

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

“Mùa xuân ai đi hái hoa, mà em đi nuôi dạy trẻ. Sao em muốn đàn em mau khỏe, sao em muốn đàn em mau ngoan. Hay bởi vì em quá yêu thương những đôi môi đỏ, những đôi má đào...” Chẳng hiểu sao lời bài hát đó cứ mãi vang vọng trong tôi từ lúc mới chân ướt chân ráo bước vào trường sư phạm và theo tôi cho tới tận bây giờ.

Xuất phát từ tình yêu với trẻ thơ, chọn cho mình con đường trở thành một cô giáo mầm non. Bản thân tôi luôn mong sao cho trẻ lớp tôi nói riêng và toàn thể trẻ em trên thế giới này nói chung sẽ có một sức khỏe tốt nhất để học tập và vui chơi. Để mai này sau khi lớn lên, các con sẽ trở thành những con ngoan, trò giỏi, những công dân có ích của đất nước mình. Người ta vẫn hay nói rằng **“Trẻ em hôm nay, thế giới ngày mai”**. Thế giới ngày mai có phát triển được hay không tất cả phụ thuộc vào lớp măng non mà chúng ta đang ươm trồng, dạy dỗ hôm nay. Vậy phải làm sao cho lớp măng non đó phát triển hơn nữa? Đó luôn là câu hỏi, là thử thách đối với toàn ngành giáo dục của chúng ta nói chung.

Bản thân tôi cho rằng điều quan trọng nhất mà chúng ta cần quan tâm đối với trẻ em, đặc biệt là trẻ em mầm non đó là sự phát triển thể chất của các em. Nếu có một cơ thể khỏe mạnh, trẻ sẽ có điều kiện để phát triển toàn diện về trí tuệ và tâm hồn bởi thể chất và tâm hồn vốn có mối liên hệ mật thiết với nhau. Điều này đã được chứng minh rất nhiều qua các bộ môn khoa học về sinh lý và tâm lý của trẻ. Khoa học sinh lý và tâm lý đã chỉ rõ rằng một cơ thể khỏe mạnh là tiền đề vật chất giúp con người phát triển trí óc của mình. Như vậy, việc giáo dục thể chất giúp trẻ phát triển thể chất là một việc làm vô cùng cần thiết đối với mỗi người giáo viên chúng ta.

Trong giáo dục thể chất, bên cạnh các mặt giáo dục về việc dạy trẻ các bài tập vận động, các kỹ năng kỹ xảo vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, bò... thì việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ cũng vô cùng quan trọng. Như ta đã biết sự phát triển của trẻ phụ thuộc rất nhiều vào việc nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe của người lớn. Thực hiện tốt các biện pháp nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục vệ sinh, phòng bệnh và đảm bảo an toàn cho trẻ cũng là biện pháp giúp trẻ có thể lực tốt, chuẩn bị cho cuộc sống học tập lâu dài của trẻ, góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống của người Việt Nam.

Vậy mà trong thực tế, công tác giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ vẫn còn nhiều hạn chế. Việc giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe cũng như việc dạy trẻ nhận biết phòng tránh các nguy cơ không an toàn đôi khi vẫn

còn hơi hợt, qua loa. Giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ không phải là một môn học, một hoạt động học tập cụ thể để đánh giá trẻ mà nó chỉ được lồng ghép, tích hợp bên cạnh các môn học khác. Điều này đôi khi làm cho giáo viên cảm thấy việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ không quan trọng bằng các hoạt động giáo dục khác. Vì vậy, sự quan tâm đầu tư cho các hoạt động giáo dục này còn gặp nhiều khó khăn. Từ đó, dẫn đến việc trẻ được giáo dục phát triển thể chất một cách chưa toàn diện.

Nhận thức được đúng đắn và sâu sắc về tác dụng của việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng đối với sự phát triển thể chất của trẻ cùng với mong muốn sao cho trẻ lớp tôi phụ trách cũng như trẻ mầm non 3-4 tuổi nói chung có được sức khỏe và thể chất tốt nhất để học tập và vui chơi, tôi đã quyết định chọn đề tài: ***“Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe”*** làm đề tài nghiên cứu của mình.

****Mục đích của đề tài này:***

Tìm ra các biện pháp hữu hiệu nhất để giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ 3-4 tuổi. Thông qua đó giúp trẻ được phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động trong việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe bản thân qua các hoạt động thường ngày như ăn uống, vệ sinh cá nhân, phòng tránh nguy hiểm

****Phạm vi nghiên cứu đề tài:***

Đi sâu nghiên cứu việc giáo dục về dinh dưỡng- sức khỏe đối với sự phát triển thể chất của trẻ. Nghiên cứu các phương pháp đổi mới nhằm phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động của trẻ mẫu giáo bé trong việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe của bản thân.

**** Đối tượng nghiên cứu:*** Trẻ mẫu giáo bé 3-4 tuổi

****Phương pháp nghiên cứu***

- Phương pháp nghiên cứu lí luận.
- Phương pháp quan sát.
- Phương pháp đàm thoại trò chuyện.
- Phương pháp điều tra.

**** Kế hoạch nghiên cứu:***

- | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------------|
| - Chọn đề tài | : Từ tháng 9/2014 | - Tháng 10/2014 |
| - Xây dựng đề cương | : Từ tháng 10/2014 | - Tháng 11/2014 |
| - Sửa đề cương | : Từ tháng 11/2014 | - Tháng 12/2014 |
| - Hoàn thiện các biện pháp | : Từ tháng 12/2014 | - Tháng 02/2015 |
| - Viết sáng kiến kinh nghiệm | : Từ tháng 01/2015 | - Tháng 3/2015 |
| - Hoàn thiện SKKN | : Tháng 4/2015 | |

B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Trong cuốn sách " Phương pháp giáo dục thể chất trẻ em" (*Tác giả: Hoàng Thị Bưởi- NXB ĐH Quốc gia Hà Nội*), các nhà nghiên cứu sư phạm đã chỉ rõ: Phát triển thể chất là một quá trình hình thành, thay đổi về hình thái và chức năng sinh học của cơ thể con người dưới ảnh hưởng của điều kiện sống và môi trường giáo dục.

Phát triển thể chất phụ thuộc vào cấu tạo của cơ thể và di truyền. Nhưng sự quyết định thuộc về điều kiện sống của xã hội loài người, trong đó có lao động và giáo dục thể chất. Như vậy, sự phát triển thể chất của trẻ mầm non phụ thuộc rất lớn vào hoạt động giáo dục thể chất của giáo viên mầm non chúng ta đối với trẻ.

Trong hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ mầm non thì hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe là một bộ phận quan trọng và rất cần thiết để phát triển thể chất cho trẻ. Đây là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch của giáo viên lên tình cảm, lí trí của trẻ mầm non nhằm hình thành cho trẻ nhận thức, thái độ và hành động để giúp trẻ tự giác chăm lo cho vấn đề ăn uống và sức khỏe của bản thân mình.

Trẻ mầm non rất nhạy cảm và mau chóng tiếp thu những điều học được và hình thành dấu ấn lâu dài. Chính vì vậy, giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ mầm non sẽ giúp trẻ dần trở thành chủ nhân của ngôi nhà sức khỏe của mình, biết tự giác lựa chọn, điều chỉnh hành vi, thói quen ăn uống, vệ sinh phòng bệnh, luyện tập sức khỏe sao cho có lợi nhất cho sức khỏe của bản thân. Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe không những góp phần vào việc phát triển trí tuệ và thể lực cho trẻ mầm non mà còn góp phần quan trọng vào việc thực hiện các nhiệm vụ giáo dục đạo đức, giáo dục thẩm mỹ và giáo dục lao động cho trẻ mầm non.

Như chúng ta đã biết, các nhà khoa học đã chứng minh được sự ảnh hưởng và mối quan hệ qua lại chặt chẽ giữa dinh dưỡng, sức khỏe và sự phát triển. Trẻ được nuôi dưỡng trong điều kiện dinh dưỡng tốt sẽ có sức khỏe để có thể phát triển tốt nhất và ngược lại. Ngoài ra, việc giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ ngay từ lứa tuổi mầm non, đặc biệt là trẻ ở độ tuổi 3-4 tuổi, còn tạo ra sự liên thông về giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ ở các lứa tuổi, các bậc học khác nhau. Đó là cơ sở, là tiền đề để xây dựng nên những con người có đầy đủ sức khỏe, trí tuệ và năng lực để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

Là một giáo viên mầm non, tôi nhận thấy việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ là một việc vô cùng cần thiết. Sức khỏe của trẻ phải được xã hội quan tâm một cách khoa học và đầy đủ. Đặc biệt, để nâng cao chất lượng chăm sóc, giáo viên và phụ huynh phải có sự kết hợp chặt chẽ với nhau về chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng của trẻ cũng như trong việc giáo dục, rèn cho trẻ các thói quen, hành vi tốt trong việc chăm sóc đảm bảo sức khỏe của bản thân. Có như vậy, trẻ mới có điều kiện để phát triển thể chất cũng như phát triển toàn diện về tất cả các mặt: Đức- Trí- Thể- Mỹ một cách tốt nhất.

II. CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Tình hình chung

Địa bàn trường mầm non nơi tôi công tác có trình độ dân trí đa dạng, nhân dân hiếu học, Đảng, chính quyền địa phương luôn coi trọng việc xây dựng và quan tâm đến sự nghiệp giáo dục.

Trường mầm non nơi tôi đang công tác đã đạt chuẩn Quốc Gia mức độ 1 vào năm 2012. Trường có cơ sở vật chất khang trang đẹp đẽ. Có sân chơi rộng rãi thoáng mát dành cho trẻ.

Năm học 2014 – 2015, tôi được nhà trường phân công dạy lớp mẫu giáo bé 3-4 tuổi với tổng số trẻ hiện giờ là 41 cháu, trong đó nam là 17 cháu, nữ là 14 cháu. Lớp có 3 cô trình độ chuyên môn đều đạt chuẩn.

Với đặc điểm tình hình nêu trên, khi thực hiện đề tài *“Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe”* tôi đã gặp một số thuận lợi và khó khăn sau:

2. Thuận lợi:

Được sự quan tâm của phòng Giáo dục và Đào tạo, sự quan tâm của Ban giám hiệu, nhà trường đã đầu tư về đồ dùng, cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động chăm sóc và giáo dục trẻ một cách tốt nhất. Bên cạnh đó, nhà trường còn xã hội hóa được mỗi lớp 1 máy điều hòa nhiệt độ 2 chiều, giúp trẻ ấm áp trong những ngày trời lạnh và mát mẻ trong những ngày hè nóng bức.

Ban giám hiệu nhà trường tạo mọi điều kiện cho giáo viên tham quan, kiến tập và thực hành tại lớp, luôn quan tâm, nhiệt tình giúp đỡ, chỉ đạo sát sao về chuyên môn, luôn đóng góp ý kiến để nâng cao hình thức, nghệ thuật giảng dạy. Đặc biệt Ban giám hiệu luôn chăm lo đến đời sống vật chất, tinh thần của giáo viên, để chúng tôi có thêm sức mạnh yêu nghề và yên tâm công tác.

Bản thân tôi là một giáo viên trẻ, yêu nghề, ham học hỏi, luôn tìm tòi sáng tạo các nguyên vật liệu, phụ liệu để làm thêm đồ dùng đồ chơi phục vụ cho hoạt

động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng, sức khỏe cũng như luôn sưu tầm, sáng tác các bài thơ, vẽ và các trò chơi giúp giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng, sức khỏe để góp phần giúp trẻ phát triển thể chất.

Trẻ lớp tôi rất hiếu động, rất ham thích, hứng thú khi học và tham gia các hoạt động tìm hiểu, khám phá, thử nghiệm và thực hành tìm hiểu về các vấn đề vệ sinh dinh dưỡng liên quan tới sức khỏe mình.

Năm học 2013-2014, tôi được phân công phụ trách lớp nhà trẻ 24-36 tháng, nay là lớp MGB 3-4 tuổi tôi đang phụ trách. Chính vì vậy, tôi đã có kinh nghiệm và biết được đặc điểm, sở thích, tính cách và thói quen sinh hoạt của đa phần các cháu trong lớp.

Năm học 2013-2014, tôi đã đạt giải B sáng kiến kinh nghiệm cấp Huyện với đề tài về phát triển thể chất cho trẻ nhà trẻ 24-36 tháng. Bên cạnh việc rút kinh nghiệm và phát huy những mặt tích cực trong đề tài sáng kiến năm trước về phát triển thể chất cho trẻ, sang năm học 2014-2015, tôi có điều kiện thuận lợi để tiếp tục nghiên cứu sâu hơn về việc phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

Không chỉ vậy, đa phần phụ huynh trong lớp tôi đều rất nhiệt tình, tích cực tham gia trao đổi, trò chuyện cùng cô giáo về tình hình sức khỏe của trẻ.

3. Khó khăn

Một số trẻ là lần đầu tiên tới lớp, chưa qua thời gian đi học nhà trẻ nên còn khóc, quấy cần nhiều thời gian quen trường, quen lớp.

Khả năng tiếp thu của trẻ không đồng đều vì lớp còn một số cháu bé, còn chậm nói, phát âm chưa rõ, chưa thể hiện cũng như diễn đạt được điều mình muốn nói như Anh Quân, Tùng Châu..

Qua khảo sát đầu năm lớp có 6 cháu suy dinh dưỡng, các cháu suy dinh dưỡng thường ăn chậm, không ăn đa dạng thức ăn, chưa biết cách nhai nên giáo viên gặp khó khăn trong việc chăm sóc trẻ.

Bản thân tôi là một giáo viên trẻ nên chưa có nhiều kinh nghiệm trong việc chăm sóc, giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

Một số cha mẹ trẻ còn chưa có thói quen cho trẻ ăn uống khoa học. Nhiều cha mẹ thường chú trọng đến việc ăn uống và phòng bệnh mà ít quan tâm đến kỹ năng sống của trẻ như các thói quen tốt và văn minh trong sinh hoạt và cách nhận biết những nơi an toàn, không an toàn, những hành động nguy hiểm.

Tài liệu tham khảo về nội dung giáo dục dinh dưỡng – sức khỏe còn ít nên khi triển khai thì việc giáo viên cung cấp các khái niệm chính xác đến với trẻ thường gặp nhiều khó khăn

III. CÁC BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

1. Khảo sát, điều tra đối với giáo viên, phụ huynh và học sinh

Tôi cho rằng trước khi đi sâu và nghiên cứu, tìm hiểu về bất cứ một vấn đề nào đó thì cái ta cần làm trước tiên là phải có sự hiểu biết nhất định về đối tượng mà ta đang hướng đến. Chính vì vậy, khi bắt tay thực hiện nghiên cứu về các biện pháp giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ 3-4 tuổi, tôi đã tiến hành làm khảo sát, điều tra đối với giáo viên, phụ huynh và học sinh về vấn đề này để có những hiểu biết sâu hơn về tình trạng sức khỏe của trẻ lớp tôi cũng như thói quen giáo dục dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ của các đồng nghiệp quanh tôi.

Đầu tiên, tôi quan tâm tới tình hình sức khỏe của các cháu trong lớp. Chính vì vậy, tôi đã đưa các phiếu điều tra về tình hình sức khỏe của trẻ đến các bậc phụ huynh. Tôi cho rằng đây là một biện pháp để giáo viên chúng tôi và phụ huynh có cơ hội được gần nhau hơn. Trong mẫu phiếu này, ngoài việc điều tra về tình hình cân nặng, chiều cao của trẻ như cách thông thường tôi còn đưa thêm nội dung mới đó là tìm hiểu về thói quen trong ăn uống, sinh hoạt hàng ngày của trẻ. Điều này giúp tôi nắm được tình hình sức khỏe của trẻ một cách toàn diện hơn. Với mục đích như trên, tôi đã đưa ra nội dung của phiếu điều tra này tới từng phụ huynh như sau:

PHIẾU ĐIỀU TRA THÔNG TIN CÁ NHÂN TRẺ

Họ tên trẻ	Ngày sinh	Học tên mẹ		Cân nặng			Chiều cao		Thói quen trong ăn uống, sinh hoạt của trẻ
		Tên	Nghề nghiệp	BT	SDD	BP	BT	TC	

+ Tháng 9/2014, tôi phát ra 41 phiếu điều tra và thu về được cả 41 phiếu. Từ kết quả thu thập được, tôi tổng hợp được bảng sức khỏe của trẻ ở kênh BT là 37/41 trẻ. Trẻ SDD là 6/41 trẻ, Thấp còi là 3/41 trẻ. Không chỉ vậy, với mẫu phiếu trên tôi còn biết được những trẻ khó ăn, không chịu ăn thịt và rau (như Ngọc Bảo, Anh Thư, Minh Đức, Bách...), những trẻ khó ngủ (như Đạt, Hiếu, Tuấn Hưng...). Ngoài ra còn một số trẻ chưa biết xúc cơm, chưa biết đi vệ sinh đúng nơi quy định.

Bên cạnh việc làm điều tra, khảo sát đối với phụ huynh học sinh. Tôi cũng thực hiện làm điều tra, khảo sát trên 30 người là giáo viên mầm non là bạn bè, đồng nghiệp của mình. Đối với đối tượng này, tôi muốn được tìm hiểu và học hỏi kinh nghiệm giáo dục vệ sinh dinh dưỡng sức khỏe cho trẻ cũng như muốn

được tìm ra những biện pháp mới nhằm giáo dục trẻ phát triển thể chất một cách tốt nhất. Với việc đánh dấu X để trả lời câu hỏi: “Xin đồng chí vui lòng cho biết đồng chí đã thực hiện giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ bằng cách nào trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ?”

Mức độ Hình thức	Thường xuyên	Ít sử dụng	Không
Tiết học			
Dạo chơi			
Sinh hoạt hàng ngày			

Tôi đã thu được kết quả như sau:

Mức độ Hình thức	Thường xuyên	Ít sử dụng	Không
Tiết học	10/30=33%	20/30=47%	
Dạo chơi	8/30=26%	22/30=74%	
Sinh hoạt hàng ngày	30/30=100%		

Như vậy ta có thể thấy rằng, việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng cho trẻ còn ít được thực hiện trong các nội dung giáo dục trên tiết học và hoạt động dạo chơi hàng ngày. Chính điều này giúp tôi thấy mình cần phải cố gắng hơn và đưa nội dung giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ vào trong tất cả các hoạt động từ tiết học đến dạo chơi, sinh hoạt hàng ngày một cách thường xuyên hơn.

Bên cạnh việc tiến hành làm khảo sát, điều tra với giáo viên và phụ huynh, tôi cũng trực tiếp thực hiện khảo sát về vấn đề dinh dưỡng sức khỏe đối với trẻ lớp tôi. Kết quả khảo sát được thể hiện ở bảng sau:

Bảng khảo sát đánh giá khả năng thực hiện các thói quen tốt trong sinh hoạt, vệ sinh dinh dưỡng của trẻ tháng 9/2014

Tổng số trẻ: 41	Khả năng nhận biết một số món ăn, thực phẩm thông thường và ích lợi của chúng đối với sức khỏe	Tập làm một số việc tự phục vụ trong sinh hoạt	Giữ gìn sức khỏe và an toàn
Trẻ đạt	33/41= 80%	35/41=85%	33/41=80%
Chưa đạt	9/41= 20%	6/41=15%	9/41=20%

Từ những kết quả khảo sát được, tôi đã tìm ra được các hình thức và biện pháp mới và phù hợp để chăm sóc cũng như giáo dục trẻ giúp trẻ tại lớp mình, có thể phát triển thể chất một cách toàn diện nhất.

2. Xây dựng kế hoạch giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ theo từng chủ đề trong năm học

Việc giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ là cả một quá trình. Nó không đơn giản chỉ gồm có một nội dung, một lĩnh vực kiến thức để giáo dục trẻ trong ngày một ngày hai hay trong một nội dung hoạt động cụ thể. Như các nhà nghiên cứu đã phân tích, khả năng của trẻ chưa thể lĩnh hội được tri thức khoa học theo môn riêng biệt mà chỉ có thể tiếp nhận tri thức và kỹ năng theo hướng tích hợp chủ đề. Do đó, việc giáo dục dinh dưỡng- sức khỏe cho trẻ cần được lồng ghép, đan cài, hòa quyện với các lĩnh vực khác trong cuộc sống..

Quá trình học tập trong 1 năm của trẻ trải qua 35 tuần, trong cả quá trình đó, giáo viên chúng tôi chính là người trực tiếp hướng dẫn và quan sát sự thay đổi từng ngày của trẻ. Và việc lên kế hoạch giáo dục sẽ giúp chúng ta thực hiện và đánh giá trẻ một cách khoa học và toàn diện hơn. Tôi nhận thấy đa phần các giáo viên và cả tôi trước kia, khi lên kế hoạch giáo dục thường chỉ chú ý đến lĩnh vực kiến thức dạy trẻ mà chưa chú ý đến nội dung giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe. Điều này làm cho kết quả giáo dục các kỹ năng vệ sinh, giáo dục về dinh dưỡng và sức khỏe chưa cao. Trẻ chưa được khắc sâu những vấn đề cần lĩnh hội. Vì vậy, khi thực hiện đề tài nghiên cứu về ***“Một số biện pháp phát triển thể chất cho trẻ 3-4 tuổi thông qua hoạt động giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe”***, tôi đã thực hiện việc lên kế hoạch giáo dục cụ thể như sau:

Kế hoạch giáo dục vệ sinh dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ 3-4 tuổi

Chủ đề	Nội dung	Ghi chú
1. Trường mầm non	<ul style="list-style-type: none">- Dạy trẻ nhận biết tên các món ăn tại trường. Giáo dục trẻ tập ăn hết suất và có một số hành vi văn minh trong ăn uống.- Dạy trẻ tập tự phục vụ trong sinh hoạt hàng ngày.- Dạy trẻ tập một số thói quen tốt về vệ sinh cá nhân, đi vệ sinh đúng nơi quy định, vứt rác bỏ vào thùng.-Dạy trẻ tập nhận biết những vật dụng, nơi an toàn và không an toàn tại trường, lớp.	

	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ không đi theo người lạ, không ra khỏi khu vực lớp, trường khi chưa được phép của cô giáo. Giáo dục trẻ khi chơi với bạn, không tranh giành đồ chơi, không cắn, cấu ...bạn. 	
2. Bé và gia đình	<ul style="list-style-type: none"> - Giáo dục trẻ ăn uống đủ chất để cơ thể lớn lên và khỏe mạnh. Dạy trẻ biết về các chất dinh dưỡng có ý nghĩa lớn đối với sự phát triển của cơ thể. - Dạy trẻ tập các thói quen tốt về vệ sinh cá nhân, tập tự phục vụ trong sinh hoạt. - Dạy trẻ biết giữ gìn và bảo vệ sức khỏe. Dạy trẻ tập thể hiện lời nói về nhu cầu ăn, ngủ, vệ sinh. - Dạy trẻ nhận biết được một số dấu hiệu khi bị ốm. - Giáo dục trẻ biết mặc trang phục phù hợp với thời tiết để đảm bảo sức khỏe. - Dạy trẻ tập nói với người lớn khi bị lạc: địa chỉ, tên bố mẹ.. - Dạy trẻ biết nhu cầu ăn uống trong gia đình, các bữa ăn trong ngày. - Dạy trẻ biết sử dụng đúng cách các đồ dùng để ăn, đồ dùng để uống, - Dạy trẻ an toàn khi sử dụng các đồ dùng trong gia đình, tránh xa những đồ điện hoặc đồ dùng sắc, nhọn có khả năng gây nguy hiểm như dao, kéo... 	
3. Nghề nghiệp	<ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu cho trẻ một số nghề liên quan đến cung cấp thực phẩm, bảo vệ sức khỏe. - Giáo dục trẻ ăn uống đủ chất để lớn lên có cơ thể khỏe mạnh để làm việc. - Dạy trẻ biết hợp tác với bác sĩ khi được khám bệnh. - Dạy trẻ biết tránh nơi nguy hiểm ở các khu vực sản xuất, mối nguy hiểm khi nghịch và nhặt bom kim tiêm (vì dễ bị lây nhiễm bệnh) hoặc không động vào các đồ dùng, dụng cụ của nghề may như kim, kéo... 	
4. Thế giới động vật	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ biết các món ăn có nguồn gốc từ động vật, giá trị dinh dưỡng của các món ăn đó cung cấp 	

	<p>nhiều chất đậm, chất béo...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ biết về các mối nguy hiểm khi đến gần chó, mèo lạ. Cần thận khi tiếp xúc với các con vật và côn trùng lạ. 	
5. Phương tiện và quy định về giao thông	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ biết nhận biết các loại xe, các phương tiện chuyên chở thực phẩm, xe cứu thương. - Dạy trẻ biết về một số quy định, luật lệ đơn giản khi tham gia giao thông. - Giáo dục trẻ biết đi với người lớn khi tham gia giao thông, biết không thò đầu, thò tay ra ngoài khi ngồi trên ô tô, tàu hỏa,... 	
6. Tết và lễ hội mùa xuân	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ về các món ăn ngày Tết, giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm trong ngày Tết. - Giáo dục trẻ biết giữ gìn sức khỏe trong ngày Tết và khi chuyển mùa. 	
7. Thế giới thực vật	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ một số nhóm thực phẩm giàu vitamin, một số loại rau, củ, quả giàu vitamin a giúp mắt sáng như cà rốt, bắp cải.. - Dạy trẻ biết về giá trị của các thực phẩm giàu vitamin đối với cơ thể. Giới thiệu cho trẻ biết các món ăn được chế biến có nguồn gốc từ thực vật. - Giáo dục trẻ khi ăn hoa quả phải bỏ vỏ, bỏ hạt . 	
8. Nước và các hiện tượng tự nhiên	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ biết về vai trò của nước đối với con người., một số món ăn theo mùa. - Dạy trẻ biết sự liên quan giữa thời tiết với sức khỏe. Giáo dục trẻ biết chọn lựa trang phục theo thời tiết, lợi ích của mặc trang phục phù hợp với thời tiết đối với sức khỏe. - Giáo dục trẻ không đi ra ngoài khi trời nắng, mặc áo mưa, che ô khi đi dưới trời mưa. 	
9. Quê hương- Thủ đô Hà Nội- Bác Hồ kính yêu.	<ul style="list-style-type: none"> - Dạy trẻ biết về một số món ăn đặc trưng của quê hương. - Giáo dục trẻ giữ gìn vệ sinh trong ăn uống và giữ gìn, bảo vệ môi trường, vứt rác đúng nơi quy định ở địa phương. 	