**MỘT SỐ THAO TÁC VỆ SINH**

**CẦN HƯỚNG DẪN CHO TRẺ MẪU GIÁO**

**1/** **Rửa tay lau tay:** (lau rửa trước khi ăn, khi tay bẩn)

- Chuẩn bị: + Vòi nước hoặc xô, thùng đựng nước có gáo dội.

+ Khăn lau tay (mỗi tổ một khăn khô)

- Cách rửa: Trẻ xắn tay áo lên (nếu tay áo dài). Dùng gáo múc nước dội hoặc cho tay dưới vòi nước chảy cho ướt tay rồi kỳ cổ tay, mu bàn tay, kẽ đầu ngón tay, rồi lòng bàn tay (lấy bàn tay này kỳ rửa cho bàn tay kia) sau đó rửa sạch dưới vòi nước chảy. Rửa xong lau tay bằng khăn khô.

* ***Lưu ý:*** Khi rửa để tay xuôi theo dòng nước chảy. Nếu cháu dội cho nhau thì 1 cháu dội, 1 cháu rửa.

**2/ Súc miệng đánh răng**: (sau khi ăn, sáng ngủ dậy, tối trước khi đi ngủ)

- Chuẩn bị: Ca, nước, bàn chải, kem đánh răng.

- Cách làm:

+ Cầm ly nước rồi hớp 1 ngụm nước, ngậm miệng lại, giữ cho nước ở trong miệng, sau đó súc cho kêu ục ục rồi nhổ nước ra (làm 2-3 lần).

+ Đánh răng: dùng bàn chải có kem đánh răng thấm nước rồi chải răng. Khi chải lần lượt chải, mặt trong, mặt ngoài, mặt nhai. Súc miệng thật kỹ, rửa sạch bàn chải, vẩy ráo nước và cất dụng cụ vệ sinh vào nơi quy định.

* Đối với mặt trong, mặt ngoài: chải từ trên xuống và từ dưới lên. Đối với mặt nhai: chải tới chải lui nhiều lần.

**3/ Lau mặt khi có mồ hôi:**

- Chuẩn bị: Dùng khăn khô để lau

- Cách lau: Trẻ trải khăn lên lòng hai bàn tay để lau: lau mắt, mũi, miệng. Sau đó gấp đôi khan lau từ trán xuống má, xuống cằm, lần lượt từng bên. Cuối cng gấp tư khăn lại lau cổ và gáy.

**4/ Chải đầu:** (khi tóc rối, khi đi học, đi chơi, sau khi tắm gội)

- Chuẩn bị: gương, lược

- Cách chải:

+ Đối với bé trai: Tay phải cầm lược, tay trái giữ tóc. Dùng lược chải xuôi từ đỉnh xuống phía trước, rồi rẽ ngôi sang phải, tiếp tục chải xuôi tóc từ đỉnh ra sau và sang bên trái.

+ Đối với bé gái: tay phải cầm lược, chải xuôi tóc từ đỉnh xuống, rồi rẽ ngôi, sau đó chải xuôi hai bên và đằng sau. Nếu tóc dài thì dạy trẻ cột, kẹp cho gọn gàng.

* Trẻ chải tóc nên cho trẻ soi gương xem tóc có mượt, có đẹp hay chưa.

**5/ Đi giày dép**:

* Chuẩn bị: Giày có quai
* Cách làm: Cho trẻ đi giày dép đúng với chiều cong của bàn chân (phải, trái). Khi đi không kéo lê, không dậm mạnh.

**6/ Rửa mặt:** (Lau mặt bằng khăn ướt) Lau trước khi ăn, khi ngủ dậy, khi mặt bẩn.

- Chuẩn bị:

+ Mỗi cháu 1 khăn ẩm sạch do cô chuẩn bị

+ Giá treo khăn hoặc 2 chậu đựng khăn

- Cách lau: Trẻ trải khăn lên hai lòng bàn tay, tay phải lau mắt phải, tay trái lau mắt trái, rồi dịch khăn lau mũi, dịch khăn lau miệng. Gấp đôi khăn lai, góc khăn bên phải lau nửa trán và má cầm bên phải, góc khăn bên trái lau nửa trn m v cầm trái. Gập tư khăn lau sau ngy, cổ

**7/ Mặc áo, cài nút, cởi áo:**

- Chuẩn bị: Ao cài nút, áo không cài nút (chui đầu), gương soi.

- Cách mặc áo và cài nút áo: Hai tay cầm hai đầu cổ áo dũ mạnh cho thẳng rồi mặc từng tay vào. Sau đó so 2 vạt áo bằng nhau rồi cài nút áo từ trên xuống (tay phải cầm nút áo, tay trái cầm khuy áo), cài nút áo xong sửa lại cổ áo cho ngay ngắn.

- Cách cởi áo: cởi lần lượt từng nút áo từ dưới lên, mở 2 thân áo rộng qua khỏi vai, sau đó 1 tay xuôi, 1 tay giữ áo, rút tay xuôi ra khỏi tay áo rồi giữ thân áo, và rút tay còn lại ra khỏi thân áo.

* Đối với áo không cài nút (áo thun): Khi mặc, 2 tay cầm 2 lai áo, thân trước đưa ra phía trước mặt, tròng vào đầu, giữ lại ngay cổ, sau đó cho từng tay vào và kéo thân áo xuống rồi sửa lại cho ngay ngắn. Khi cởi áo thì cởi 2 tay trước rồi cởi áo qua khỏi đầu.

**8/ Xếp quần áo:**

* Chuẩn bị: quần áo của trẻ (dài, ngắn, có nút, áo thun…).
* Xếp áo: Một tay chập 2 tay áo, tay kia chập 2 đường may hai bên thân áo, dũ mạnh rồi đặt xuống bàn, vuốt cho ngay ngắn, sau đó xếp 2 tay áo xuôi thân áo rồi gấp đôi lại.
* Xếp quần: Chập 2 ống quần lại, 1 tay cầm ở đaýy quần, 1 tay cầm ở 2 lai quần rồi đặt xuống bàn vuốt cho ngay ngắn, sau đó gấp đôi, gấp ba tuỳ theo quần dài hay ngắn.