang đến nhiều rất nhiều niềm vui, niềm phấn khởi. Tuy nhiên cũng gây ra nhiều lo lắng và căng thẳng. NCST, đặc biệt là các bà mẹ trẻ tuổi cần quan tâm đến những nhu cầu về sức khoẻ thể chất và tinh thần của chính bản thân mình vì chỉ như vậy thì NCST và người mẹ mới có thể chăm sóc tốt cả trẻ và bản thân.** 2. Hỏi: **Tại sao việc NCST và các bà mẹ tự chăm sóc bản thân mình lại quan trọng** – ghi lại (hoặc vẽ lại) các ý kiến lên bảng lật.

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động Hướng dẫn các NCST cách nhận diện căng thẳng và cách xử lý căng thẳng	**Niềm vui và sự lo lắng** 1. Vẽ một cán cân với 2 chiếc giỏ ở 2 bên (có thể chuẩn bị trước). Giải thích với NCST rằng cán cân này thể hiện trải nghiệm của NCST khi có em bé mới sinh. Đó là có cả những niềm vui lớn lao, niềm tự hào... nhưng mặt khác cũng có nhiều bà mẹ có em bé sơ sinh sẽ thấy lo lắng cũng như mệt mỏi. 2. Nói: **Anh chị hãy viết ra thẻ màu những niềm vui và những nỗi lo lắng mà bố/mẹ/ NCST có thể gặp phải** - viết các câu trả lời vào thẻ và dán vào một bên giỏ đã vẽ (không đi sâu khai thác trải nghiệm cá nhân của các bà mẹ, hãy hướng đến những đáp án khái quát). **Lưu ý:** NĐH có thể bổ sung/gợi ý thông tin về một trong những yếu tố gây ra căng thẳng, lo lắng cho các bà mẹ đó là vấn đề liên quan đến việc phục hồi sau một lần sinh khó – cần đảm bảo thông tin này được đề cập đến. 3. Nói: **Đây là những điều mà mọi NCST và ông bố, bà mẹ trên thế giới đều có thể trải qua. Việc NCST cảm thấy lo lắng hoặc có đôi khi cảm thấy quá tải là một điều hết sức bình thường, điều này không có nghĩa đó là một NCST hay ông bố, bà mẹ "không đạt chuẩn" hay là em bé sẽ không thể phát triển tốt. Hầu hết, đối với NCST, sự tự tin (trong việc chăm sóc trẻ) sẽ dần dần tăng lên. NCST sẽ dần dần cảm thấy có đầy năng lượng trở lại – đặc biệt là khi có thời gian để nghỉ ngơi, đặc biệt là ngủ đủ giấc.** 4. Giải thích: **Từ "căng thẳng" được dùng để miêu tả cảm giác căng thẳng về tinh thần hoặc lo lắng. Mỗi người đều phải đối mặt với căng thẳng hàng ngày và đôi khi, những cảm giác "căng thẳng" này cũng mang lại một số lợi ích. Tuy nhiên cũng có khi sự "căng thẳng" làm cho người ta cảm thấy quá tải. Khi mới sinh trẻ xong, người mẹ phải quyết định rất nhiều thứ, phải điều chỉnh bản thân để thích nghi với những sự thay đổi trong cuộc sống gia đình, xoay vòng giữa mong muốn của bản thân người mẹ với mong muốn, kì vọng của những người xung quanh. Đồng thời, việc vừa chăm sóc trẻ, vừa chăm sóc cho nhu cầu của bản thân cũng là một việc gây ra nhiều căng thẳng.** 5. Nói: **Căng thẳng quá độ có thể làm ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất và tinh thần của NCST. Điều này có thể làm cho hệ miễn dịch của NCST yếu đi cũng như ảnh hưởng đến sức khoẻ tim mạch và gián tiếp ảnh hưởng đến sự lớn lên và phát triển của trẻ nhỏ. Mỗi người lại có một cảm nhận riêng, định nghĩa riêng về 'căng thẳng'. Có những điều với người này thì thoải mái, nhưng với người khác lại là một điều gây căng thẳng.** 6. Nói: **"Phản ứng căng thẳng" (việc một người trở nên căng thẳng khi đối mặt với một việc gì đó) là một cơ chế hết sức tự nhiên. Điều này cũng có ích trong một số tình huống trước mắt, tuy nhiên vấn đề sẽ xuất hiện nếu tình trạng này liên tục xảy ra mà nguyên nhân có thể đến từ việc cuộc sống thường ngày trở nên căng thẳng. Khi gặp căng thẳng, người mẹ có thể sẽ có các cảm xúc, suy nghĩ, hành vi và triệu chứng y học thường gặp như trong các ví dụ chi tiết mà chúng ta sẽ tìm hiểu sau đây.**

Các bước thực hiện buổi SH

Bước 4: Thực hành hoạt động

Hướng dẫn các NCST cách nhận diện căng thẳng và cách xử lý căng thẳng

Các biểu hiện của căng thẳng (20 phút)

1. Nói: **Mỗi người lại có những biểu hiện của sự căng thẳng khác nhau. Khi trẻ lớn dần lên thì những biểu hiện này cũng sẽ dần biến mất. Chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu những biểu hiện của sự căng thẳng thường gặp và các ví dụ cụ thể được thu thập tại Bu-tan. Sự căng thẳng có thể được biểu hiện ra bên ngoài theo nhiều cách khác nhau, nhưng thường gặp nhất là 04 loại biểu hiện liên quan đến – cảm xúc, suy nghĩ, hành vi và triệu chứng y học.**

2. Thảo luận: Vẽ (hoặc chuẩn bị trước một hình vẽ sẵn) hình ảnh một người mẹ với một em bé ở giữa tờ giấy – vẽ thêm hình "trái tim" vào trong hình để biểu thị cho "cảm xúc", vẽ một mũi tên chỉ từ phần "đầu" của người mẹ để biểu thị cho "suy nghĩ", vẽ một biểu tượng nào đó để biểu thị cho "hành vi" và vẽ một biểu tượng khác (liên quan đến cơ thể) để biểu thị cho "triệu chứng y học". Đề nghị các bà mẹ thảo luận theo cặp hoặc theo nhóm nhỏ và tuỳ theo số lượng người tham gia có mặt tại buổi SH, NĐH có thể phân chia các nội dung thảo luận cụ thể (tương ứng với 04 loại biểu hiện) cho hợp lí. NĐH đưa ra một số đáp án ví dụ trước khi bắt đầu cho thảo luận.

Cảm xúc	Suy nghĩ	Hành vi	Triệu chứng y học
• Lo sợ • Sợ hãi • Tâm trạng bất ổn • Xấu hổ • Quá tải	• Suy nghĩ tiêu cực về bản thân • Khó tập trung hoặc khó quyết định một việc gì đó • Hay quên • Lo lắng về tương lai • Liên tục có các suy nghĩ như "Mình không phải là một người mẹ hoàn hảo" "Trẻ hình như có vấn đề gì không ổn" "Mọi người nghĩ là mình chưa cố gắng hết sức"	• Dễ khóc • Làm điều gì đó mà không suy nghĩ • Dễ cáu, dễ bực tức • Lảng tránh những người khác	• Đau đầu • Nghiến răng hoặc cắn chặt răng • Có các vấn đề về cổ và lưng • Khi có thời gian ngủ nhưng lại khó ngủ • Mệt mỏi • Thở gấp • Tim đập mạnh

Lưu ý: NĐH cần đảm bảo rằng các ví dụ đưa ra phù hợp với bối cảnh địa phương – có thể đề nghị người tham gia đưa ra các ví dụ để đảm bảo tất cả mọi người đều đồng tình với ví dụ đó.

3. Nói: **NĐH hãy nhắc lại thật rõ ràng rằng: nếu có bà mẹ nào đang gặp phải vấn đề này thì không có nghĩa là bà mẹ đó không yêu trẻ. Đó cũng không phải là biểu hiện của sự yếu đuối. Đây là một điều hết sức tự nhiên đối với người trẻ tuổi và rất nhiều bà mẹ cũng gặp phải vấn đề này. Hãy nhắc lại cho các bà mẹ nhớ đến hình ảnh cán cân - các cảm xúc hạnh phúc, yêu thương và thành công luôn tồn tại song hành với sự lo lắng, mệt mỏi.**

Các bước thực hiện buổi SH	
Bước 4: Thực hành hoạt động Hướng dẫn các NCST cách nhận diện căng thẳng và cách xử lý căng thẳng	**Cách xử lý căng thẳng** 1. Hỏi: **Theo các anh chị, việc tự chăm sóc bản thân mình như thế nào là tốt? Hãy chia sẻ cách mà anh chị xử lí căng thẳng của riêng mình?** [Mời NCST trả lời] 2. Nói: **Có rất nhiều hoạt động mà các bà mẹ có thể thực hiện để tự giúp đỡ bản thân mình trong những thời gian cảm thấy căng thẳng và đây cũng là những hoạt động để giúp nâng cao sức khoẻ chung về thể chất và tinh thần cho các bà mẹ.** **• Cố gắng nghỉ ngơi nhân lúc em bé đang ngủ.** **• Hãy nói chuyện với cán bộ/nhân viên y tế có chuyên môn nếu như các bà mẹ liên lục lo lắng kéo dài. Các bà mẹ cũng cần nhớ rằng sau khi sinh em bé, các bà mẹ sẽ cần có thời gian để thấy "trở lại là chính mình" – sự thay đổi về hoóc-môn, thiếu ngủ và những sự thay đổi khác trong cuộc sống có thể khiến cho các bà mẹ cảm thấy quá tải và bất ổn về cảm xúc.** **• Thực hiện các bài tập thư giãn và nếu có thể thì hãy thực hiện hàng ngày.** **• Khi cảm thấy quá tải, các bà mẹ cũng có thể tìm đến sự giúp đỡ từ các thành viên trong gia đình hoặc những người bạn mà mình tin tưởng. Việc thực hiện các bài tập thể dục và làm những điều mà làm bản thân thấy vui vẻ cũng sẽ có ích cho sức khoẻ thể chất và tinh thần của các bà mẹ** **Khi thực hiện các hoạt động được kể trên đây, các bà mẹ sẽ có thể xây dựng những thói quen lành mạnh phù hợp với chính bản thân mình.**
Bước 5: Tổng kết/ Phản hồi Thời gian: 5 phút Nhắc lại những thông tin quan trọng nhất được đề cập đến trong ngày.	1. Hỏi: **• Sau buổi SH hôm nay, các anh chị đã rút ra được những thông tin gì hoặc những hoạt động gì để thực hiện tại nhà?** [Mời NCST trả lời]. **• Các anh chị có thể khuyến khích những NCST khác trong gia đình mình tham gia các hoạt động này như thế nào?** [Mời NCST trả lời]. **• Các anh chị hãy nghĩ xem mình có thể thực hiện các hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày** [Mời NCST trả lời]. 2. Nói: **Chúng ta đều biết rằng chỉ khi NCST thực sự khỏe mạnh và thoải mái, họ mới có thể chăm sóc và yêu thương các trẻ của mình trọn vẹn nhất. Vì vậy, các thành viên trong gia đình hãy hỗ trợ lẫn nhau, chia sẻ việc nhà và việc chăm sóc trẻ để mỗi thành viên đều có đủ thời gian nghỉ ngơi, đảm bảo sức khỏe thể chất và giảm thiểu tối đa căng thẳng, mệt mỏi.** 3. Nói: **Để kết thúc buổi SH, chúng ta sẽ cùng nhau hát lại bài hát đã hát ở đầu buổi.** 4. Nói: **Tạm biệt tất cả mọi người và cảm ơn mọi người đã đến tham dự buổi SH hôm nay. Tôi hi vọng buổi SH này có ích đối với anh chị. Anh chị hãy ôm trẻ và nói với các trẻ bây giờ đã đến giờ về nhà.**



PHỤ LỤC

BUỔI 1 - CHƠI VỚI CHIẾC CỐC



BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG:

Làm gì khi trẻ khóc và quấy – phần 1



Hai lý do chính khiến trẻ nhỏ khóc quấy là:

1. ĐÓI: Cho trẻ ăn đầy đủ để trẻ không bị đói.

2. MỆT: Trẻ nhỏ cần ngủ khoảng 10-11 tiếng vào ban đêm và ngủ trưa khoảng 2-3 tiếng trong một ngày. Để trẻ ngủ dễ dàng hơn, hãy cho trẻ đi ngủ vào cùng một khung giờ mỗi ngày.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

GÕ CỐC



CHUẨN BỊ

- 2 cốc

THỰC HÀNH

- Chạm nhẹ các cốc vào nhau, từ từ di chuyển các chiếc cốc này từ phải sang trái và ngược lại.
- Khuyến khích trẻ dõi theo cốc khi di chuyển.

Từ 6 tháng trở lên

LẬT CỐC TÌM ĐỒ



CHUẨN BỊ

- 1 cốc và một đồ vật nhỏ, nhẹ để giấu dưới cốc (ví dụ: một chiếc lá).

THỰC HÀNH

- Đặt đồ vật dưới cốc.
- Sau đó, hướng dẫn trẻ nhấc chiếc cốc lên để nhìn thấy đồ vật đó.

Từ 1 tuổi trở lên

XẾP CỐC



CHUẨN BỊ

- 3-5 cốc, tốt nhất nên là cốc giấy hoặc cốc nhựa có kích cỡ khác nhau.

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Con hãy xếp các cốc này vào cùng với nhau!*
- Chỉ cho trẻ cách xếp các cốc lồng vào nhau. Sau đó, hướng dẫn trẻ tách rời các chiếc cốc này ra.

Từ 2 tuổi trở lên

TÌM ĐÚNG CỐC



CHUẨN BỊ

- 3 cốc và một đồ vật nhỏ, nhẹ để giấu dưới một trong những cốc đó (ví dụ: một chiếc lá)

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Bố/mẹ chuẩn bị giấu đồ vật này dưới 1 trong 3 chiếc cốc. Con hãy tìm xem nó ở dưới cốc nào nhé.*
- Úp tất cả những chiếc cốc đã chuẩn bị xuống. Giấu đồ vật dưới 1 chiếc cốc. Để trẻ lật những chiếc cốc lên để tìm đồ vật đó.

BUỔI 2 - CHƠI VỚI VẬT DỤNG GIA ĐÌNH

BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG:

Làm gì khi trẻ khóc và quấy – phần 2



Một lý do khác cho việc quấy khóc của ***trẻ sơ sinh*** là trẻ đang cảm thấy khó chịu. Hãy kiểm tra:

1. TÃ/BỈM: Kiểm tra, sau đó thay tã/bỉm nếu đã ướt hoặc bẩn.

2. Ợ HƠI: Đặt trẻ lên vai và để trẻ ợ.

3. ĐAU BỤNG: Để trẻ nằm ngửa, nắm lấy 02 chân của trẻ và thực hiện động tác "đạp xe". ***Đối với trẻ lớn,*** khi trẻ la hét, khóc lớn và giận dữ, bạn cần phải bình tĩnh để không bị cuốn vào cơn lốc cảm xúc của mình và con. Hãy hít thở sâu, cho con thời gian để thể hiện cảm xúc, và sử dụng kỹ thuật "***Xoa dịu và giải thích***" với trẻ.

1. **XOA DỊU** trẻ nhẹ nhàng (có thể đưa trẻ ra ngoài, nói chuyện riêng với trẻ và cùng trẻ hít thở sâu).
2. **GIẢI THÍCH** với trẻ về những điều đã xảy ra, giúp trẻ nhận ra điều mình làm chưa đúng và nhận lỗi.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

CHIẾC GIỎ KHO BÁU



CHUẨN BỊ

- Một số đồ vật có kích thước vừa phải, 1 vật chứa (rổ/ giỏ/ túi có sẵn trong nhà).

THỰC HÀNH

- Lần lượt đặt các đồ vật đã chuẩn bị vào vật chứa, hoặc lấy các đồ vật đó ra khỏi vật chứa. Trong lúc thực hiện, hãy trò chuyện với trẻ về đồ vật (tên đồ vật, đặc điểm, công dụng…) và cho trẻ chạm vào các đồ vật.

Từ 6 tháng trở lên

XÔ ĐỔ TÒA THÁP



CHUẨN BỊ

- Vở, thẻ bài, sách báo, hình khối đồ chơi…

THỰC HÀNH

- Dùng các đồ vật đã chuẩn bị để xây một tòa tháp đơn giản (đặt chồng các đồ lên nhau).
- Khuyến khích hoặc hướng dẫn trẻ xô đổ tòa tháp.
- Thực hiện trò chơi 1 lần nữa.

Từ 1 tuổi trở lên

ĐÁNH TRỐNG



CHUẨN BỊ

- 4 cái thìa, xoong chảo, cốc (nhẹ, sạch, không dễ vỡ)

THỰC HÀNH

- Đưa cho trẻ hai cái thìa để trẻ cầm lấy.

Nói với trẻ: *Con hãy gõ thìa vào nhau, hoặc gõ thìa vào chảo và nghe âm thanh phát ra nhé.*

Từ 2 tuổi trở lên

GIẢ VỜ NẤU ĂN



CHUẨN BỊ

- Đưa cho trẻ những dụng cụ nấu ăn (có chất liệu và hình dáng an toàn với trẻ) để trẻ giả vờ nấu ăn trong khu vực vui chơi của mình. Nếu trẻ có đồ chơi thì hãy sử dụng đồ chơi của trẻ.

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Hôm nay mẹ con/bố con mình sẽ cùng nấu ăn nhé. Mình sẽ nấu món gì ngon ngon nhỉ?*
- Hướng dẫn trẻ giả vờ thực hiện các bước nấu ăn với đồ chơi/vật dụng cho sẵn.
- Đây là trò chơi đóng vai giả vờ. Không để trẻ trải nghiệm việc nấu ăn thật tại bếp vì điều này rất nguy hiểm với trẻ nhỏ.

BUỔI 3 – CHƠI VỚI TẤM VẢI





KỸ THUẬT "GIẢI THÍCH VÀ LÀM MẪU"



Đối với trẻ từ sáu tháng tuổi trở lên, hãy trò chuyện với trẻ về lý do tại sao một hành động nào đó có thể gây nguy hiểm và làm mẫu cho trẻ xem cách làm đúng (thay vì làm theo cách nguy hiểm thì trẻ phải làm thế nào).

Từ 0 tháng tuổi trở lên

NÓI VỚI CON VỀ CẢM GIÁC



CHUẨN BỊ

- Thu thập nhiều đồ vật

THỰC HÀNH

- Để trẻ nằm sấp hoặc nằm ngửa trên chăn một cách thoải mái. Chạm từng đồ vật một cách nhẹ nhàng lên vùng da trần của trẻ, hoặc cầm tay trẻ sờ vào đồ vật (tuỳ vào tư thế của trẻ). Mô tả cho trẻ cảm giác khi chạm vào các vật.
  Nói với trẻ: *Cái khăn này mềm mại không con? Mảnh vải này sờ thô ráp con nhỉ.*
  Lưu ý: Không bao giờ để trẻ nằm sấp mà không có người trông.

Từ 6 tháng trở lên

Ú ÒA



CHUẨN BỊ

- Một chiếc khăn hoặc một miếng vải.

THỰC HÀNH

- Lấy khăn che mặt lại (Ú) và sau đó nhanh chóng hạ chiếc khăn xuống để lộ mặt và nói "Òa".
- Tươi cười với trẻ mỗi lần chơi Ú òa.

Từ 1 tuổi trở lên

TÌM ĐỒ DƯỚI CHIẾC KHĂN



CHUẨN BỊ

- Một chiếc khăn hoặc một tấm vải và các đồ vật để giấu dưới khăn (ví dụ: cái cốc hoặc cái lá)

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Mẹ sẽ giấu chiếc lá dưới tấm vải này. Đố con tìm thấy nhé.*
  Giấu chiếc lá đi, sau đó để trẻ lật khăn tìm. Hướng dẫn trẻ nếu trẻ không biết cách.

Từ 2 tuổi trở lên

ĐI TÌM QUẢ BÓNG



CHUẨN BỊ

- Một chiếc khăn hoặc một tấm vải cuộn lại thành quả bóng nhỏ.

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Con nhắm mắt lại nào. Mẹ sẽ giấu quả bóng này và con đi tìm nó nhé. Khi nào tới gần quả bóng thì mẹ sẽ nói gần đến rồi, khi nào con cách xa quả bóng thì mẹ sẽ nói ở xa rồi nhé.*
  Sau đó, giấu quả bóng đằng sau ai đó hoặc một vật gì đó và dùng chỉ dẫn gần – xa để hướng dẫn trẻ tìm bóng.

BUỔI 4 – CÁC TRÒ CHƠI NGOÀI TRỜI



CHO TRẺ HAI SỰ LỰA CHỌN RÕ RÀNG



Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cần cảm thấy mình được yêu thương, quan tâm. Vì vậy, đối với trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, bạn nên đưa ra những lựa chọn rõ ràng để trẻ chọn trong những tình huống cụ thể.

Ví dụ: bạn đang giúp trẻ mặc quần áo.

Bạn có thể hỏi:

(1) Con muốn mặc chiếc áo này hay chiếc áo kia?; (2) Con muốn mặc quần trước hay mặc áo trước?; (3) Con muốn ôm hay thơm bố/mẹ?

Câu hỏi dành cho bạn: Bạn đang cho trẻ ăn. Bạn có thể đưa ra những lựa chọn gì cho trẻ?

Ngay cả khi trẻ đang tức giận và khóc, bạn cũng có thể sử dụng kỹ thuật này để xoa dịu trẻ.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

ĐÁ CHIẾC LÁ



CHUẨN BỊ

- Một khăn sạch trải dưới nền nhà/mặt đất dưới bóng râm và chuẩn bị một số chiếc lá to.

THỰC HÀNH

- Đặt trẻ nằm ngửa trên tấm vải đã chuẩn bị. Giữ một chiếc lá ở phía chân của trẻ và cho trẻ đá vào chiếc lá.

Từ 6 tháng trở lên

NGOÀI TRỜI CÓ GÌ?



CHUẨN BỊ

- Đưa trẻ ra ngoài đi dạo chơi. Trò chuyện về những gì bạn và trẻ nhìn thấy, cảm thấy và nghe được.

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Con hãy nhìn những bông hoa đỏ xinh xắn kìa! Hoa thơm quá. Con có cảm thấy gió thổi không? Gió mát quá. Con có nghe thấy tiếng chim kêu không? Chim hót hay quá.*

Từ 1 tuổi trở lên

CÓ GÌ TRONG TÚI?



CHUẨN BỊ

- Cho các vật mà bạn tìm được bên ngoài nhà (cây que, lá, hoa...) vào một vật chứa (hộp, giỏ, rổ, rá...)

THỰC HÀNH

- Khuyến khích trẻ lấy từng đồ vật từ trong vật chứa ra. Trẻ nhỏ rất thích được lấy các đồ vật ra khỏi hộp/giỏ. Với trẻ lớn hơn, trẻ có thể tự cho lại các vật vào trong hộp.

Lưu ý: không lấy các vật nhỏ hơn lòng bàn tay bạn hoặc các vật trẻ có thể nuốt phải gây nghẹn, ngạt thở.

Từ 2 tuổi trở lên

PHÂN LOẠI ĐỒ VẬT



CHUẨN BỊ

- Một số loại nguyên liệu trong tự nhiên (ví dụ que gỗ, lá cây và đá/sỏi).

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Con hãy xếp các chiếc lá vào cùng với nhau nào. Con có cần/bố mẹ giúp không? Bây giờ cùng xếp các cành cây vào cùng nhau nào.* Tiếp tục thực hiện cho đến khi các đồ vật được xếp thành các nhóm.

BUỔI 5 – CÁC TRÒ CHƠI VỚI ĐÔI TAY



KỸ LUẬT TÍCH CỰC VỚI TRẺ



Khi trẻ không muốn đi giày, hãy giả vờ đôi giày biết nói chuyện và trò chuyện với trẻ!

Khi trẻ không muốn đánh răng, hãy giải thích một cách vui vẻ rằng có rất nhiều vi khuẩn đang ẩn nấp trong miệng trẻ, và trẻ cần đánh răng để đuổi chúng đi!

Khi trẻ đang giành giật nhau một món đồ chơi, hãy giả vờ món đồ chơi là người thật và có thể nói và làm những điều buồn cười (nhảy múa, hát, ...)

Từ 0 tháng tuổi trở lên

TẬP THỂ DỤC THEO NHẠC



THỰC HÀNH

- Hát và cầm tay trẻ di chuyển như đang tập thể dục theo giai điệu của bài hát: bắt chéo tay, nâng tay của trẻ lên cao và hạ thấp xuống, vv...
- Sau đó tiếp tục tập thể dục với chân trẻ.
- Trò chơi này nhằm xây dựng sự gắn kết giữa trẻ và NCST thông qua xúc giác và tiếp xúc cơ thể vì các hoạt động này giúp giải phóng các chất trong não bộ tác động đến sự gắn kết tình cảm.

Từ 6 tháng trở lên

HÁT VÀ ĐÓNG VAI BẰNG NGÓN TAY



THỰC HÀNH

- Hát một bài hát (Ví dụ: Cả nhà thương nhau) và dùng hai ngón tay cái đóng vai nhún nhảy như các nhân vật.

Chú ý: bạn cần quay mặt về phía trẻ khi chơi trò chơi này.

Từ 1 tuổi trở lên

BỘ PHẬN CƠ THỂ



THỰC HÀNH

- Dạy trẻ về các bộ phận trên cơ thể.

Nói với trẻ: **Mũi của con ở đâu? A, mũi đây rồi!** *(vừa nói vừa chạm nhẹ vào mũi của trẻ).* **Tai của con đâu nào? À, tai con đây rồi!** *(Vừa nói vừa chỉ vào hoặc chạm nhẹ vào tai của trẻ).*

Tiếp tục như vậy với các bộ phận khác trên cơ thể.

Từ 2 tuổi trở lên

CHI CHI CHÀNH CHÀNH



THỰC HÀNH

- Hát bài vè

Chi chi chành chành
Cái đanh thổi lửa
Con ngựa mất cương
Tam phương tứ hướng
Bắt dế đi tìm
Ù à ù ập
Đánh sập xuống đây.
(Bài vè đã được chỉnh lý)

Vừa hát bài vè, vừa lấy ngón trỏ chỉ vào lòng bàn tay còn lại. Đến câu cuối cùng thì nắm tay lại để cố bắt được ngón trỏ.

Làm mẫu cho trẻ xem 1 lần.

Tiếp theo khuyến khích trẻ làm theo mình và dạy cho trẻ bài vè.

Có thể để trẻ tự dùng ngón trỏ chạm vào lòng bàn tay còn lại của mình, hoặc của người chơi cùng.

Trẻ cũng có thể muốn mở lòng bàn tay để cha/mẹ chạm vào.

BUỔI 6 – CÁC TRÒ CHƠI VỚI SÁCH VÀ TRANH ẢNH



TẠO RA MỘT KHÔNG GIAN SỐNG AN TOÀN CHO TRẺ



Nếu bạn có thể tạo được một không gian an toàn cho trẻ, bạn sẽ ít phải răn đe trẻ hơn.

Hãy nghĩ về ngôi nhà của mình. Theo bạn, có những gì trong nhà có nguy cơ gây nguy hiểm cho trẻ (VD: cạnh bàn sắc, ổ điện hở, bếp ga dễ vặn, giường cao...)

Sau khi đã xác định được những mối nguy hiểm tiềm tàng đối với trẻ, tiếp theo hãy nghĩ đến việc làm thế nào để giảm thiểu những nguy cơ này?
Hãy ghi chú lại và thực hiện ngay khi có thể.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

MIÊU TẢ BỨC TRANH





THỰC HÀNH

- Mô tả bức tranh và thêm âm thanh, hành động liên quan đến hình ảnh trong tranh.
- Nói với trẻ: **Con ơi, mẹ con mình cùng xem bức tranh này nhé! Có rất nhiều người trong bức tranh này. Bạn trai này đang mặc một chiếc áo màu xanh da trời. Họ đang nói chuyện** *(dùng ngón tay giả vờ làm các nhân vật đang trò chuyện với nhau)* **và cười "ha, ha, ha"** *(làm bộ mặt vui vẻ, cười rõ ràng và kéo dài để thu hút sự chú ý của trẻ).*

Từ 6 tháng trở lên

CHỈ VÀO SỰ VẬT TRONG TRANH VÀ MIÊU TẢ





THỰC HÀNH

- Chỉ vào một hình ảnh hoặc đồ vật trên bức ảnh/ tranh trong sách và miêu tả: đây là gì, màu gì, dùng để làm gì...
- Khi trẻ chỉ vào một hình ảnh hoặc đồ vật nào đó, bạn hãy tiếp tục nói về hình ảnh đó. Bạn cũng có thể tạo thêm âm thanh và hành động trong lúc miêu tả để lôi cuốn trẻ.

Ví dụ:
Con ơi, đây là một cái cây nhé *(chỉ vào cây trong bức tranh).* **Quanh nhà mình cũng có rất nhiều cây con ạ. Khi gió thổi qua tán cây, những chiếc lá rung rinh.** [Thổi vào ngón tay của bạn và di chuyển ngón tay giả vờ là lá rung rinh].

- Tiếp tục sử dụng các hình ảnh khác mà bạn nhìn thấy để chỉ cho trẻ thấy và trò chuyện với trẻ.
- Trò chơi này giúp trẻ phát triển kĩ năng "cùng chú ý", khi bạn và trẻ cùng nhìn vào và nói về một thứ.

BUỔI 6 – CÁC TRÒ CHƠI VỚI SÁCH VÀ TRANH ẢNH





Từ 1 tuổi trở lên

XÁC ĐỊNH SỰ VẬT TRONG TRANH





THỰC HÀNH

- Bạn hỏi và để trẻ chỉ vào những sự vật khác nhau trên trang sách.

Ví dụ:
Cô gái đâu nhỉ? À cô gái đây rồi.
Mặt trời đâu nhỉ? À, mặt trời ở đây con nhé!

- Bạn lưu ý cho trẻ thời gian suy nghĩ và chỉ vào sự vật, hoặc giúp đỡ nếu trẻ không phản ứng gì hoặc chỉ chưa đúng.

- Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng cho trẻ. Người chăm sóc trẻ hiểu được rằng đôi khi trẻ sẽ biết nhiều thứ hơn những gì trẻ có thể nói ra.

Từ 2 tuổi trở lên

GỌI TÊN SỰ VẬT TRONG TRANH





THỰC HÀNH

- Khuyến khích trẻ mô tả những gì trẻ thấy trên trang sách có tranh ảnh dễ nhìn. Nếu trẻ chưa nói được câu dài, hãy tập trung vào các từ khoá.

Ví dụ:
Con ơi, đây là cái gì nhỉ? *(ngừng 1 lúc đợi trẻ trả lời)*
À đúng rồi, đó là một cô gái. Cô ấy có mái tóc dài và cô ấy đang mặc một chiếc áo màu xanh.

- Hãy thêm các chi tiết vào câu trả lời của bạn. Để trẻ nhắc lại những từ khoá quan trọng (in đậm, nghiêng trong ví dụ bên trên).

- Trò chơi này được phát triển thêm từ trò "Xác định sự vật". Trò chơi khuyến khích trẻ sử dụng những từ mà trẻ biết, góp phần giúp xây dựng vốn từ vựng mới cho trẻ.

BUỔI 7 – CÁC TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ CHO TRẺ

XÂY DỰNG THÓI QUEN SINH HOẠT HÀNG NGÀY



Trẻ thích những thứ lặp đi lặp lại và đặc biệt yêu thích các hoạt động mang tính cố định, theo thói quen (các hoạt động xảy ra theo một trình tự giống nhau mỗi ngày và từ ngày này qua ngày khác).

Tại sao lại như vậy? Bởi vì trẻ đang sống trong một thế giới mới mẻ. Nếu trẻ biết những gì sẽ diễn ra tiếp theo, trẻ sẽ cảm thấy an toàn và tự tin. Điều này thúc đẩy bộ não của trẻ phát triển. Khi trẻ biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, trẻ sẽ ngoan, nghe lời và hợp tác với người chăm sóc hơn.

Làm thế nào để thiết lập lịch sinh hoạt hàng ngày?

1. Thực hiện trình tự sinh hoạt đơn giản sau: Ngủ-ăn-chơi-các hoạt động khác, ngủ-ăn-chơi-các hoạt động khác (lặp lại).

2. Cho trẻ ăn và ngủ vào khoảng thời gian cố định mỗi ngày (sau 4 tháng tuổi).

Từ 0 tháng tuổi trở lên

TRÒ CHUYỆN KHI MÁT XA CHO CON





THỰC HÀNH

- Khi bạn đang mát xa cho trẻ, hãy nói chuyện âu yếm và đếm các bộ phận cơ thể của trẻ.

Ví dụ:
Bố/mẹ yêu một cánh tay. Con có 5 ngón tay trên bàn tay này. Bố/mẹ yêu một ngón tay nhỏ, hai ngón tay nhỏ, ba ngón tay nhỏ...

- Trò chơi này thúc đẩy sự gắn kết tình cảm giữa bạn với trẻ thông qua xúc giác. Điều này giúp trẻ gắn bó hơn với người chăm sóc.

Từ 6 tháng trở lên

ĐÁP LẠI KHI CON TRÒ CHUYỆN VỚI MÌNH





THỰC HÀNH

- Trẻ đang bi bô nói chuyện với bạn bằng những âm thanh khó hiểu! Mặc dù có thể bạn không hiểu những âm thanh trẻ phát ra, hãy giả vờ rằng hai mẹ con/bố con đang trò chuyện thật sự và đáp lại những tiếng bi bô của trẻ.

Ví dụ:
Nếu trẻ phát ra âm thanh 'baba/uu/mm" và hướng về phía bạn, khi ấy trẻ đang muốn trò chuyện cùng bạn, bạn hãy đáp lại trẻ bằng lời nói cụ thể về bất kỳ điều gì: "Đúng rồi, hôm nay mát quá con nhỉ!", "Ồ con muốn nói chuyện với bố/mẹ à? Con giỏi quá!"

- Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng của trẻ, giúp thúc đẩy sự trao đổi qua lại để củng cố sự gắn kết tình cảm giữa người chăm sóc và trẻ. Trẻ sẽ học được cách nói chuyện và trao đổi qua lại thông qua hoạt động này.

BUỔI 7 – CÁC TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ CHO TRẺ





Từ 1 tuổi trở lên

THỂ HIỆN CẢM XÚC





THỰC HÀNH

- Khi chơi cùng trẻ, bạn hãy thể hiện cảm xúc và gọi tên cảm xúc đó.

Ví dụ:
Mẹ con mình làm mặt giận nào.
Mẹ con mình hãy làm mặt vui nào.
Mặt xấu của con đâu nào?

Trò chơi này xây dựng vốn từ vựng về cảm xúc của trẻ. Nó cũng có thể giúp trẻ diễn tả cảm giác của mình và cảm thấy bình tĩnh hơn khi biết rằng mình có thể diễn tả cảm xúc của bản thân.

Từ 2 tuổi trở lên

GIẢ VỜ ĐI CHƠI





THỰC HÀNH

- Bế trẻ trên đầu gối của bạn và để trẻ đối mặt với bạn. Cùng trẻ đóng vai đang đi đến 1 địa điểm yêu thích và xử lý các tình huống có thể xảy ra (đi chợ, đi chơi nhà ông bà, đi công viên…)

Ví dụ:
Mẹ con mình đi chợ nhé. Chúng ta đang đi, đi, đi *(di chuyển chân như bạn đang đi, và trẻ sẽ lắc lư theo. Thỉnh thoảng có sự va chạm, nhẹ nhàng nhấc bổng trẻ).* **Trời mát quá, gió thổi vi vu, thổi vi vu** *(lắc lư trẻ từ bên này sang bên kia).* **Ồ, trời mưa rồi!** *(lấy tay giả làm các hạt mưa chạm nhẹ vào người trẻ).* **Mẹ con mình trú mưa thôi!** *(ôm và che chở cho trẻ trong vòng tay của bạn).* **A, tạnh mưa rồi, ông mặt trời xuất hiện rồi con ơi!** *(mở rộng vòng tay của bạn và nhìn trẻ cười âu yếm).*
Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng của trẻ.

BUỔI 8 – CÁC TRÒ CHƠI XÂY DỰNG TÌNH CẢM GẮN BÓ GIỮA NGƯỜI CHĂM SÓC VÀ TRẺ



THỂ HIỆN SỰ TÔN TRỌNG KHI TRÒ CHUYỆN CÙNG TRẺ



Hãy dành thời gian để nói với trẻ về những điều sắp xảy ra và mời gọi trẻ cùng tham gia hoạt động đó.

Ví dụ:

Ngày mai bố mẹ định sang thăm ông bà đấy, con có muốn đi cùng không?

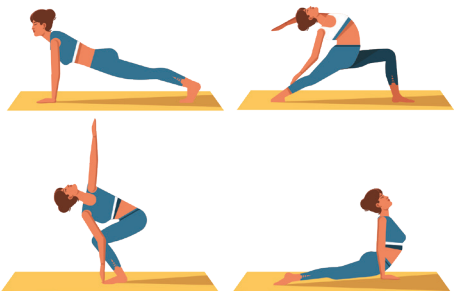
Bây giờ mẹ sẽ hát một bài, con có muốn hát cùng không?

Thứ 7 bố sẽ ra chợ, con có thích đi cùng không?

Đợi và khuyến khích phản hồi của trẻ.

Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
BẮT CHƯỚC CON	**ĐI ĐƯỜNG NÀO NHỈ?**	**ĐIỀU CON MUỐN**	**ĐI HAY DỪNG LẠI**
			
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**
● Bạn hãy bắt chước những gì mà trẻ làm. Ví dụ: *Khi trẻ ngáp, bạn hãy há miệng như thể bạn cũng đang ngáp để đáp lại. Nếu trẻ nhìn chằm chằm vào bạn, bạn hãy mở to mắt để đáp lại. Khi trẻ cười hoặc nói ê a, hãy mỉm cười và nói ê a lại với trẻ.*	● Khi đưa trẻ ra ngoài đi chơi, bạn hãy hỏi trẻ rằng nên đi đường nào/ hướng nào? Ví dụ: *Đến ngã tư rồi, bây giờ mẹ con/bố con mình đi bên này hay bên kia nhỉ?*	● Hỏi trẻ và cho trẻ thời gian để đưa ra quyết định trong một số tình huống phù hợp. Ví dụ: *Con muốn bố/mẹ ôm 1 cái hay 2 cái nào?* *Hoa muốn mặc áo màu vàng hay màu xanh?* *Búp muốn chơi với bố hay với mẹ nào?* Hãy cho trẻ thời gian để suy nghĩ và phản hồi.	● Bạn hướng dẫn trẻ làm theo hiệu lệnh thông qua việc đi bộ. Nói với trẻ: *Bây giờ chúng ta sẽ cùng nhau bước đi. Khi bố/mẹ nói "Dừng lại", chúng ta sẽ đứng yên. Khi bố/mẹ nói "Đi", chúng ta sẽ tiếp tục đi nhé.* Khi trẻ đã quen với trò chơi, hãy để trẻ ra hiệu lệnh và bạn làm theo.

BUỔI 9 – CHĂM SÓC SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ





Hoạt động 1

HÍT THỞ



THỰC HÀNH

Mỗi khi thấy căng thẳng trong quá trình chăm sóc trẻ, bạn hãy thử:

- Hít vào thật sâu, giữ trong khoảng 5 giây.
- Sau đó, thở ra chậm rãi trong 5 giây (đếm đến 5).
- Lặp lại hành động này 3-4 lần hoặc tùy thuộc vào số lần mà bạn muốn thực hiện.

Hoạt động 2

HOA VÀ NẾN



THỰC HÀNH

- Hãy tưởng tượng trước mặt bạn là một bông hoa rất đẹp, bạn đưa một tay ra ngắt bông hoa đó, đưa bông hoa lên mũi và ngửi hương hoa (hít thở sâu).
- Với một tay còn lại, bạn hãy tưởng tượng mình đang cầm một cây nến đang cháy. Bạn muốn thổi tắt cây nến này, nhưng cần làm thật chậm rãi để sáp nến không bị bắn ra xung quanh. Hãy làm hành động thổi nến – thở ra một hơi thật dài.

Hoạt động 3

LÀM CĂNG CÁC CƠ



THỰC HÀNH

- Làm căng cơ ở vai và lưng và giữ trong vòng 5 giây (đếm đến 5).
- Lặp lại 3-4 lần.

Hoạt động 4

TƯỞNG TƯỢNG MỘT NƠI ĐẦY VUI VẺ



THỰC HÀNH

- Hãy tưởng tượng ra một nơi mà bạn cảm thấy vui vẻ, yên bình. Các bạn có thể nhắm mắt lại nếu muốn.
- Hãy tưởng tượng cảnh vật xung quanh.
- Hãy nghĩ xem bạn nghe thấy âm thanh gì và ngửi được những mùi hương gì.
- Khi đã thực hiện xong, bạn có thể mở mắt ra.

BUỔI 10 – PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG BẰNG CÁCH GIỮ GÌN VỆ SINH MÔI TRƯỜNG VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN (RỬA TAY, ĐÁNH RĂNG)



BỆNH TIÊU CHẢY, XỬ TRÍ VÀ DỰ PHÒNG

Cách xử trí:

- Cho trẻ bú mẹ nhiều hơn (đối với trẻ vẫn đang bú mẹ).
- Bù nước và điện cho trẻ bằng cách cho trẻ uống dung dịch Oresol (ORS) hoặc nước cháo muối.
- Cho trẻ ăn đủ chất, có thể chia làm nhiều bữa, ăn ít một, ăn thức ăn mềm, nấu chín.

Ngăn ngừa tiêu chảy:

- Không đi tiêu bừa bãi hoặc xả phân ra môi trường sống xung quanh.
- Rửa tay bằng xà phòng.

BỆNH NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP CẤP, XỬ TRÍ VÀ DỰ PHÒNG

Cách xử trí:

- Giữ gìn vệ sinh cho trẻ (rửa tay, đánh răng, tắm rửa), giữ ấm cơ thể khi trời lạnh. Rửa mũi bằng nước muối sinh lý.
- Chế độ ăn hợp lý: ăn đủ 4 nhóm thực phẩm, ăn đồ ăn chín, mềm, uống nhiều nước. Có thể uống thêm nước hoa quả.
- Nếu trẻ sốt: chườm ấm (nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt 2 độ. Không chườm lạnh). Mặc quần áo mỏng, thấm hút mồ hôi. Nằm nơi thoáng mát. Nếu sốt trên 38 độ, cho trẻ dùng thuốc paracetamol liều 15mg/kg cân nặng mỗi 6h.

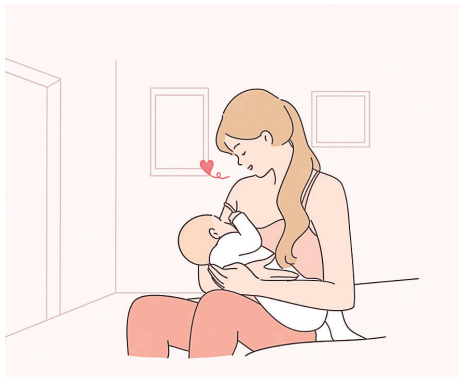
Phòng bệnh:

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, kéo dài đến 24 tháng tuổi.
- Cho trẻ ăn uống đủ chất: 4 nhóm thực phẩm.
- Mặc ấm, đi giày dép, tất chân cho trẻ khi trời lạnh.
- Tránh để trẻ bị ướt và nhiễm lạnh. Nếu ướt cần thay quần áo khô và sưởi ấm trẻ.
- Tránh cho trẻ tiếp xúc với người bị cúm/mắc bệnh NKHHC khác.
- Tiêm chủng đầy đủ (phế cầu, cúm...)

VỆ SINH MÔI TRƯỜNG VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN

- Quét dọn nhà cửa, vườn tược sạch sẽ. Thu gom rác và bỏ rác đúng nơi quy định. Xây dựng và sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, không đi tiêu bừa bãi.
- Rửa tay cho trẻ bằng xà phòng, tắm rửa và giúp trẻ đánh răng.
- Đánh răng 2 lần một ngày: một lần vào buổi sáng sau khi ăn sáng và một lần vào buổi tối, trước khi đi ngủ.

BUỔI 11 – NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



TƯ THẾ CHO TRẺ BÚ

- Mông trẻ nằm trên tay mẹ (chạm lên tay của bạn).
- Đầu trẻ được đỡ bởi cẳng tay của mẹ (chạm phần cẳng tay).
- Thân trẻ sát vào lòng mẹ. Đầu và thân trên 1 đường thẳng.
- Trẻ quay nhìn vào bầu ngực, mũi trẻ đối diện với núm vú.
- Một tay của trẻ vòng ra đằng sau thắt lưng của mẹ (đưa tay ra sau thắt lưng).
- Các mẹ có thể đặt một tấm chăn vào lòng của mình để hỗ trợ trẻ khi trẻ còn nhỏ.

CÁCH CHO TRẺ BÚ

Tư thế ngậm bắt vú tốt:

- Nhìn thấy quầng vú nhiều ở trên hơn là ở dưới miệng trẻ.
- Miệng trẻ mở rộng, há to, ngậm cả quầng vú chứ không chỉ ngậm núm vú.
- Môi dưới của trẻ trề ra ngoài.
- Cằm trẻ chạm vào bầu vú mẹ.

TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ KHI CHO BÚ

- Vuốt ve trẻ và dùng tay vẽ các hình lên bụng hoặc bàn tay của trẻ (VD: hình trái tim, hình bông hoa).
- Nói với trẻ rằng mẹ yêu trẻ với nhiều giọng khác nhau (thì thầm, phấn khích, hát...).
- Hát cho trẻ nghe.

VẮT & BẢO QUẢN SỮA MẸ

- Làm sạch dụng cụ đựng (ca, cốc, bát) bằng nước sạch và luộc trong nước sôi 10 phút.
- Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước sạch, vệ sinh vú trước khi vắt sữa.
- Đặt khăn ướt, ấm và sạch lên 2 vú trong 5 phút. Ngồi thẳng và nghiêng người về phía trước. Để cốc/bát đã nguội vào dưới bầu vú. Xoa bóp từ bầu vú vào núm vú để giúp sữa xuống.
- Đặt ngón cái và ngón trỏ vào trên và phía dưới quầng vú, ấn vào trong và về phía thành ngực. Bóp phía sau núm vú và quầng vú.
- Vắt hết sữa vào cốc. Thay đổi vị trí các ngón tay ép xung quanh bầu vú để sữa xuống.

BUỔI 12 – ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ



PHÂN LOẠI THỰC PHẨM THÀNH CÁC NHÓM

- Nhóm chất bột (glucid): ngũ cốc, gạo, ngô, khoai, sắn...
- Nhóm chất đạm (protid): thịt cá, trứng, sữa...
- Nhóm vitamin và khoáng chất: rau, củ, quả...
- Nhóm chất béo (lipit): dầu, mỡ...

LƯỢNG ĐỒ ĂN CHO TRẺ

- Trẻ từ 6-9 tháng tuổi: ăn 2-3 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên.
- Trẻ từ 9-12 tháng: ăn 3-4 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên.
- Trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi: cho trẻ ăn 3-4 bữa chính và 1-2 bữa phụ, tiếp tục cho trẻ bú.

CÁCH CHO TRẺ ĂN

Một số cách giúp bữa ăn của trẻ trở nên vui vẻ hơn:

- Cười và trò chuyện cùng trẻ.
- Động viên trẻ.
- Đưa cho trẻ đồ vật/đồ chơi nào đó để chơi trong khi ăn.
- Đưa thìa cho trẻ để xúc đồ ăn hoặc để trẻ dùng tay để tự ăn.

PHỤ LỤC 2: DANH SÁCH CÁC BÀI HÁT

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
Chủ đề nhà trường				
1	Cháu đi mẫu giáo		Nắng vừa lên em đi mẫu giáo Chim chuyền cành hót chào chúng em Cô giáo khen em chăm học Mừng vui đón em vào trường Em được vui hát ca Cô giáo em dạy bao điều hay Bé chăm ngoan nhớ đi học đều Trường mẫu giáo chúng em mến thương Trường mẫu giáo chúng em rất yêu.	https://youtu.be/jzkp-ynkud8
2	Cháu vẫn nhớ trường mầm non	Hoàng Lân	Bầu trời như xanh hơn, hoa lá như tươi hơn Hôm nay trên trường muôn sắc tươi màu Tạm biệt trường mẫu giáo, cháu nhớ cỏ sân trường Cháu nhớ từng hàng cây, nhớ bàn ghế thân yêu Bầu trời như xanh hơn hoa lá như tươi hơn Hôm nay tưng bừng náo nức trong lòng Mùa hè này đã lớn, cháu sắp vào lớp một Vẫn nhớ trường mầm non cô dạy cháu lớn khôn	https://www.youtube.com/watch?v=-zdRp_XK8aE
3	Đi học về	Hoàng Long, Hoàng Lân	Đi học về là đi học về Em vào nhà, em chào cha mẹ Cha khen em vì em rất ngoan Mẹ âu yếm hôn đôi má em	https://youtu.be/ebvrzk6ktze
4	Em yêu trường em	Hoàng Vân	Em yêu trường em, với bao bạn thân Và cô giáo hiền như yêu quê hương, Cắp sách đến trường trong muôn vàn yêu thương. Nào bàn nào ghế, nào sách nào vở Nào mực nào bút, nào phấn nào bảng, Cả tiếng chim vui, trên cành cây cao, Cả lá cờ sao trong nắng thu vàng, Yêu sao yêu thế trường của chúng em. Em yêu trường em, Với bao bạn thân, và cô giáo hiền Như yêu quê hương, cắp sách đến trường trong muôn vàn yêu thương. Mùa phượng phượng thắm, mùa cúc vàng nở. Mùa huệ huệ trắng, đào thắm hồng đỏ Trường chúng em đây, như vườn hoa tươi. Người tốt việc hay là cháu bác hồ yêu sao yêu thế trường của chúng em.	https://www.youtube.com/watch?v=YICdDwy1QjQ

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
5	Lớp chúng ta đoàn kết	Mộng Lân	Lớp chúng mình rất rất vui, Anh em ta chan hòa tình thân. Lớp chúng mình rất rất vui, Như keo sơn anh em một nhà, đầy tình thân, quý mến nhau, luôn thi đua học chăm tiến tới, Quyết kết đoàn giữ vững bền, Giúp đỡ nhau xứng đang trò ngoan.	https://www.youtube.com/watch?v=tsIyXejAQK8
6	Tạm biệt búp bê	Hoàng Thông	Tạm biệt búp bê thân yêu Tạm biệt gấu misa nhé Tạm biệt thỏ trắng xinh xinh Mai tôi vào lớp một rồi Nhớ lắm, quên sao được trường mầm non thân yêu. Tạm biệt búp bê thân yêu Tạm biệt gấu misa nhé Tạm biệt thỏ trắng xinh xinh Mai tôi vào lớp một rồi Nhớ lắm, quên sao được trường mầm non thân yêu.	https://www.youtube.com/watch?v=z_RRGZ37s5g
7	Trường chúng cháu là trường mầm non		Ai hỏi cháu cháu học trường nào đấy bé vừa ngoan lại múa hát thật hay cô là mẹ và các cháu là con trường của cháu đây là trường mầm non Ai hỏi cháu có trường nào vui thế có bạn đông mà sao lớp sạch ghê khi về nhà là lại nhớ trường hơn trường của cháu đây là trường mầm non Ai hỏi cháu cháu học trường nào đấy bé vừa ngoan lại múa hát thật hay cô là mẹ và các cháu là con trường của cháu đây là trường mầm non	https://www.youtube.com/watch?v=v4xvpo0-k6m
8	Trường mẫu giáo yêu thương	Hoàng Văn Yến	Em sẽ là con ngoan mà mẹ em yêu nhất em sẽ là tiếng hát hay nhất trường mầm non trường mẫu giáo yêu thương cô giáo là mẹ hiền trường mẫu giáo yêu thương nơi ấy thật là vui, em sẽ là bông hoa mà được cô yêu nhất em sẽ là cây xanh tươi tốt trong vườn xuân trường mẫu giáo yêu thương cô giáo là mẹ hiền trường mẫu giáo yêu thương nơi ấy thật là vui	https://www.youtube.com/watch?v=vGfPec7s7uM

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
			Gia đình	
9	Bé quét nhà/ một sợi rơm vàng	Hà Đức Hậu	Một sợi rơm vàng là hai sợi vàng rơm bà bện chổi to, bà làm chổi nhỏ chổi to, chổi to bà quét sân to ấy còn chổi nhỏ bà để cho bé chăm lo quét nhà!	https://youtu.be/6wy-i3nme_dm
10	Bố là tất cả	Thập Nhất	Bố là tàu lửa, bố là xe hơi bố là con ngựa em cưỡi, em chơi bố là thuyền nan cho em vượt sóng bố là sông rộng cho thuyền em bơi bố, bố là bờ đê cho em nằm ngủ bố, bố là phi thuyền cho em bay vào không gian bố, bố là bờ đê cho em nằm ngủ bố, bố là phi thuyền cho em bay vào không gian bố là tàu lửa, bố là xe hơi bố là con ngựa em cưỡi, em chơi bố là thuyền nan cho em vượt sóng bố là sông rộng cho thuyền em bơi bố, bố là bờ đê cho em nằm ngủ bố, bố là phi thuyền cho em bay vào không gian bố, bố là bờ đê cho em nằm ngủ bố, bố là phi thuyền cho em bay vào không gian bố, bố là tất cả bố ơi, bố ơi, bố là tất cả bố là tất cả, bố ơi bố ơi nhưng lúc bố mệt, bố là bố thôi !	https://youtu.be/g04jey-mawa0
11	Cả nhà thương nhau	Phan Văn Minh	Ba thương con vì con giống mẹ Mẹ thương con vì con giống ba Cả nhà ta Cùng thương yêu nhau Xa là nhớ Gần nhau là cười!	https://youtu.be/px9a-9p17ceg
12	Cháu yêu bà	Xuân Giáo	Bà ơi bà, Cháu yêu bà lắm! Tóc bà trắng, Màu trắng như mây. Cháu yêu bà, Cháu nắm bàn tay. Khi cháu vâng lời, Cháu biết bà vui...	https://youtu.be/lgma_qnrqdg

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
13	Chỉ có một trên đời	Trương Quang Long	Trên trời cao có muôn ngàn ánh sao trên đồng xa có muôn ngàn cây lúa con chim rừng có muôn ngàn tiếng ca cây trong vườn có muôn ngàn lá hoa riêng mặt trời chỉ có một mà thôi và mẹ em chỉ có một trên đời riêng mặt trời chỉ có một mà thôi và mẹ em chỉ có một trên đời.	https://www.youtube.com/watch?v=-1VaeVkZoOvU
14	Chiếc khăn tay	Văn Tấn	Chiếc khăn tay mẹ may cho em Trên cành hoa mẹ thêu con chim Em sướng vui có chiếc khăn xinh đẹp Lau ban tay em vướn sạch hàng ngày.	https://www.youtube.com/watch?v=EfG0G-J5yl_0
15	Cho con	Phạm Trọng Cầu	Ba sẽ là cánh chim Đưa con đi thật xa Mẹ sẽ là cành hoa Cho con cài lên ngực. Ba mẹ là lá chắn Che chở suốt đời con Vì con là con ba Con của ba rất ngoan Vì con là con mẹ Con của mẹ rất hiền. Ngày mai con khôn lớn Bay đi khắp mọi miền Con đừng quên con nhé Ba mẹ là quê hương.	https://www.youtube.com/watch?v=2hPk-Sokygc8
16	Hoa bé ngoan	Hoàng Văn Yến	Hoa nào mẹ yêu nhất? Hoa nào thơm ngát hương? Hoa nào tươi thắm nhất? Đó là hoa bé ngoan em được mẹ thương nhất em được cô giáo yêu khi mà em ngoan nhất sẽ là hoa bé ngoan	https://www.youtube.com/watch?v=NQaOi-jxiANs
17	Mẹ yêu ko nào	Lê Xuân Thọ	Con cò bé bé Nó đậu cành tre Đi không hỏi mẹ Biết đi đường nào Khi đi em hỏi Khi về em chào Miệng em chúm chím Mẹ yêu không nào	https://youtu.be/auokx-4hu8yg

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
18	Mẹ đi vắng	Trịnh Công Sơn	Mẹ đi vắng, mẹ đi vắng Con sang chơi nhà bạn, í a Con cầm cây đàn con hát Con cầm cây đàn con hát Hát cho mẹ về với con Hát cho mẹ về với con	https://www.youtube.com/watch?v=xVQx-G5OOZ5w
19	Múa cho mẹ xem	Xuân Giao	Hai bàn tay của em đây em múa cho mẹ xem. Hai bàn tay của em như hai con bướm xinh xinh. Khi em giơ tay lên là bướm xinh bay múa. Khi em đưa tay xuống con bướm đậu trên cành hồng.	https://www.youtube.com/watch?v=I_Vq-9OC-BxA
20	Năm ngón tay ngoan	Trần Văn Thụ	Xòe bàn tay đếm ngón tay một anh béo trông thật đến hay cả ngày vui ai có việc là anh giúp luôn không ngồi yên kề bên anh đứng thứ hai một anh tính thật thà dễ thương hỏi rằng em cao nhất nhà thì anh lắc luôn ngay cái đầu xòe bàn tay đếm ngón tay một anh đứng trông thật đến cao hỏi rằng sao cao thế này thì anh nói anh chăm thể thao cạnh bên anh đứng thứ tư hỏi anh đã biết đọc chữ chưa thì anh thưa anh biết rồi và anh đứng nghiêm giơ tay chào xòe bàn tay đếm ngón tay một anh bé trông thật rất xinh hỏi rằng ai, em út nhà thì anh hát luôn theo điệu ca rằng là em bé rất ngoan thường hay khám tay sạch các anh làm vệ sinh, hay quét nhà và múa hát cho vui ông bà	https://youtu.be/kus-nox_sliw
21	3 ngọn nến lung linh	Ngọc Lễ	Ba là cây nến vàng mẹ là cây nến xanh con là cây nến hồng ba ngọn nến lung linh a..... Thắm sáng một gia đình Ung linh lung linh tình mẹ tình cha lung linh lung linh cùng một mái nhà lung linh lung linh cùng buồn cùng vui lung linh lung linh hai tiếng gia đình lung linh lung linh hai ...tiếng ...gia .....đình ...	https://www.youtube.com/watch?v=gboH9C-2ckR0

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
Nghề nghiệp				
22	Anh phi công ơi		Anh phi công ơi anh bay trên trời anh nghiêng đôi cánh bóng như gương soi anh vòng anh liệng bay trên xa vời anh vòng anh liệng giữ yên bầu trời em thích bầu trời anh đang bay đó tối có ông trăng khi mờ khi tỏ mưa có cầu vồng ánh xanh ánh đỏ em thích bầu trời anh phi công ơi mai đây em lớn em làm phi công bay cao hơn nữa anh ơi biết không em thích bầu trời anh phi công ơi em thích bầu trời anh phi công ơi.	https://www.youtube.com/watch?v=HEwuj-8D8tpI
23	Bác đưa thư vui tính	Hoàng Lân	Kính koong kính koong bác đưa thư đang tới nhà em xe đạp kêu kính kính koong thấy chiếc xe em chạy lon ton cầm lấy thư nói cám ơn này em bé ngoan cầm ngay lá thư đưa mau lên cho bố nhé kính koong kính koong bác đưa thư đi rồi	https://www.youtube.com/watch?v=CtxMB-fk6YUU
24	Cháu thương chú bộ đội	Hoàng Văn Yến	Cháu thương chú bộ đội nơi rừng sâu biên giới cháu thương chú bộ đội canh giữ ngoài đảo xa cho chúng cháu ở nhà có mùa xuân nở hoa cho tiếng hát hòa bình vang trời xanh quê ta cháu thương chú bộ đội nơi rừng sâu biên giới cháu thương chú bộ đội canh giữ ngoài đảo xa cho chúng cháu ở nhà có mùa xuân nở hoa cho tiếng hát hòa bình vang trời xanh quê ta	https://www.youtube.com/watch?v=fNTKt-VC7o8c
25	Cháu yêu cô chú công nhân	Hoàng Văn Yến	Chú công nhân xây nhà cao tầng. Cô công nhân dệt may áo mới. Cháu vui múa hát yêu cô công nhân. Cháu luôn nhớn cô chú công nhân.	https://www.youtube.com/watch?v=F7-rX-RhrdNA

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
26	Em tập lái ôtô	Nguyễn Văn Tý	Bí bo, bí bo em tập lái ô tô bí bo, bí bo sau này em lớn em lái xe đón cô. Bí bo, bí bo em tập lái ô tô bí bo, bí bo sau này em lớn em lái xe đón cô. Bí bo, bí bo em tập lái ô tô bí bo, bí bo sau này em lớn em lái xe đón cô.	https://www.youtube.com/watch?v=VP8E_-Qwbcg
27	Màu áo chú bộ đội	Nguyễn Văn Tý	Màu áo chú bộ đội, mới trông là màu xanh. Như màu lá trên cành, trộn vào màu xanh rêu đá. Màu áo chú bộ đội, đi trên đường cát bụi. Lại ánh sắc màu vàng, có màu đỏ đất núi. Xen nâu đất đường làng. Màu áo thân thương, khó đổi màu qua mưa nắng. Như tình sâu nghĩa nặng, chẳng thay đổi bao giờ. Như tình dân nghĩa đảng, còn nguyên vẹn như xưa. Mai đây, chúng em đi dưới màu cờ, lại mang tấm áo. Không phai mờ, không phai mờ được màu xanh, tươi xanh. Mầu áo cha anh, đến tuổi truyền cho con cháu. Ai nhìn sao bắc đẩu, mà quên cả đêm dài. Ai nhìn thân áo vải, mà quên cả chông gai. Nay mai, chúng em khôn lớn bằng người, lại mang tấm áo. Bao nhiêu đời, bao nhiêu đời mà còn xanh, tươi xanh	https://www.youtube.com/watch?v=5whsJBx-GRZQ
28	Làm chú bộ đội	Hoàng Long	Em thích làm chú bộ đội. Bước một hai chân bước một hai. Em thích làm chú bộ đội, bước một hai vác súng trên vai. Một hai! Một hai! Một hai! Một hai!	https://www.nhaccuatui.com/bai-hat/lam-chu-bo-doi-va.mn1xUdQ5fToN.html
Thế giới động vật				
29	Ai cũng yêu chú mèo	Kim Hữu	Nhà em có con mèo chú mèo kêu meo meo mắt tròn trong như nước ai cũng yêu chú mèo ! Nhà em có con mèo chú mèo kêu meo meo đuôi vờn như tai múa ai cũng yêu chú mèo !	https://www.youtube.com/watch?v=MMv1_wU05Qg

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
30	Cá vàng bơi	Hà Hải	Hai vây xinh xinh Cá vàng bơi trong bể nước Ngoi lên lặn xuống Cá vàng múa tung tăng Hai vây sao mà bơi nhanh thế Cá vàng thấy bọ gậy nên đuổi theo rất nhanh Cá vàng bắt bọ gậy cho nước thêm sạch trong	https://www.youtube.com/watch?v=aYLEbh-Dpaog
31	Chú ếch con	Phan Nhân	Kìa chú là chú ếch con có hai là hai mắt tròn chú ngồi học bài một mình bên hố bom kề vườn xoan bao nhiêu cô cá trê non cùng bao nhiêu chú cá rô ron tung tăng chiếc vây son nhịp theo tiếng ếch vang giòn ! Kìa chú là ếch con bé ngoan là ngoan nhất nhà chú học thuộc bài xong rồi chú hát thi cùng họa mi bao nhiêu chú chim ri cùng bao cô cá rô phi nghe tiếng hát mê ly cùng vui thích chí cười khì !	https://www.youtube.com/watch?v=zO-jf5YR5T3o&list=P-LA-Pjfz4-iuUIiY8Cfd-0m9g-ezvASt3Vp&index=2
32	Con chim vành khuyên	Hoàng Vân	Có con chìm vành khuyên nhỏ dáng trông thật ngoan ngoãn quá gọi dạ, bảo vâng lễ phép ngoan nhất nhà. Chim gặp bác chào mào, “chào bác!” chim gặp cô sơn ca, “chào cô!” chim gặp anh chích choè, “chào anh!” chim gặp chị sáo nâu, “chào chị!” có con chìm vành khuyên nhỏ dáng trông thật ngoan ngoãn quá gọn gàng, đẹp xinh, cũng giống như chúng mình	https://youtu.be/gaw-goikbxmg
33	Gà trống, mèo con và cún con	Thế Vinh	Nhà em có con gà trống, mèo con và cún con gà trống gáy o ó o mèo con luôn rình bắt chuột cún con chăm canh gác nhà	https://www.youtube.com/watch?v=9yGEEb-0CRl4
34	Chú gà chú vịt	Triệu Ngọc Huyền	Chú gà mơ đi chơi không hỏi bà mải chơi quá tối cũng không về nhà mẹ ngóng trông, bà mất công tìm chú mơ mơ kia thật là hư! Chú vịt tơ luôn luôn vâng lời bà học ca múa, lúc xâu kim hộ bà mẹ rất yêu, bà rất khen vịt bé tơ, ngoan sao thật là ngoan.	https://www.youtube.com/watch?v=QW0hts-jrNPw

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
35	Mèo đi câu cá	Phạm Tuyên	Meo meo meo có hai chú mèo rủ nhau đi xa tìm nơi lắm cá mèo anh ra bờ sông vác cần câu bước vòng mèo em ra bờ ao lòng thấy vui biết bao meo meo meo đến khi tối trời cả hai anh em đều không có cá mèo anh trông chờ em nên giờ không có gì mèo em trông chờ anh giờ cũng không có gì meo meo meo có hai chú mèo ỉ lại vào nhau nên chẳng câu được cá meo meo meo có hai chú mèo chẳng chịu làm chi nên giờ không có gì meo meo meo	https://www.youtube.com/watch?v=HaP-PM03XzJw
36	Rửa mặt như mèo	Hàn Ngọc Bích	Meo meo meo, rửa mặt như mèo Xấu xấu lắm chẳng được mẹ yêu Khăn mặt đâu mà ngồi lếm mép Đau mắt rồi lại khóc meo meo	https://youtu.be/etyf_ng5pwq
37	Vì sao con mèo rửa mặt	Hoàng Long	Mèo con ra vại nước bàn chân nó vuốt vuốt xoa mấy sợi râu cước rồi vào trong bếp tro vì sao con mèo rửa mặt vì sợ bị đau mắt không ai dám đến gần mèo!	https://youtu.be/bkig-miajt3q
38	Chú voi con ở bản đôn	(Phạm Tuyên)	Chú voi con ở bản đôn chưa có ngà nên còn trẻ con từ rừng già chú đến với người rất ham ăn với lại ham chơi..... Voi con ơi, voi con ơi mau lớn lên có đôi ngà to có sức đi khắp miền rừng xa kéo gỗ cho buôn làng của ta	https://youtu.be/ar-z127uhcqo
39	Con chim non	Lý Trọng	Con chim non trên cành hoa hót véo von hót véo von em yêu chim em mến chim vì mỗi lần chim hót em vui chim ơi chim, chim đừng bay hót nữa đi hót nữa đi em yêu chim em mến chim vì mỗi lần chim hót em vui	https://youtu.be/8dtrdzk_kas

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
40	Chim chích bông	Nhạc: Văn Dung Lời Thơ: Nguyễn Viết Bình	Chim chích bông bé tẻo teo rất hay trèo từ cành na ra cành bưởi sang bụi chuối em vẫy gọi chích bông ơi! Luống rau xanh sâu đang phá chim xuống nhé! Có thích không? Chú chích bông liền sà xuống bắt sâu cùng và luôn mồm thích thích thích! Thích thích thích!	https://youtu.be/ntzxk-axbocw
41	Hai con thằn lằn con		Hai con thằn lằn con, đùa nhau cắn nhau đứt đuôi cha thằn lằn buồn thiu, gọi chúng đến mới mắng cho hai con thằn lằn con, đuôi thì to nhưng đã đứt rồi ôi đớn đau quá trời, chúng khóc la tơi bời	https://youtu.be/fk22zen9o7i
42	Đàn gà trong sân	Nguyễn Văn Huyên	Gà chưa biết gáy là con gà con. Gà mà gáy sáng là con gà cha. Đi lang thang trong sân có con gà có con gà. Đi lang thang trong sân có con gà có con gà. Gà mà cục tác là mẹ gà con. Gà mà cục tác là vợ gà cha. Đi lang thang trong sân có con gà có con gà. Đi lang thang trong sân có con gà có con gà.	https://youtu.be/z0x-tqpxsktq

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
43	Chú mèo con	Nguyễn Đức Toàn	Chú mèo con lông trắng tinh mắt tròn xoe và trông rất xinh meo meo. A con mèo nó rất ngoan bắt chuột đôi chân nhanh thoăn thoắt. A con mèo nó rất ngoan suốt ngày em đùa chơi với mèo mèo. Bốn bàn chân bé tí ti vểnh một tai như đang lắng nghe meo meo. A con mèo nó rất khôn nó vểnh râu ngồi nghe em hát. A con mèo nó rất ngoan suốt ngày chơi xung quanh cái vòng tròn.	https://youtu.be/_46vn-gonnv8
44	Kìa con bướm vàng	Vũ Trọng Phương	Kìa con bướm vàng kìa con bướm vàng xoè đôi cánh xoè đôi cánh bướm bướm bay hai ba vòng bướm bướm bay hai ba vòng em ngồi xem em ngồi xem	https://www.youtube.com/watch?v=Q8zO-qIEMZIs
Vui chơi, sinh hoạt				
45	Cháu vẽ ông mặt trời	Tân Huyền	Cháu vẽ ông mặt trời miệng ông cười thật tươi như miệng cười cô giáo dạy cháu hát, dạy cháu chơi. Cháu vẽ ông mặt trời và mây ở cạnh ông như ở cạnh cô giáo là mái tóc của bé thơ.	https://youtu.be/tgpci-jw24zu
46	Tập tồng vông	Lê Cao Phan	Tập tầm vông Tay không tay có Tập tầm vó Tay có tay không Mời các bạn Đoán sao cho trúng Tập tầm vó tay nào có đố tay nào không? Có có, không không.....	https://www.youtube.com/watch?v=CrNV0y-b3xmI

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
47	Chiếc đèn ông sao	Phạm Tuyên	Chiếc đèn ông sao sao năm cánh tươi màu. cán đây rất dài cán cao quá đầu. Em cầm đèn sao em hát vang vang. Đèn sao tươi màu của đêm rằm liên hoan ! Tùng rinh rinh, tùng tùng tùng rinh rinh ! Đây ánh sao vui chiếu xa sáng ngời. Tùng rinh rinh, rinh rinh tùng rinh rinh. Ánh sao bác hồ toả sáng nơi nơi ! Đây đèn ông sao sao năm cánh tươi vàng. Ánh sao sáng ngời chiếu miền non ngàn. Đây cầm đèn sao sao chiếu vô nam. Đây ánh hoà bình đuổi xua loài xâm lăng ! Tùng rinh rinh, tùng tùng tùng rinh rinh ! Đây ánh sao vui chiếu xa sáng ngời. Tùng rinh rinh, rinh rinh tùng rinh rinh. Ánh sao bác hồ toả sáng nơi nơi	https://www.youtube.com/watch?v=gWRjswB-nbTY
48	Khúc hát đôi bàn tay	(phạm tuyên)	Hai bàn tay chúng ta. Đẹp như hai bông hoa. Biết làm bao việc tốt viết chữ đẹp và múa ca yêu quý đôi bàn tay không để tay nghịch bẩn luôn giữ gìn vệ sinh. Là giữ sức khoẻ chính mình. Bàn tay sạch, là bàn tay thơm hãy rửa tay cho kỹ, trước khi ăn cơm bàn tay sạch, qua dòng nước mát lau khô rồi cầm đũa ăn càng thấy ngon	https://www.youtube.com/watch?v=pmkp-g42ucty
49	Đội kèn tí hon	Phan Huỳnh Điểu	Te tò te đây là ban kèn hơi tò là tò tò te có anh nào muốn chơi mau lại đây có cây kèn to tí tò la tò te tí bước đều chân cùng đi te tò te anh nào kêu thật to. Tò tò tò tò te đứng ra đằng trước cho. Anh nào kêu bé trong mồm te tí. Tò tò tò te tí sắp đàng sau cùng đi.	https://youtu.be/os0koi-inqru

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
50	Em đi chơi thuyền	Trần Kiết Tường	Em đi chơi thuyền trong thảo cầm viên chim kêu hót mừng chào đón xuân về. Thuyền em thuyền con vịt nó bơi bơi bơi thuyền em thuyền con rồng nó bay bay bay. Má dặn em ngồi yên khi đi chơi thuyền vui quá bạn ơi mai em vào em đi xe hơi.	https://youtu.be/rgep-cyec-eg
51	Thật là hay	Hoàng Lan	Nghe véo von trong vòm cây hoạ mi với sơn ca hai chú chim cao giọng hát hót líu lo vang lừng. Vui rất vui bay từ xa chim oanh tới hát theo la lá la... Lá là la thật là hay... Hay... Hay.	https://www.youtube.com/watch?v=8P1onl-Cv764
52	Bài tập buổi sáng	Minh Trang	Cô dạy em, bài thể dục buổi sáng, một, hai, ba, bốn hít thở, hít thở. Một – tay đưa cao lên trời. Hai – tay giang ngang bờ vai. Ba – tay song song trước mặt. Bốn – buông thả hai tay.	https://youtu.be/5jkf-m9u_ugo
53	Thật đáng yêu	Nghiêm Bá Hồng	Dậy đi thôi là dậy bạn ơi. Chim hót vang khi thấy ông mặt trời. Dậy ra sân em tập em chơi. Cùng với chim em hát em cười. Mẹ mua cho em bàn chải xinh Như các anh em đánh răng một mình Mẹ khen em bé mà vệ sinh Thật đáng yêu răng ai trắng tinh	https://www.youtube.com/watch?v=on7fomt-vrx4
54	Cả tuần đều ngoan	Phạm Tuyên	Thứ hai là ngày đầu tuần bé hứa cố gắng chăm ngoan thứ ba, thứ tư, thứ năm hằng ngày bé luôn cố gắng thứ sáu rồi đến thứ bảy cô cho bé phiếu bé ngoan chủ nhật cả nhà đều vui vì bé ngoan suốt tuần.	https://youtu.be/ufxgy55mm90
55	Bắc kim thang	Dân Ca	Bắt kim thang cà lang bí rợ cột qua kèo là kèo qua cột chú bán dầu qua cầu mà té chú bán ếch ở lại làm chi con le le đánh trống thổi kèn con bìm bịp thổi tò tí te tò te	https://youtu.be/14kvsiqx-88

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
56	Tập đếm	Hoàng Công Sử	Nào các bạn cùng ra đây ta hát chung một bài nào! Nào các bạn cùng giơ tay ta đếm cho thật đều. Một với một là hai, hai thêm hai là bốn. Bốn với một là năm, năm ngón tay sạch đều.	https://youtu.be/1gifscn-6ek
57	Quả gì	Xanh Xanh	Quả gì mà chua chua thế xin thưa rằng quả khế ăn vào thì chắc là chua vâng vâng chua thì để nấu canh chua. Quả gì mà da cưng cứng xin thưa rằng quả trứng ăn vào thì nó làm sao không sao ăn vào thì sẽ thêm cao. Quả gì mặc bao nhiêu áo xin thưa rằng quả pháo ăn vào thì chắc là dai không dai nhưng mà nổ điếc hai tai. Quả gì mà lăn lông lốc xin thưa rằng quả bóng sao mà quả bóng lại lăn do chân bao người cùng đá trên sân. Quả gì mà gai chi chít xin thưa rằng quả mít ăn vào thì chắc là đau không đau thơm lừng tận mấy hôm sau. Quả gì mà to to nhất xin thưa rằng quả đất to bằng quả mít mật không to hơn to bằng nghìn núi thái sơn.	https://youtu.be/nx-l5d_gazc
58	Bà còng đi chợ	Phạm Tuyên	Bà còng đi chợ trời mưa cái tôm cái tép đi đưa bà còng đưa bà đến quãng đường cong đưa bà về tận ngõ trong nhà bà tiền bà trong túi rơi ra tép tôm nhặt được trả bà mua rau	https://youtu.be/iog5d-jud6om
59	Quả Bóng tròn	Huy Trân	Quả bóng tròn tròn là quả bóng xinh xinh dưới hàng cọ xanh sao bóng đứng một mình. Phải đứng một mình vì quả bóng chưa ngoan, suốt ngày rong chơi nên các bạn cười chê.	https://youtu.be/aj8ly-jidmdi

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
60	Nhà mình rất vui	Lê Đức Hùng	Má là đoá hồng dành riêng cho ba Ba là mái nhà che con và má Con là nụ hoa đẹp xinh nhất nhà Nhà mình yêu thương sống vui thuận hoà. Nhà mình bốn màu rộn vang câu ca Ba thà không đàn vui tươi rộn rã Má bắt bài ca con hát chan hoà Hạnh phúc ngọt ngào hơn cả sôcôla. Ba ba ba ba ba... Ma ma ma ma ma... Ba ba ba ba ba... Ma ma ma ma ma	https://youtu.be/ym-vwj5j11z8
61	Cái bống	Phan Trần Bảng	Cái bống ơi là cái bống bang là cái bống ơi là cái bống bang khéo sẩy ơi a khéo sàng cho mẹ bống nấu cơm cho mẹ nấu cơm mẹ bống á đi chợ là chợ đằng xa bống ra là ra gánh giúp để chạy cơn là cơn mưa ròng để chạy cơn là cơn mưa ròng. Cái bống ơi là cái bống bang là cái bống ơi là cái bống bang cái bống ơi là cái bống bang là cái bống ơi là cái bống bang cái bống ơi là cái bống bang là cái bống ơi là cái bống bang.	https://youtu.be/guook-gxh1nq
62	Ồ sao bé ko lắc		Đưa tay ra nào, nắm lấy cái tai Lắc lư cái đầu, lắc lư cái đầu Ồ sao bé không lắc, ồ sao bé không lắc... Đưa tay ra nào, nắm lấy cái eo Lắc lư cái mình, lắc lư cái mình Ồ sao bé không lắc, ồ sao bé không lắc... Đưa tay ra nào, nắm lấy cái chân Lắc lư cái đùi, lắc lư cái đùi Ồ sao bé không lắc, ồ sao bé không lắc...	https://www.youtube.com/watch?v=jbSTRjg-pxvQ

Stt	Tên bài hát	Nhạc & Lời	Lời bài hát	Link youtube
Tự nhiên, thời tiết				
63	Cho tôi đi làm mưa với		Cho tôi đi làm mưa với chị gió ơi chị gió ơi tôi muốn cây được xanh lá hoa lá được tốt tươi Cho tôi đi làm mưa với chị gió ơi chị gió ơi làm hạt mưa giúp cho đời không phí hoài rong chơi.	https://www.youtube.com/watch?v=L7zYupI-j4fI
64	Trời nắng trời mưa	Hoàng Sơn	Trời nắng trời nẵng thỏ đi tắm nắng vươn vai vươn vai thỏ rung đôi tai nhảy tới nhảy tới đùa trong nắng mới bên nhau bên nhau ta cùng chơi	https://www.youtube.com/watch?v=9ZkiN-VS0pUU
65	Đếm sao	Văn Chung	Một ông sao sáng Hai ông sáng sao Ba ông sao sáng Sáng chiếu muôn ánh vàng Bốn ông sáng sao Kìa năm ông sao sáng Kìa sáu ông sáng sao trên trời cao	https://www.youtube.com/watch?v=2t4O3jr-FIEo
Giao thông				
66	Em đi qua ngã tư đường phố	Hoàng Văn Yến	Trên sân trường chúng em chơi giao thông. Đi vòng quanh qua ngã tư đường phố. Đèn bật lên màu đỏ thì em dừng lại. Đèn bật lên màu xanh em nhanh qua đường	https://www.youtube.com/watch?v=OopZ3n-qZ1_w
67	Đi đường em nhớ	Hoàng Văn Yến	Cô giáo dạy em, bài học giao thông. Không đi bên trái, em đi bên phải đường. Ở trong phố phường, lòng đường cho phép. Ai mà đi bộ, đi trên vỉa hè. Em ngoan em nhớ, bài học giao thông.	https://www.youtube.com/watch?v=qzi_xFt-E5d8

PHỤ LỤC 3: THÔNG TIN THAM KHẢO

STT	Tên chủ đề	Link bài viết	Link video
1	Hướng dẫn mới của Tổ chức Y tế Thế giới nhấn mạnh tầm quan trọng của học tập sớm và chăm sóc đáp ứng trong những năm đầu đời (Viện chiến lược và chính sách y tế)	http://www.hspi.org.vn/vcl/-Huong-dan-moi-cua-To-chuc-y-te-The-gioi-nhan-manh-tam-quan-trong-cua-hoc-tap-som-va-cham-soc-dap-ung-trong-nhung-nam-dau-doi-t92-8996.html	
2	Phát triển trẻ thơ toàn diện: tầm quan trọng của chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ trong 3 năm đầu đời (Qũy nhi đồng Liên hợp quốc - UNICEF)	https://www.unicef.org/vietnam/vi/ph%C3%A1t-tri%E1%BB%83n-tr%E1%BA%BB-th%C6%A1-to%C3%A0n-di%E1%BB%87n	https://www.youtube.com/watch?v=_y42aTAzTeY&feature=youtu.be
3	Việc học bắt đầu từ lúc nào? (Qũy nhi đồng Liên hợp quốc - UNICEF)	https://www.unicef.org/vietnam/vi/nh%E1%BB%AFng-c%C3%A2u-chuy%E1%BB%87n/tr%E1%BA%BB-b%E1%BA%AFt-%C4%91%E1%BA%A7u-h%E1%BB%8Dc-khi-n%C3%A0o	https://www.youtube.com/watch?v=lXOgogR-_fs&feature=youtu.be
4	Tầm quan trọng của tương tác sớm với trẻ (Qũy nhi đồng Liên hợp quốc - UNICEF)	https://www.unicef.org/vietnam/vi/nh%E1%BB%AFng-c%C3%A2u-chuy%E1%BB%87n/t%E1%BA%A7m-quan-tr%E1%BB%8Dng-c%E1%BB%A7a-t%C6%B0%C6%A1ng-t%C3%A1c-s%E1%BB%9Bm-v%E1%BB%9Bi-tr%E1%BA%BB	https://www.youtube.com/watch?v=pVb-T9R92JSY&feature=youtu.be

Save the Children

_____, NGÀY_____, THÁNG_____, NĂM_____

Save the Children

Tổ chức Cứu trợ Trẻ em

Tầng 9, Tòa nhà VIETBANK, SỐ 70-72 Bà Triệu, Hoàn Kiếm, Hà Nội.
Điện thoại: +84 243 573 5050
Website: https://vietnam.savethechildren.net

Tài liệu in với mục đích phi thương mại
Tất cả các hình ảnh sử dụng trong tài liệu này thuộc bản quyền của Tổ chức Cứu trợ Trẻ em