BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
Nhóm tác giả: Nguyễn Bá Minh (Trưởng ban), Cù Thị Thủy (Phó Trưởng ban), Nguyễn Thị Hiền, Nguyễn Minh Huyền, Vũ Thị Thu Hằng, Cao Thị Hồng Nhung, Hoàng Anh Ngọc, Đặng Thị Thu Hà, Hồ Lam Hồng, Lương Thị Biển, Nguyễn Thị Thanh, Vũ Thị Việt Nga, Nguyễn Mạnh Hùng

TÀI LIỆU
HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG, SỬ DỤNG TÀI LIỆU, HỌC LIỆU TRỰC TUYẾN ĐỂ HƯỚNG DẪN PHỤ HUYNH NUÔI DƯỠNG, CHĂM SÓC VÀ GIÁO DỤC TRẺ EM MẦM NON TẠI GIA ĐÌNH

(*Tài liệu dành cho Cán bộ quản lý và Giáo viên mầm non*)

HÀ NỘI, THÁNG 11 NĂM 2021

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU 5

PHẦN 1. HƯỚNG DẪN GIÁO VIÊN HỖ TRỢ PHỤ HUYNH NUÔI DƯỠNG, CHĂM SÓC VÀ VUI CHƠI CÙNG CON TẠI GIA ĐÌNH 6

A. HƯỚNG DẪN GIÁO VIÊN HỖ TRỢ PHỤ HUYNH NUÔI DƯỠNG, CHĂM SÓC VÀ ĐẢM BẢO AN TOÀN CHO TRẺ EM MẦM NON TẠI GIA ĐÌNH 6

I. Mục tiêu: 6

II. Nội dung 6

1. Đảm bảo an toàn cho trẻ tại gia đình: 6

1.1. Xây dựng môi trường an toàn cho trẻ tại gia đình: 6

1.2. Gợi ý một số nội dung giáo dục trẻ đảm bảo an toàn trong các hoạt động tại gia đình: 8

2. Hướng dẫn giáo viên hỗ trợ phụ huynh bảo đảm chế độ chăm sóc, nuôi dưỡng, vệ sinh cho trẻ mầm non: 9

2.1. Tầm quan trọng của công tác chăm sóc nuôi dưỡng, vệ sinh đối với sự phát triển của trẻ mầm non: 10

2.2. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ: 10

2.3. Chăm sóc giấc ngủ cho trẻ: 16

2.4. Chăm sóc vệ sinh cá nhân cho trẻ: 18

3. Hướng dẫn đánh giá, thu thập thông tin về sức khỏe và tình trạng dinh dưỡng của trẻ: 21

3.1. Kế hoạch theo dõi, đánh giá: 21

3.2. Nội dung đánh giá: 21

3.3. Hướng dẫn cụ thể đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ: 22

B. HƯỚNG DẪN PHỤ HUYNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC QUA CHƠI CHO TRẺ EM MẦM NON TẠI GIA ĐÌNH 24

I. Mục tiêu 24

II. Nội dung 24

1. Hướng dẫn giáo viên chuẩn bị nội dung hướng dẫn cho phụ huynh 24

2. Nội dung hướng dẫn phụ huynh tổ chức hoạt động giáo dục qua chơi cho trẻ tại gia 25
2.1. Mục đích tổ chức hoạt động giáo dục qua chơi cho trẻ tại gia đình 25
2.2. Một số yêu cầu khi phụ huynh thực hiện các hoạt động cho trẻ tại gia đình 25
2. 3. Một số biện pháp giúp phụ huynh tổ chức các hoạt động hiệu quả 26
2.4. Hướng dẫn phụ huynh cách theo dõi đánh giá và thu thập thông tin 30
3. Gợi ý một số hoạt động giáo dục tích hợp giúp phụ huynh chơi cùng con: 30
C. HƯỚNG DẪN PHỤ HUYNH CHUẨN BỊ CHO TRẺ 5 TUỔI SẴN SÀNG VÀO LỚP MỘT 35
I. Mục tiêu 35
II. Nguyên tắc khi chuẩn bị cho trẻ 5 tuổi sẵn sàng cho trẻ vào lớp Một 35
III. Nội dung hướng dẫn phụ huynh chuẩn bị cho trẻ 5 tuổi sẵn sàng vào lớp một: 35
1. Rèn cho trẻ thói quen và một số kĩ năng cần thiết 35
2. Chuẩn bị tâm thế cho trẻ sẵn sàng vào lớp Một: 38
3. Chuẩn bị cho trẻ về thể chất: 40
4. Chuẩn bị về ngôn ngữ cho trẻ: 40
5. Chuẩn bị cho trẻ về kiến thức: 42
6. Kiểm tra, đánh giá: 43
D. HƯỚNG DẪN VIỆC LỰA CHỌN ĐỒ DÙNG, ĐỒ CHƠI, HỌC LIỆU CHO TRẺ MẦM NON 44
I. Mục tiêu 44
II. Nội dung 44
1. Khái niệm và ý nghĩa của đồ dùng, đồ chơi, học liệu đối với sự phát triển của trẻ 44
2. Nguyên tắc lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu cho trẻ mầm non 46
3. Lựa chọn đồ chơi, học liệu cho trẻ mầm non 46
4. Hướng dẫn phụ huynh lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu để vui chơi cùng trẻ tại gia đình 49
1. Sử dụng công nghệ để tương tác 54
1.1. Danh sách các ứng dụng công nghệ 54
1.2. Hướng dẫn sử dụng các ứng dụng công nghệ 56
1.3.Lưu ý khi sử dụng 78
2. Hướng dẫn xây dựng video: 79

2.1. Xây dựng kế hoạch quay video 79
2.2. Xây dựng hệ thống lưu trữ, kênh truyền tải video 81
2.3. Xây dựng kịch bản 83
2.4. Chuẩn bị công cụ ghi hình – thu âm 89
2.5. Ghi hình và thu âm 95
2.6. Chỉnh sửa hình ảnh và video 101
2.7. Truyền tải video 109

LỜI GIỚI THIỆU

Gia đình là tế bào của xã hội, nơi trẻ em được sinh ra, được nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục để phát triển. Cha mẹ chính là người thầy đầu tiên, là người có thể hỗ trợ tốt nhất cho sự phát triển toàn diện của trẻ.

Để giúp các cơ sở GDMN hỗ trợ, hướng dẫn cha mẹ hoặc người giám hộ trẻ mầm non (sau đây gọi là phụ huynh) nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ tại gia đình trong thời gian trẻ ở nhà tránh dịch COVID-19, Bộ Giáo dục và Đào tạo (GDĐT) phê duyệt và ban hành tài liệu "***Hướng dẫn giáo viên xây dựng, sử dụng tài liệu, học liệu trực tuyến để hướng dẫn phụ huynh nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ em mầm non tại gia đình***". Tài liệu gồm 02 phần:

Phần 1: Hướng dẫn giáo viên hỗ trợ phụ huynh thực hiện nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục, vui chơi cùng con tại gia đình trong thời gian trẻ không đến trường mà ở nhà phòng chống dịch COVID-19, gồm 4 nội dung: (1) Hướng dẫn giáo viên hỗ trợ phụ huynh nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe và đảm bảo an toàn cho trẻ mầm non khi trẻ ở nhà; (2) Hướng dẫn giáo viên hỗ trợ phụ huynh tổ chức hoạt động giáo dục qua chơi cho trẻ tại nhà; (3) Hướng dẫn giáo viên hỗ trợ phụ huynh chuẩn bị cho trẻ 5 tuổi sẵn sàng vào học lớp Một; (4) Hướng dẫn lựa chọn đồ dùng đồ chơi học liệu cho trẻ mầm non.

Phần này giúp cán bộ quản lý và giáo viên mầm non (CBQL&GVMN) lựa chọn nội dung, lập kế hoạch và hướng dẫn phụ huynh nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục, tổ chức vui chơi, đảm bảo an toàn cho trẻ em mầm non phù hợp với điều kiện tại gia đình

Về nguyên tắc, việc hướng dẫn phụ huynh phải dựa trên cơ sở kế hoạch giáo dục ở nhóm lớp, đảm bảo hướng tới đạt kết quả mong đợi của chương trình giáo dục mầm non, phù hợp với năng lực của trẻ và thực tiễn cơ sở giáo dục mầm non; gắn với bản sắc văn hoá của dân tộc, vùng miền; chú ý sự phù hợp tới từng đối tượng phụ huynh và trẻ, phù hợp với điều kiện gia đình và bối cảnh trẻ không đến trường mà ở nhà phòng chống dịch COVID-19.

Phần 2: Hướng dẫn sử dụng công nghệ tương tác và xây dựng video hỗ trợ phụ huynh khi trẻ ở nhà.

Nội dung này được xây dựng để hướng dẫn CBQL&GVMN sử dụng được các công cụ tương tác qua mạng phù hợp, đảm bảo an toàn, hiệu quả; có kỹ năng xây dựng các tài liệu học liệu điện tử như video, các slides để tương tác với phụ huynh và trẻ.

Nhóm tác giả rất mong nhận được các ý kiến đóng góp của quý bạn đọc, các nhà giáo dục, phụ huynh /người chăm sóc trẻ...để tài liệu ngày càng được hoàn thiện và chất lượng hơn.

Nhóm tác giả

PHẦN 1. HƯỚNG DẪN GIÁO VIÊN HỖ TRỢ PHỤ HUYNH NUÔI DƯỠNG, CHĂM SÓC VÀ VUI CHƠI CÙNG CON TẠI GIA ĐÌNH

A. HƯỚNG DẪN GIÁO VIÊN HỖ TRỢ PHỤ HUYNH NUÔI DƯỠNG, CHĂM SÓC VÀ ĐẢM BẢO AN TOÀN CHO TRẺ EM MẦM NON TẠI GIA ĐÌNH

I. Mục tiêu:

- Giáo viên biết lựa chọn những nội dung phù hợp và cách thức hướng dẫn phụ huynh tổ chức các hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc, đảm bảo an toàn cho trẻ trong thời gian trẻ ở tại gia đình.

- Giáo viên biết hướng dẫn phụ huynh cách theo dõi sức khỏe, đánh giá tình trạng dinh dưỡng nhằm có được chỉ số chính xác nhất để đưa ra biện pháp can thiệp phù hợp, giúp trẻ khỏe mạnh, phát triển tốt nhất về thể lực.

- Giáo viên vận dụng kiến thức được trang bị vào thực tiễn trong công tác hướng dẫn, tư vấn phụ huynh cách nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ; nâng cao vai trò trách nhiệm, chủ động tuyên truyền tư vấn cho cộng đồng tầm quan trọng và cách chăm sóc nuôi dưỡng vệ sinh cho trẻ mầm non tại gia đình.

II. Nội dung

1. Đảm bảo an toàn cho trẻ tại gia đình:

Trẻ mầm non thường tò mò, ham hiểu biết, thích khám phá thế giới xung quanh trong khi khả năng nhận thức và ứng phó của trẻ với những mối nguy hiểm xung quanh vẫn còn hạn chế. Trong cuộc sống hàng ngày, đã có nhiều trường hợp trẻ gặp tai nạn thương tích, thậm chí ảnh hưởng tới tính mạng trong thời gian ở nhà do sự chủ quan, bất cẩn của người lớn, môi trường không đảm bảo an toàn...Đặc biệt, trong thời gian dịch bệnh diễn biến phức tạp, trẻ không được đến trường/lớp, phải sinh hoạt tại gia đình. Việc hướng dẫn phụ huynh nhận thức đảm bảo an toàn cho trẻ mầm non là hết sức quan trọng, giúp phụ huynh tạo dựng môi trường an toàn tại gia đình và thường xuyên giáo dục trẻ kỹ năng tự bảo vệ bản thân, bảo đảm an toàn tuyệt đối cho trẻ trong thời gian sinh hoạt tại gia đình.

1.1. Xây dựng môi trường an toàn cho trẻ tại gia đình:

Giáo viên thường xuyên nhắc nhở phụ huynh rà soát, kiểm tra môi trường sinh hoạt của trẻ để phát hiện, khắc phục các yếu tố nguy cơ gây mất an toàn đối với trẻ.

Giới thiệu gợi ý một số bảng kiểm tra môi trường an toàn tại gia đình:

1.1.1. Môi trường bên ngoài:

Địa điểm	Nội dung kiểm tra	Mục đích	Đánh giá (đạt/chưa đạt)
Cổng	- Cánh cổng, bản lề, khóa chắc chắn.	- Cổng không bị đổ nếu trẻ có đu, bám... - Bảo đảm trẻ không ra ngoài nếu không có sự giám sát của người lớn.	
Các khu vực quanh nhà	- Các hố sâu, cống rãnh...được bịt kín; lối đi ra ao hồ, sông suối, kênh rạch, bụi cây, bụi rậm được rào chắn cẩn thận.	- Tránh tình trạng trẻ bị ngã xuống hố sâu gây tai nạn thương tích; trẻ bị ong, rắn, côn trùng...đốt/cắn.	
Bể bơi (nếu có)	- Có rào chắn, khóa cửa an toàn.	- Bảo đảm trẻ không tự vào bể bơi, nguy cơ đuối nước.	

1.1.2. Nhà cao tầng/nhà chung cư:

Địa điểm	Nội dung kiểm tra	Mục đích	Đánh giá (đạt/chưa đạt)
Ban công, lô gia	- Chiều cao lan can tối thiểu 1,4m, không bố trí các thanh ngang để trẻ có thể tì chân trèo qua. - Không có các vật dụng mà trẻ có thể treo lên ở ban công. - Có lưới chắn an toàn.	- Đề phòng trẻ ngã.	
Cửa ra ban công, lô gia	- Luôn đóng/khóa cửa lối ra ban công.	- Đề phòng trẻ ra ban công khi không có người lớn bên cạnh trẻ (khi làm việc nhà hoặc đi ra ngoài…).	
Cầu thang	- Bậc cầu thang không trơn trượt; - Gia cố tay vịn, khoảng trống của lan can…	- Đề phòng trẻ trượt ngã.	
Cửa sổ trong các căn hộ	- Chiều cao cửa sổ trong mỗi căn hộ phải tối thiểu 1m tính từ mặt sàn lên bậu cửa sổ. - Cửa sổ có chấn song hoặc lưới chắn an toàn. - Nếu chưa đáp ứng được các tiêu chí, phụ huynh cần gia cố bằng cánh cửa chốt chặt, lưới chắn an toàn.	- Đề phòng trẻ ngã.	

1.1.3. Bố trí không gian sinh hoạt/chơi/học của trẻ:

- Cạnh bàn, tủ có góc nhọn: Sử dụng các dụng cụ bịt/bảo vệ để trẻ không bị thương khi va chạm;

- Cánh cửa tủ và các ngăn kéo có chốt an toàn;

- Chìa khóa phòng để nơi dễ nhớ (đề phòng trường hợp trẻ vào phòng vô tình chốt cửa);

- Dọn dẹp bàn ghế để trẻ có không gian chạy nhảy, chơi đùa;

- Bố trí vô tuyến (ti vi) và chỗ ngồi xem của trẻ ở vị trí thuận lợi, bảo vệ mắt cho trẻ: trong thời gian ở nhà, ti vi là vật dụng rất quen thuộc mà trẻ thường xuyên tương tác. Cần bố trí ti vi ở khoảng cách phù hợp (không quá gần hoặc quá xa) để bảo vệ đôi mắt cho trẻ. Theo lời khuyên của các chuyên gia, ti vi càng lớn, khoảng cách giữa mắt và ti vi càng xa. Gợi ý tham khảo: Ti-vi 25inch là 1,5m; 32inch là 1,8m; 43inch là 2,2 m…

- Cất giữ cẩn thận những đồ chơi/đồ dùng có thể gây nguy hiểm với trẻ nhỏ như như hột, hạt dao, kéo…

- Không để các chai, lọ chứa hóa chất, thuốc… ở những vị trí mà trẻ có thể với tới hoặc lấy được.

- Không tận dụng vỏ chai, lọ thực phẩm để đựng hoá chất.

- Những đồ dễ vỡ để xa tầm tay trẻ em.

1.1.4. Với các thiết bị điện:

- Kiểm tra các ổ cắm điện, bảo đảm các ổ điện ở ngoài tầm với của trẻ, nếu các ổ điện trong tầm với cần sử dụng các nắp che ổ điện để ngăn bé chọc tay vào.

- Rút phích cắm, tắt công tắc các đồ điện tử trong trường hợp không sử dụng, cất bàn là xa tầm tay của trẻ khi vừa là xong, cất dây sạc điện thoại khi sạc xong.

- Với các thiết bị điện, nên sử dụng loại có dây điện ngắn để tránh vướng, đồng thời không để dây điện treo lơ lửng.

- Khóa các thiết bị điện có chức năng khóa như: bếp từ, cây nước nóng lạnh, phích điện/bình thủy...;

- Quạt điện: Bảo đảm có chắn an toàn.

1.1.5. Không gian bếp**:**

- Giữ trẻ tránh xa khu vực làm bếp khi phụ huynh đang nấu ăn hay chuẩn bị đồ uống nóng.

- Khi nấu ăn, quai và tay cầm của nồi, chảo nên quay vào trong để tránh trường hợp trẻ va chạm vào gây đổ khi đi lại trong bếp.

- Không nên sử dụng khăn trải bàn hay khăn lót bàn ăn cho trẻ để tránh trẻ kéo làm đổ thức ăn.

- Không nên để đồ ăn, đồ uống nóng ở cạnh cửa, bàn, kệ bếp. Nên sử dụng loại cốc có nắp đậy để tránh gây bỏng khi trẻ không may làm đổ.

- Khóa bình ga sau khi sử dụng.

- Không để hoá chất gần nơi để thực phẩm.

1.1.6. Nhà vệ sinh/nhà tắm:

- Không nên để trẻ một mình trong phòng tắm, dù chỉ trong thời gian rất ngắn, vì trẻ có thể bị trượt ngã làm trẻ bị thương hoặc đuối nước hay trẻ có thể tự ý mở vòi nước nóng gây bỏng.

- Giữ nền nhà tắm/nhà vệ sinh luôn khô ráo để tránh trơn trượt làm trẻ bị ngã. Sàn nhà vệ sinh nên sử dụng gạch lát loại chống trơn trượt hoặc sử dụng thảm chống trơn để phòng tránh trẻ bị trượt ngã trong nhà tắm.

- Chỉ bật bình nước nóng khi có nhu cầu sử dụng, sử dụng khi bình đảm bảo nhiệt độ (đã ngắt) và nên tắt nguồn điện vào bình khi sử dụng. Khi tắm, điều chỉnh nhiệt độ nước khi tắm không quá nóng. Với trẻ sơ sinh, nhiệt độ lí tưởng cho nước tắm là khoảng 38^{o}C. Với trẻ từ 1 – 2 tuổi trở lên, nhiệt độ nước tắm dao động từ 38^{o}C đến 40^{o}C. Để tránh bị bỏng, cần điều chỉnh nhiệt độ trên máy nước nóng sao cho luôn thấp hơn 40^{o}C.

- Luôn kiểm tra nhiệt độ nước trước khi tắm cho trẻ.

- Khi trẻ tắm phải luôn có người giám sát để đề phòng tai nạn.

- Không nên để các xô, chậu có chứa nước trong nhà tăm/vệ sinh khi có trẻ nhỏ dưới 2 tuổi.

1.2. Gợi ý một số nội dung giáo dục trẻ đảm bảo an toàn trong các hoạt động tại gia đình:

1.2.1. Hoạt động chơi:

a) Giáo dục trẻ nhận biết nguy hiểm:

- Phụ huynh thường xuyên nhắc nhở trẻ không ra hồ, ao, sông, suối một mình, khi không có người lớn đi cùng; biết tránh xa những nơi nguy hiểm (các công trình đang xây dựng, nơi xảy ra hỏa hoạn, trạm biến áp, cột điện…).

- Nhận biết những hành động có thể gây nguy hiểm trẻ cần tránh và không được phép thực hiện: đi theo/làm theo những yêu cầu của người lạ; tự mở cửa cho người lạ vào nhà; nhận quà hoặc đồ chơi, tiền, bánh kẹo, sách truyện của người lạ; chơi đùa dưới lòng

đường; tự ý băng qua đường; trêu chọc động vật; leo trèo lên ban công, cửa sổ, tủ…; chạy nhảy khi đi cầu thang, nghịch lửa, chạy nhảy ở khu vực bếp khi đang nấu nướng; không sử dụng bất kì thiết bị điện hoặc rút phích cắm từ bất kì vị trí nào nếu như không có sự cho phép của phụ huynh…

b) Giáo dục và rèn luyện cho trẻ một số kỹ năng xử trí và bảo vệ bản thân:

Ở môi trường nào, trẻ cũng có thể gặp những nguy hiểm tiềm tàng, do đó phụ huynh cần trang bị cho con kĩ năng tự bảo vệ bản thân.

Giáo viên có thể đưa ra một số ví dụ về tình huống để phụ huynh giáo dục con, hoặc lựa chọn những nội dung phù hợp trong Chương trình Giáo dục mầm non để giới thiệu, hướng dẫn phụ huynh trẻ thực hiện.

Ví dụ một số tình huống:

- Khi bị người lạ kéo đi; khi bị đánh; khi bị bế lên xe của người lạ; khi bị người lạ cho ăn hoặc uống đồ vật lạ; đang ở nhà một mình thì phát hiện có người đột nhập vào nhà; người lạ dò hỏi tên, số điện thoại của phụ huynh…

- Khi gặp tình huống nguy hiểm, trẻ phải: cố gắng gọi to nếu biết phụ huynh hoặc người thân đang ở gần đó; có thể giáo dục trẻ tuỳ từng trường hợp cụ thể để gọi điện công khai hoặc bí mật. Ví dụ, khi chủ định gọi điện thoại để dọa, xua đuổi, cố ý cho người lạ nghe thấy thì nói to, rõ ràng; khi đang ẩn nấp tránh kẻ trộm đột nhập hoặc người nguy hiểm mà mình nghi ngờ thì gọi khẽ, chỉ đủ cho người lớn nghe thấy.

- Dạy trẻ thuộc và ghi nhớ số điện thoại của bố, mẹ, người thân; số điện thoại khẩn cấp để có thể gọi điện khi gặp nguy hiểm:

+ ***Số điện thoại 113:*** Gọi khi cần trợ giúp khẩn cấp liên quan đến an ninh trật tự hoặc yêu cầu hình sự mà bản thân không tự giải quyết được;
+ ***Số điện thoại 114:*** Gọi khi gặp hỏa hoạn;
+ ***Số điện thoại 115:*** Gọi trợ giúp khi đau ốm hoặc gặp nạn.

- Phụ huynh thường xuyên đưa ra một số tình huống với trẻ để trẻ có kỹ năng xử trí bảo vệ bản thân.

1.2.2. Hoạt động ăn:

- Phụ huynh thường xuyên rèn cho trẻ có thói quen rửa tay trước khi ăn; tự xúc ăn, ăn xong tự cất bát, thìa, súc miệng; không nói chuyện, đi lại, đùa nghịch trong khi ăn; tạo cho trẻ thói quen ngồi ăn vào vị trí quy định cùng gia đình.

- Rèn cho trẻ thói quen ăn, uống gọn gàng, sạch sẽ, biết nhặt thức ăn rơi vãi, biết tự lau miệng, vệ sinh sạch sẽ sau khi trẻ ăn, uống xong.

- Không ăn thức ăn khi còn nóng; không tự ý rót nước nóng uống.

- Không ăn thức ăn ôi thiu; không ăn lá, quả lạ...

- Không cười đùa trong khi ăn, uống hoặc khi ăn các loại quả có hạt....

- Giáo dục trẻ nhận biết sự liên quan giữa ăn, uống với bệnh tật (tiêu chảy, sâu răng, suy dinh dưỡng, béo phì…).

1.2.3. Hoạt động vệ sinh, bảo vệ sức khỏe:

- Cùng trẻ thực hiện nghiêm túc và dạy trẻ học thuộc thông điệp 5K để phòng chống dịch Covid-19.
- Rèn kỹ năng rửa tay, sát khuẩn tay, đeo khẩu trang đúng cách (giáo viên sử dụng tài liệu đã được hướng dẫn, tập huấn để phổ biến cho phụ huynh).
- Sử dụng thiết bị vệ sinh an toàn: Điều chỉnh vòi nước (nóng/lạnh).
- Không nuốt kem đánh răng khi chải răng.
- Không tự ý mở vòi nước nóng.

2. Hướng dẫn giáo viên hỗ trợ phụ huynh bảo đảm chế độ chăm sóc, nuôi dưỡng, vệ sinh cho trẻ mầm non:

2.1. Tầm quan trọng của công tác chăm sóc nuôi dưỡng, vệ sinh đối với sự phát triển của trẻ mầm non:

- Trẻ trong độ tuổi mầm non (0 - 6 tuổi), phát triển rất nhanh về cả thể chất và trí tuệ. Sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó yếu tố chế độ chăm sóc dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng. Bên cạnh đó trẻ cần được ngủ đủ giấc, được chăm sóc vệ sinh sạch sẽ kết hợp với rèn các kỹ năng và hình thành thói quen tốt trẻ sẽ có một cơ thể khỏe mạnh.

- Mỗi một lứa tuổi có những đặc điểm tâm sinh lý khác nhau. Nên nhu cầu về năng lượng, các chất dinh dưỡng và cách thức chăm sóc vệ sinh là khác nhau. Vì vậy, để trẻ khỏe mạnh, cơ thể phát triển hài hòa cân đối, phòng tránh bệnh tật, thích nghi được với điều kiện sống, tạo được thói quen và hành vi có lợi cho sức khỏe là mục tiêu quan trọng của việc thực hiện nhiệm vụ chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cho trẻ lứa tuổi mầm non. Để đạt được mục tiêu đó thì phụ huynh cần:

+ Đảm bảo chế độ dinh dưỡng cân đối, hợp lý theo đúng yêu cầu, nếu thừa hoặc thiếu dinh dưỡng đều bất lợi cho sức khỏe của trẻ.

+ Đảm bảo trẻ được ngủ đủ theo nhu cầu.

+ Thực hiện tốt chế độ vệ sinh chăm sóc, bảo vệ các cơ quan của cơ thể trẻ, vệ sinh môi trường, vệ sinh đồ dùng, đồ chơi, vệ sinh phòng nhóm, tổ chức chăm sóc, ăn ngủ cho trẻ theo từng lứa tuổi một cách nghiêm túc là yếu tố quan trọng giúp trẻ phát triển toàn diện.

2.2. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ:

2.2.1. Nguyên tắc xây dựng chế độ dinh dưỡng:

- Bữa ăn cho trẻ cần đủ, cân đối về năng lượng và các nhóm chất dinh dưỡng theo lứa tuổi, phải có ít nhất 5 trong 8 nhóm (theo cách phân chia nhóm thực phẩm của Tổ chức Y tế Thế giới) trong đó bắt buộc phải có nhóm chất béo (nhóm 8) hoặc có đầy đủ 4 nhóm thực phẩm (nhóm Glucid - bột đường; nhóm Protein - chất đạm; nhóm Lipid - chất béo; nhóm Vitamin và muối khoáng).

- Nên sử dụng đa dạng và thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm, tạo ra nhiều món ăn khác nhau giúp trẻ ăn ngon miệng và đầy đủ chất dinh dưỡng. Lựa chọn các thực phẩm có lợi cho sức khỏe, đảm bảo vệ sinh trong khâu chế biến, bảo quản, ưu tiên sử dụng các thực phẩm sẵn có ở gia đình vừa tươi ngon, tiết kiệm và an toàn.

- Không được cho trẻ ăn mặn, ưu tiên sử dụng muối có iod, cần hướng dẫn phụ huynh nên tham khảo cách cho thêm muối vào đồ ăn cho trẻ như sau:

+ Trẻ dưới 1 tuổi: dưới 1gam muối hoặc 0,4 gam natri mỗi ngày.
+ Trẻ từ 1-3 tuổi: dưới 2 gam muối hoăc 0,8 gam natri mỗi ngày.
+ Trẻ từ 4 - 6 tuổi: dưới 3 gam muối hoặc 1,2 gam natri mỗi ngày.

- Cách định lượng muối khi nấu ăn:

Cách tính một đơn vị ăn muối: Một đơn vị ăn muối tương đương với 3 g muối (1 thìa nhỏ 3 gam muối, 1,5 thìa nhỏ 5 gam bột canh, 1,5 thìa nhỏ 6 gam hạt nêm hoặc 1,5 thìa 15 gam nước mắm, 2 thìa 21 gam xì dầu).

- Trẻ được uống nước đầy đủ

+ Nước uống với trẻ nhà trẻ: khoảng 0,8 lít – 1,6 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).

+ Nước uống với trẻ mẫu giáo: khoảng 1,6 - 2,0 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).

2.2.2. Hướng dẫn xây dựng chế độ ăn cho trẻ:

Trẻ em mỗi lứa tuổi có nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng khác nhau. Giáo viên mầm non hỗ trợ phụ huynh thực hành dinh dưỡng đúng, chủ động xây dựng chế độ ăn và số bữa ăn trong ngày theo từng độ tuổi một cách khoa học, hợp lý.

Nhóm tuổi	Chế độ ăn	Nhu cầu khuyến nghị NL/ ngày/ trẻ	Số bữa ăn/ngày
3 - 6 tháng	Sữa mẹ	500 - 550 Kcal	10 - 12 bữa
6 - 12 tháng	Sữa mẹ + Bột	600 - 700 Kcal	Ngoài sữa mẹ kết hợp:1 hoặc 2 hoặc 3 bữa bột + các loại quả hoặc các sản phẩm từ sữa.
13 - 18 tháng	Cháo + Sữa mẹ	930 – 1000 Kcal	3 bữa chính và 3 bữa phụ
19 - 24 tháng	Cơm nát + Sữa mẹ		
25 - 36 tháng	Cơm thường		
37 - 72 tháng	Cơm thường	1230 – 1320 Kcal	3 bữa chính và 2 - 3 bữa phụ

Chế độ ăn và số bữa ăn cho trẻ theo các độ tuổi

Giáo viên có thể đưa ra gợi ý một số chế độ ăn và lượng thực phẩm mỗi bữa, để phụ huynh lựa chọn, cân đối và áp dụng. Cần lưu ý với phụ huynh khi chọn lựa phải phù hợp với lứa tuổi, tình trạng tâm sinh lý của trẻ, đặc điểm sinh hoạt vùng miền và hoàn cảnh mỗi gia đình. Đồng thời, cần theo sát con để có sự điều chỉnh sao cho phù hợp, nhưng vẫn cần phải đảm bảo nguyên tắc.

Thực phẩm bữa chính	Một suất bột loãng				Thực phẩm bữa phụ	Một suất	
	Nấu ngọt		Nấu mặn			Gam	Thìa cà phê
	Gam	Thìa cà phê	Gam	Thìa cà phê			
Bột tẻ	20	2	20	2	Sữa	50 - 100	10 – 20
Bột sữa	10	1			Hoặc nước trái cây	50 - 100	10 – 20
Đường kính	10	1					
Dầu ăn	5	1	5	1			
Thịt hoặc trứng, cá…			10 -15	1 - 1,5	Hoặc trái cây (nghiền)	30 - 50	3 – 5
Nước mắm			2 - 3	1/2			
Nước rau	200		200				

Lượng thức ăn cần cho trẻ 5 - 6 tháng

Thực phẩm bữa chính	Một suất bột đặc			
	Nấu ngọt		Nấu mặn	
	Gam	Thìa cà phê	Gam	Thìa cà phê
Bột tẻ hoặc bột dinh dưỡng	30 – 40	3 - 4	30 - 40	3 – 4
Bột sữa, bột đậu	15	1,5		
Đường kính	10	1		
Dầu hoặc mỡ nước	5	1	5	1
Rau các loại	10 – 20	1 - 2	10 - 20	1 – 2
Thịt hoặc trứng hoặc cá…			15 - 25	1,5 - 2,5
Nước mắm			2 - 3	1/2
Thực phẩm bữa phụ	**Một suất**			

	Gam	Thìa cà phê
Sữa	100 - 120	20 – 30
Hoặc nước trái cây	100 - 120	20 – 30
Hoặc trái cây nghiền	50 - 100	5 – 10

Lượng thức ăn cần cho trẻ 7 - 12 tháng

- **Chú ý:** Dùng thìa cà phê
  + 1 thìa sữa = 5ml (gam).
  + 1 thìa đường = 10 gam.
  + 1 thìa sữa bột = 10 gam.
- **Chế độ ăn cho trẻ dưới 1 tuổi (có sữa mẹ)**
  + 0 - 6 tháng: Bú sữa mẹ theo nhu cầu của trẻ.
  + 5 - 6 tháng: Bú sữa mẹ + 1 bữa bột loãng (9h hoặc 15h) + nước quả 2 lần.
  + 7 - 8 tháng: Bú sữa mẹ + 2 bữa bột đặc với các loại thực phẩm (9h và 15h) + quả nghiền.
  + 9 -12 tháng: bú sữa mẹ + 3 bữa bột đặc kết hợp với các loại thực phẩm (8h - 12h và 17h) + quả nghiền.

Với trẻ không có hoặc ít sữa mẹ thì cho trẻ ăn sữa ngoài (sữa bột công thức) thay thế cho sữa mẹ.

Khi trẻ mới tập ăn bổ sung, trẻ cần được học "cách ăn". Cách chăm sóc bữa ăn cho trẻ quan trọng là thái độ, thực hành của bà mẹ hoặc người chăm sóc trẻ. Dạy trẻ học ăn bằng cách khuyến khích, kiên trì, giúp đỡ để tạo không khí ăn uống. Tránh ép buộc trẻ ăn, gây không khí căng thẳng, ồn ào khi ăn.

Muốn biết trẻ đã được ăn uống đúng và đủ chưa, phụ huynh cần theo dõi cân nặng của trẻ trên biểu đồ phát triển hàng tháng, nếu trẻ lên cân đều đặn tương ứng với kênh bình thường và đường tăng trưởng đi lên trên biểu đồ là trẻ đã được nuôi dưỡng tốt. Còn không lên cân hoặc tụt cân hoặc đường tăng trưởng đi ngang hoặc đi xuống có thể trẻ bị bệnh hoặc nuôi dưỡng không đúng phương pháp, cần tìm nguyên nhân để có biện pháp can thiệp sớm.

Thực phẩm bữa chính	**Một suất cháo (gam)**	**Thực phẩm bữa phụ**	**Một suất (gam)**
Gạo tẻ, nếp	40 – 60	Trái cây nghiền	100 - 120
Thịt hoặc cá, trứng	20 – 30		
Đậu, lạc	5 – 10	Nước trái cây hoặc sữa, chè	120 - 150
Rau các loại	15 – 30		
Dầu hoặc mỡ	5 – 10		
Nước mắm	3 - 5		

Lượng thức ăn cần cho trẻ 13 - 18 tháng (một bữa chính, một bữa phụ)

- **Chế độ ăn cho trẻ 13 - 18 tháng**

Với độ tuổi này ngoài việc cho trẻ bú sữa mẹ, thì cần kết hợp với chế độ ăn cho trẻ trong ngày như sau:

Thời gian	**Chế độ ăn**
Sáng (7h):	Cháo thịt lợn rau hoặc có thể thay bằng bún, phở, mì, súp…
Giữa sáng (9h):	Uống sữa hoặc sản phẩm từ sữa

Trưa (12h):	Cháo cá rau
Giữa chiều (2h):	Trái cây
Chiều (17h):	Cháo thịt gà rau
Tối (20h):	Uống sữa

***Lưu ý:** Phụ huynh cũng cần thay đổi thực đơn bằng việc đa dạng các loại thực phẩm, cân nhắc việc lựa chọn rau sao cho phù với nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm (ví dụ: cháo thịt bò hay kết hợp với bí đỏ) vừa đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng vừa giúp trẻ ăn ngon miệng.

Thực phẩm bữa chính	Một suất cơm (gam)	Thực phẩm bữa phụ	Một suất (gam)
Gạo tẻ	60 – 75	Trái cây nghiền	120 – 150
Thịt hoặc cá, trứng	30 – 40		
Đậu, lạc	5 – 10	Nước trái cây hoặc sữa	150 - 200
Rau các loại	30 – 50		
Dầu hoặc mỡ	5 – 10		
Nước mắm	5		

Lượng thức ăn cần cho trẻ 18 - 36 tháng (1 bữa chính và 1 bữa phụ)

- **Chế độ ăn cho trẻ 18 - 36 tháng**

Một ngày trẻ ăn 6 bữa. Tuy nhiên tùy vào tình hình thực tế ở mỗi gia đình và mỗi trẻ mà bố trí chế độ ăn sao phù hợp đạt được hiệu quả. Phụ huynh có thể sắp xếp chế độ ăn trong ngày cho trẻ như sau:

Thời gian	Chế độ ăn
Sáng (7h):	Cháo thịt bò rau hoặc thay bằng mì, phở ...
Giữa sáng (9h):	Trái cây
Trưa (12h):	Cơm tôm rim + canh bí xanh
Giữa chiều (2h):	Sữa bột (200ml)
Chiều (17h):	Cơm thịt gà sốt nấm + canh mồng tơi cua
Tối (20h):	Sữa bột (200ml)

Thực phẩm bữa chính	Một suất cơm (Gam)	Thực phẩm bữa phụ	Một suất (Gam)
Gạo	80 - 100	Gạo hoặc mì	50 - 60
Rau xanh các loại	50 - 60	Thịt hoặc cá	15 - 20
Thịt hoặc cá, trứng, lạc, vừng…	30 – 50	Hoặc đậu hạt khô Đường mật	20 - 30 20 - 30
Dầu hoặc mỡ	10	Hoặc trái cây nghiền	120 - 150
Nước mắm	5 - 7	Sữa hoặc nước trái cây	150 - 200

Lượng thực phẩm cần cho trẻ từ 36 - 72 tháng (1 bữa chính và 1 bữa phụ)

Với trẻ 3 - 6 tuổi thì cách sắp xếp tương tự như nhóm 18 - 36 tháng, chỉ có khác cách chế biến và hình thức tổ chức. Cần lưu ý: đan xen bữa chính với bữa phụ như: phở, bún, sữa…đối với trẻ biếng ăn, ăn được ít cơm thì bữa phụ này lại là rất quan trọng.

Cần phải đảm bảo qua các khâu lựa chọn thực phẩm tươi ngon tới khâu vận chuyển, chế biến và bảo quản tốt. Cách chế biến phải phù hợp từng độ tuổi như xay giã nhỏ, nấu chín nhừ để trẻ dễ tiêu hóa. Đối với trẻ ở nhóm cơm cần chế biến cho trẻ ăn hai món trong bữa ăn chính là thức ăn mặn và canh.

2.2.3. Các yêu cầu đối với bữa ăn cho trẻ mầm non:

a) Yêu cầu để có bữa ăn ngon:

Tổ chức ăn cho trẻ là một yêu cầu mà giáo viên cần giúp phụ huynh nắm vững, nhằm đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng và hình thành cho trẻ các kỹ năng, thói quen cần thiết cho trẻ. Ngoài yêu cầu hiểu biết về dinh dưỡng, phụ huynh còn cần biết yêu cầu để có bữa ăn ngon cho trẻ như:

Lượng thức ăn đủ, cân đối, an toàn, giá trị dinh dưỡng cao, đa dạng các loại thực phẩm và phù hợp với sở thích của trẻ. Đưa ra các câu hỏi gợi mở để trẻ cảm thấy được tôn trọng về quyết định của mình mà không cảm giác bị bắt ép. Ví dụ: với trẻ lười ăn rau, phụ huynh cần đặt câu hỏi: "Con muốn ăn su su hay súp lơ"?

Tùy thuộc vào từng độ tuổi, loại thực phẩm và số bữa ăn trong ngày, mà khoảng cách các bữa ăn khác nhau, với trẻ mầm non khoảng cách thường từ 3 – 4 giờ. Các bữa ăn chính hay phụ cần sắp xếp xen kẽ và thực hiện nghiêm túc hàng ngày, thời gian ăn cho một bữa chính khoảng 30 - 40 phút, bữa phụ khoảng 15 - 20 phút, bữa ăn không nên kéo quá dài vì thời gian tổ chức ăn như một tác nhân có điều kiện đối với chức năng của hệ tiêu hóa.

Chuẩn bị bữa ăn nhanh gọn, với đồ dùng sạch sẽ, sắp xếp gọn gàng, các giác quan được đánh thức để tận hưởng được hương vị hấp dẫn cùng với cách trình bày, trang trí món ăn khi chọn thực phẩm để phối hợp trong chế biến giúp cho quá trình tiêu hóa có hiệu quả. Thức ăn được hấp thu tốt là do khi ăn có cảm giác ngon miệng, cảm giác đó có được là do phản xạ có điều kiện của thần kinh trung ương đối với việc bài tiết dịch tiêu hóa.

Không khí vui vẻ, thoải mái, nhẹ nhàng, ấm áp trong lúc ăn cũng tạo cho trẻ tâm lý tốt hơn khi ăn. Đối với trẻ nhỏ, trẻ cần cảm nhận được tình yêu thương, ân cần chu đáo trong bữa ăn thể thiện ở cử chỉ, lời nói của người chăm sóc khi cho trẻ ăn. Với trẻ lớn hơn cho trẻ được nhập cuộc (tham gia nấu ăn cùng phụ huynh)

Trẻ sẽ ăn ngon miệng với một cơ thể khỏe mạnh cùng với một lượng vận động phù hợp. Đồng thời trẻ được giáo dục nhận thấy được những lợi ích của thực phẩm đối với cơ thể để trẻ vui vẻ và tự nguyện ăn, vậy muốn làm được điều đó thì trong các hoạt động trong ngày phụ huynh cần trò chuyện về giá trị của thức ăn đối với con người để trẻ nhận biết cũng như cho trẻ cùng tham gia các hoạt động nuôi, trồng hay cùng chế biến chuẩn bị bữa ăn của mình tại gia đình. Mọi cử chỉ rèn thói quen vệ sinh trong ăn uống như nhặt cơm rơi, cười đùa, nói chuyện, ho, hắt hơi… trong khi ăn cũng nên nhẹ nhàng để trẻ không có cảm giác bị mắc lỗi trong khi ăn.

Giáo viên cần giúp phụ huynh hiểu được để rèn cho trẻ thói quen ăn uống nề nếp thì chính bản thân phụ huynh cũng phải là người kỷ luật, luôn ý thức được lời nói và hành vi của mình, do trẻ ở lứa tuổi này lời nói hay hành động của trẻ là bắt chước. Vì vậy cần cho trẻ: ăn đúng giờ, không ăn vặt, tập trung trong giờ ăn, không cho trẻ ăn rong, không cho trẻ sử dụng tivi hay điện thoại trong giờ ăn, giờ ăn không quá kéo dài, không nuông chiều trẻ một cách thái quá… Trong quá trình chăm sóc luôn rèn cho trẻ thói quen vệ sinh, văn minh ăn uống: trước khi ăn trẻ biết mời, cơm trong miệng không nói chuyện, cơm hay thức ăn rơi trẻ biết nhặt vào khay. . ., rèn cho trẻ kỹ năng tự phục vụ phù hợp theo độ tuổi: dọn cơm cùng phụ huynh, tự rửa tay trước khi ăn, dọn dẹp cùng phụ huynh sau ăn…

Để tập cho trẻ ăn các dạng và các loại thức ăn khác nhau đòi hỏi phụ huynh phải rất kiên trì để luyện tập cho trẻ thành thói quen. Khi trẻ được 4 -5 tháng luyện cho trẻ ăn bằng thìa vì khi cho thìa vào miệng, miệng ngậm lại và nuốt là những động tác mới lạ đối với trẻ. Phụ huynh cần luyện cho trẻ ăn từ dạng lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều tới khi trẻ tự cầm cốc, cầm thìa uống nước, ăn cơm hay thực hiện các thói quen vệ sinh. Phụ huynh cần lưu ý từ cách chọn thìa, vị trí ngồi cho trẻ ăn, cách cầm thìa cho trẻ ăn, cách thiết lập mối quan hệ giữa mình với trẻ và bắt đầu luyện cho trẻ tập trung trong giờ ăn.

Dựa vào nguyên tắc xây dựng chế độ dinh dưỡng, giáo viên hướng dẫn phụ huynh thực hành dinh dưỡng đúng cho trẻ khi ở nhà. Tuy nhiên, khi thực hiện tùy thuộc vào điều kiện và hoàn cảnh mỗi gia đình mà áp dụng thực hành một cách linh hoạt nhưng thực sự hiệu quả. Trẻ ở nhà lâu ngày sẽ rất nhớ các món ăn ở trường, phụ huynh có thể tham khảo thực đơn các bữa ăn ở trường để chế biến món ăn, giúp trẻ ăn ngon miệng, bảo đảm dinh dưỡng, tăng sức đề kháng để phòng ngừa dịch bệnh.

Vì vậy, để hấp thu và tiêu hóa tốt, giúp trẻ khỏe mạnh vui vẻ, thì không chỉ thuần túy đó là thực phẩm gì, với giá trị dinh dưỡng thế nào mà quan trọng hơn cả phụ huynh phải hiểu được các yếu tố ảnh hưởng tới quá trình hấp thu và tiêu hóa để giúp trẻ có bữa ăn ngon.

b) Yêu cầu bữa ăn an toàn:

Ngoài yêu cầu để trẻ có bữa ăn ngon thì làm thế nào để có bữa ăn an toàn cũng là điều vô cùng quan trọng. Vậy muốn có bữa ăn an toàn cho trẻ, giáo viên cần hướng dẫn phụ huynh cùng thực hiện những điều như sau:

- Không cho trẻ ăn lúc trẻ đang khóc, đang buồn ngủ.
- Trẻ được ăn trong bầu không khí ấm áp, vui vẻ. Không áp lực trẻ trong ăn uống: quát nạt, dọa dẫm, đánh mắng, bịt mũi, bóp miệng… Không cho trẻ ăn theo kiểu "lừa gạt".
- Tạo cho trẻ thói quen ăn uống tập trung; không vừa ăn vừa nói chuyện, vừa xem ti vi, điện thoại, vừa ăn vừa chạy nhảy…
- Chú ý tư thế ăn đúng cho trẻ.
- Trẻ được quyết định và tôn trọng, nhưng vẫn có định hướng của phụ huynh để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng cho trẻ.

Giáo viên mầm non giúp phụ huynh hiểu rằng: với trẻ hiện nay khi tình trạng biếng ăn phổ biến, có thể trẻ không nguy hiểm vì đói nhưng sẽ rất nguy hiểm nếu phụ huynh cố ép trẻ ăn thêm 1, 2 hay 3 thìa bột hoặc cháo với cách cho ăn và tư thế cho ăn không đúng. Vì rất nhiều phụ huynh sai lầm trong cách chăm con, họ đều mong muốn con họ cao lớn, khỏe mạnh thông minh… cái mong muốn đó không sai nhưng chỉ có cách thực hiện của họ là sai, dẫn đến hậu quả có thể là sự trả giá quá đắt cho suy nghĩ và hành động sai lầm của họ, đó là con họ có thể bị sặc, bị hóc mà không biết cách xử lý đúng và kịp thời, dẫn đến trẻ có thể chết hoặc di chứng não suốt đời do não bị thiếu oxy.

c) Yêu cầu bữa ăn bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm:

Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng hàng ngày cho cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh. Mỗi người chúng ta ai cũng đều nhận thấy tầm quan trọng của việc ăn uống, đó là nhu cầu hàng ngày không thể thiếu được. Tuy nhiên, nếu nguồn thực phẩm không đảm bảo vệ sinh, sức khoẻ con người sẽ bị đe doạ và thậm chí đối mặt với tử vong.

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, đánh giá các chương trình hành động đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm trên toàn cầu đã xác định được nguyên nhân chính gây tử vong là do thực phẩm bị nhiễm khuẩn hoặc lạm dụng các chất hóa học. Ở Việt Nam, theo thống kê của Cục an toàn thực phẩm, từ đầu năm 2017 đến nay đã xảy ra nhiều trường hợp ngộ độc, nguyên nhân chủ yếu là sử dụng các loại thực phẩm không rõ nguồn gốc, không nhãn mác… Do đó để bảo đảm sức khỏe cho trẻ, nâng cao chất lượng sống cần tuân thủ các nguyên tắc về vệ sinh an toàn thực phẩm như sau:

(1) Chọn thực phẩm an toàn:

- Chọn các thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.
- Chọn thực phẩm tươi; rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch; quả nên rửa sạch gọt vỏ trước khi ăn.

(2) Nấu chín kỹ thức ăn: Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

(3) Ăn ngay sau khi nấu: Ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.

(4) Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín: Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ nóng liên tục trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C.

(5) Nấu lại thức ăn thật kỹ: Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, phải được đun kỹ lại.

(6) Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống: Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn, nên không để thức ăn sống cùng với thức ăn chín.

(7) Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn: Phụ huynh khi nấu ăn cần rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy theo đúng quy trình. Nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

(8) Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn: Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát, đĩa cần phải giặt sạch, phơi ra nắng hoặc luộc nước sôi trước khi sử dụng và được thay thường xuyên.

(9) Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác: Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn

(10) Sử dụng nguồn nước sạch an toàn: Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Uống và làm đá uống bằng nước đã đun sôi.

2.3. Chăm sóc giấc ngủ cho trẻ:

2.3.1. Ý nghĩa của giấc ngủ:

Giấc ngủ là nhu cầu cần thiết của con người. Giấc ngủ giúp cơ thể nghỉ ngơi và hồi phục sức khỏe. Giấc ngủ đủ, sâu, không giật mình và không mộng mị thể hiện chất lượng giấc ngủ tốt. Giấc ngủ đứt đoạn, không ngon, không sâu, không đủ làm hồi phục khả năng làm việc của tổ chức thần kinh và nếu kéo dài sẽ dẫn đến bệnh lý.

Ở trẻ em hệ thần kinh phát triển chưa hoàn chỉnh, do vậy trẻ cần được ngủ nhiều hơn. Nếu trẻ ngủ đầy đủ và đẫy giấc khi tỉnh dậy sẽ tỉnh táo, hoạt bát, nhanh nhẹn, đồng thời giúp trẻ phát triển tốt đặc biệt là chiều cao. Trẻ bị rối loạn giấc ngủ thường có biểu hiện: khó ngủ, ngủ không ngon giấc, ngủ hay giật mình, khóc thét khi ngủ, thường gầy xanh hay cáu gắt. Muốn tổ chức cho trẻ ngủ tốt, phụ huynh cần phải nắm được thời gian ngủ của trẻ với nguyên tắc: Trẻ càng nhỏ thời gian ngủ và số lần ngủ trong ngày càng nhiều; ngoài ra, còn phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của từng trẻ. Vì vậy, giáo viên tư vấn giúp phụ

huynh biết số lần ngủ và thời gian ngủ của mỗi lứa tuổi để phụ huynh chủ động sắp xếp lịch sinh hoạt với từng trẻ.

2.3.2. Thời gian ngủ:

Tháng tuổi	Đơn vị tính	Sơ sinh	2 – 12 tháng	13 – 36 tháng	37 - 72 tháng
Số giấc ngủ/ ban ngày	Lần	Chỉ dậy khi bị ướt	3 – 4	2 - 3	1
Thời gian ngủ/ 1 giấc/ ban ngày	Giờ		1 – 2	2 - 3	2,5
Thời gian ngủ/ ngày	Giờ	18 - 20	16 – 18	12 - 16	11 - 12

2.3.3. Những yêu cầu khi tổ chức ngủ để trẻ có giấc ngủ ngon và an toàn:

Chất lượng của giấc ngủ không chỉ phụ thuộc vào điều kiện như giường đệm chăn gối, mà cả các yếu tố tác động trước khi ngủ như điều kiện ăn uống, sự hoạt động của cơ bắp và các xúc cảm về thần kinh. Để trẻ có giấc ngủ ngon, phụ huynh cần tạo mọi điều kiện tốt để trẻ ngủ nhanh và ngủ sâu giấc. Cần tổ chức cho trẻ ngủ đúng giờ để hình thành phản xạ có điều kiện, rèn cho trẻ có thói quen ngủ trưa, đảm bảo ngủ đủ theo thời gian qui định; Cho trẻ thức dậy đúng giờ, không để trẻ ngủ "nướng" (kể cả ngày nghỉ).

Các điều kiện tác động từ bên ngoài cũng cần được chuẩn bị tốt. Phòng ngủ cần có nhiệt độ, độ ẩm thích hợp theo mùa, yên tĩnh và không có muỗi ruồi. Bật ánh sáng dịu nhẹ, nếu phòng ngủ sáng cần kéo rèm cửa nhưng vẫn đảm bảo thoáng khí, bật những bản nhạc hát ru hay những bản nhạc không lời nhẹ nhàng giúp trẻ chìm vào giấc ngủ dễ dàng và tự nhiên. Với nhà có muỗi, phụ huynh cần mắc màn cho trẻ ngủ để phòng tránh các bệnh lây qua côn trùng. Chỗ ngủ không nên thay đổi, hoặc nếu trẻ đã quen khi ngủ có ôm theo gối ôm, thì không nên thay đổi thói quen đó để tạo cảm giác an toàn. Với những trẻ ngủ có thói quen ngậm bình sữa hay ti giả thì cần dần dần giúp trẻ bỏ thói quen này.

Trẻ ngủ cần có giường, chiếu, chăn, gối đầy đủ và phù hợp. Gối, chăn, đệm có chất liệu nhẹ thoáng và ấm, gối không quá cao gây giảm lưu lượng tuần hoàn lên não. Nếu không có giường thì thay bằng đệm không quá mềm hoặc ván gỗ có chiều dày từ 5 – 20 cm để tránh không cho trẻ nằm trực tiếp trên sàn nhà đặc biệt là mặt sàn tầng trệt. Không để trẻ nằm trong nôi hay võng lâu, vì trẻ nhỏ hệ thần kinh đang trong quá trình hoàn thiện, nếu ta đặt trẻ nằm võng, mật độ rung lắc của võng sẽ ảnh hưởng xấu đến quá trình phát triển hệ thần kinh. Mặt khác, cột sống của trẻ còn rất mềm, chưa được cốt hoá vì vậy chiều cong của võng sẽ làm cong vẹo cột sống, kéo theo lồng ngực sẽ không thể giãn nở tốt, ảnh hưởng tới hoạt động hô hấp của trẻ sau này.

Khi tổ chức giờ ngủ, không nên cho trẻ ăn quá no và để trẻ đi ngủ ngay sau bữa ăn, nên cho trẻ khoảng 10 –15 phút sau ăn. Loại bỏ những trò chơi đùa quá mức trong ngày hoặc những đánh mắng, dọa dẫm đặc biệt là trước khi ngủ dễ làm trẻ bị ám ảnh trong vô thức dẫn đến giật mình, hoảng sợ, khóc thét khi ngủ. Cho trẻ đi vệ sinh hoặc đóng bỉm đối với một số trẻ còn nhỏ. Nếu mùa đông cởi bớt áo, khăn, mũ giúp trẻ thoải mái và ngoài ra khi trẻ ngủ quá trình giải phóng năng lượng vẫn diễn ra làm trẻ ra nhiều mồ hôi dễ bị nhiễm lạnh.

Trong khi trẻ ngủ phụ huynh cần phải thường xuyên quan sát và kiểm tra trẻ, xử lý kịp thời các tình huống cần thiết (nôn, ngạt, đái dầm…) và chỉnh lại tư thế khi trẻ ngủ như nằm úp mặt xuống gối, kéo chăn chùm kín mặt đầu hoặc cần lau mồ hôi, đắp chăn hay vỗ về khi trẻ ngủ mơ quấy khóc, khó ngủ. Luôn kiểm soát nhiệt độ và tốc độ gió trong giờ ngủ.

Khi gần hết giờ ngủ thì đánh thức trẻ bằng nhạc vui nhộn kết hợp với việc thay đổi cường độ ánh sáng để trẻ chủ động dậy và không còn ngái ngủ. Nếu về mùa đông phụ huynh khẩn trương mặc quần áo ấm cho trẻ (trẻ nhỏ) hoặc hướng dẫn trẻ tự mặc (trẻ lớn).

Tổ chức cho trẻ vận động nhẹ nhàng, đi vệ sinh. Với trẻ lớn cần khuyến khích động viên để con cùng tham gia vào việc chuẩn bị chỗ ngủ và thu dọn các đồ dùng cá nhân của mình.

2.4. Chăm sóc vệ sinh cá nhân cho trẻ:

2.4.1. Ý nghĩa và những vấn đề cần lưu ý khi chăm sóc vệ sinh cho trẻ:

Da có vai trò quan trọng đối với cơ thể: bảo vệ cơ thể tránh những tác động có hại từ bên ngoài, giữ cho cơ thể có nhiệt độ ổn định, đảm nhận nhiệm vụ trao đổi chất, giúp cho sự bài tiết mồ hôi. Vì vậy, vệ sinh da giúp cho da khỏe mạnh, phòng tránh các bệnh cho trẻ. Ở trẻ nhỏ da còn mỏng, mịn, nhạy cảm và rất dễ bị trầy xước viêm nhiễm. Vì vậy khi vệ sinh cần lưu ý:

- Nước rửa cho trẻ phải là nước sạch, có nhiệt độ phù hợp với mùa, thời tiết và lứa tuổi.
- Dầu gội, sữa tắm, dầu mát xa … cần lựa chọn một cách cẩn thận.
- Cần có đầy đủ các đồ dùng, các đồ dùng phải sạch và riêng biệt.
- Tắm rửa cho trẻ dưới vòi nước chảy.
- Khi vệ sinh giáo viên yêu cầu tay phụ huynh phải sạch, không được để móng tay dài, nhẹ nhàng, vui vẻ, tránh quát mắng trẻ.
- Phụ huynh luôn rèn cho trẻ kỹ năng vệ sinh và chuyện trò với trẻ về lợi ích của việc vệ sinh để trẻ tự giác và hợp tác. Phụ huynh luôn gương mẫu trong mọi lời nói và hành động.

2.4.2. Gợi ý hướng dẫn rửa tay, rửa mặt cho trẻ:

Để rèn nề nếp và hình thành thói quen vệ sinh, giúp trẻ có cơ thể khỏe mạnh phòng tránh các bệnh đặc biệt là bệnh truyền nhiễm. Trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày, phụ huynh cần thực hiện vệ sinh cho trẻ một cách thường xuyên đều đặn. Các kỹ năng vệ sinh cá nhân mà phụ huynh có thể tổ chức thực hiện cho trẻ: rửa tay, rửa mặt, tắm, gội, vệ sinh bộ phận sinh dục tiết niệu, súc miệng, chải răng…

Tùy thuộc vào độ tuổi mà quy trình vệ sinh là khác nhau và môi trường tiếp xúc mà linh hoạt tiến hành lau, rửa bằng nước sạch hay rửa có xà phòng. Kết hợp nhắc nhở phụ huynh hàng tuần cắt móng tay, móng chân cho trẻ. Khi giáo viên hướng dẫn phụ huynh vệ sinh cho con, cần giúp phụ huynh biết thời điểm nào cần thiết để tiến hành vệ sinh cá nhân cho trẻ. Ví dụ: rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh hay đánh răng sau ăn khoảng 30 phút... Cần xem xét đến các yếu tố sao cho phù hợp với điều kiện thực tế ở địa phương và gia đình, nhưng vẫn phải đảm bảo đúng theo quy trình. Nếu cần giáo viên gửi video hướng dẫn phụ huynh.

- Rửa tay

+ Chuẩn bị:

Nước: sạch, ấm về mùa đông, nếu gia đình ở thành phố hay gia đình có điều kiện ở nông thôn: dùng vòi nước có gắn chậu rửa, có kích thước phù hợp với tầm vóc của trẻ, nếu trẻ thấp hơn bồn rửa bắc ghế cho trẻ đứng (ghế đứng phải an toàn). Nếu không có chậu rửa thì sử dụng nước múc từ xô hoặc chậu.

Xà phòng hoặc dung dịch rửa tay.

+ Tiến hành:

Đối với trẻ dưới 18 tháng sẽ lau tay, vì độ tuổi này môi trường tiếp xúc còn hạn hẹp. Tuy nhiên nếu cho trẻ tiếp xúc với môi trường bên ngoài với các loại đồ chơi có nguy cơ nhiễm bẩn thì không chỉ lau mà vẫn cần rửa tay. Khăn ẩm sau khi dùng ½ khăn trên lau mặt, ½ khăn dưới dùng lau tay. Lau lần lượt cổ tay, mu tay, ngón tay, dịch khăn lau lòng bàn tay, các kẽ ngón tay và đầu ngón tay. Tiếp tục gập khăn để lau nốt bàn tay kia.

Với trẻ độ tuổi 18 đến 36 tháng, trẻ đứng để rửa. Trước khi rửa phụ huynh phải xắn cao tay áo, rửa lần lượt từng tay xuôi theo dòng nước. Một tay phụ huynh đỡ cổ tay trẻ, một tay để phía dưới, lần lượt rửa cổ tay, rửa mu, kẽ ngón tay, lật rửa lòng bàn tay, các kẽ

ngón tay, đầu ngón tay, vuốt nước rồi rửa tay còn lại. Rửa xong cho trẻ tự đi lau tay bằng khăn khô đã chuẩn bị sẵn.

Với trẻ 3 - 6 tuổi: Hướng dẫn để trẻ tự rửa theo nguyên tắc mọi phần của bàn tay đều được cọ sát với xà phòng, rửa theo trình tự từ trên xuống dưới xuôi tay theo vòi nước, trước khi rửa yêu cầu con xắn cao tay áo, tránh để ướt, sau rửa lau tay khô bằng khăn treo sẵn gần chỗ rửa. Phụ huynh cần hướng dẫn con biết cách mở và đóng vòi nước khi rửa tay.

Ảnh minh họa giúp phụ huynh dễ hình dung trong việc vệ sinh cho con hay hướng dẫn con vệ sinh cá nhân

- Rửa mặt

+ Chuẩn bị

Khăn đã được giặt sạch, ẩm, ấm về mùa đông. Khăn sạch phơi trên giá sạch hay mắc. Khăn dài hay khăn vuông sẽ tùy theo độ tuổi của trẻ, trẻ được dùng khăn riêng. Đối với trẻ 6 tháng đến 18 tháng dùng khăn dài để lau mặt, sau đó sẽ lật khăn để lau tay luôn, còn với trẻ trên 19 tháng thì lau bằng khăn vuông. Dùng xong giặt sạch phơi ra nắng, khi có dịch đau mắt, nếu ở thành phố nhiều gia đình không gian hẹp hạn chế về nắng có thể hấp sấy khăn, gia đình không có điều kiện thì luộc khăn.

Với trẻ dưới 6 tháng, sẽ được bế để lau, trên 6 tháng đến 12 tháng có thể bế hoặc cho trẻ ngồi ghế khung, hoặc ghế có tay vịn để đảm bảo an toàn cho trẻ trong quá trình vệ sinh. Nếu trẻ đã đứng vững thì cần tập cho trẻ đứng để lau mặt.

+ Tiến hành

Với trẻ dưới 6 tháng: hướng dẫn phụ huynh bế trẻ để lau, trẻ 6 đến 18 tháng cho trẻ đi vệ sinh rồi ngồi ghế để lau. Một tay phụ huynh đỡ gáy hay trên trán để mặt trẻ hơi ngửa lên, tay kia trải khăn dài trên lòng bàn tay. Ngón trỏ và ngón cái lau từng mắt bằng hai góc khăn khác nhau. Khi mắt sạch, dịch phần khăn bẩn đi để lau mũi, dịch khăn lau miệng, dịch khăn lau trán má từng bên, dịch khăn lau cằm cổ.

Với nhóm trẻ 19 đến 36 tháng: hướng dẫn phụ huynh lau cho trẻ, trẻ đứng để lau. Dùng ngón trỏ và ngón cái của người lau, lau từng mắt bằng hai góc khăn khác nhau. Khi mắt sạch, dịch phần khăn bẩn đi để lau mũi, dịch khăn lau miệng, gấp đôi khăn lau trán má từng bên, gấp tư khăn để lau cằm cổ.

Với trẻ 3 - 6 tuổi: để trẻ tự lau bằng 2 tay, thao tác giống với nhóm trẻ 19 đến 36 tháng. Hướng dẫn giúp phụ huynh biết quy trình, để quan sát, sửa sai cho trẻ (nếu cần). Khi lau nhớ động viên khen ngợi trẻ, nếu trẻ lau sai cũng không quát mắng hay chê bai trẻ mà kiên trì hướng dẫn cho trẻ lau đúng. Trước khi rửa mặt yêu cầu tay trẻ phải sạch.

(Ảnh minh họa giúp phụ huynh dễ hình dung trong việc vệ sinh cho con hay hướng dẫn con vệ sinh cá nhân)

2.4.3. Vệ sinh răng miệng:

a) Ý nghĩa của vệ sinh răng miệng:

Vệ sinh răng miệng cho trẻ mầm non là một trong những điều căn bản và quan trọng nhất trong việc chăm sóc răng cho trẻ.

Có nhiều phụ huynh xem nhẹ vấn đề chăm sóc và bảo vệ sức khỏe răng miệng cho con mà không biết rằng, phần lớn các bệnh trong cơ thể đều xuất phát từ răng miệng. Các nghiên cứu cho thấy có khoảng 700 loại vi khuẩn ẩn chứa trong khoang miệng. Hầu hết các loại vi khuẩn này đều liên quan hoặc có thể là nguyên nhân gây ra các bệnh lý về tim mạch. Do đó, chăm sóc răng cho trẻ là rất quan trọng và cần thiết. Trẻ được chăm sóc và có sức khỏe răng miệng tốt cũng sẽ nhận thức được tầm quan trọng của vấn đề giữ gìn vệ sinh răng miệng, trẻ cũng biết được thực phẩm, đồ uống nào tốt cho răng và nướu. Khi trẻ lớn cần dạy trẻ về bảo vệ răng miệng bằng cách kể cho trẻ nghe những câu chuyện, chơi các trò chơi hướng dẫn cách chăm sóc răng miệng. Dạy trẻ từ tuổi mầm non sẽ giúp trẻ hình thành thói quen chăm sóc răng miệng đúng cách và đều đặn hàng ngày.

b) Những lưu ý khi vệ sinh răng miệng:

Sau khi đánh răng, phụ huynh nên giúp trẻ sử dụng chỉ nha khoa để làm sạch kẽ răng, tránh để những mảng bám hay thức ăn còn sót lại ở kẽ răng, do đây là nguyên nhân chính gây sâu răng ở trẻ nhỏ.

Tuyệt đối không được để trẻ đánh răng theo chiều ngang, vì đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến các bệnh lý về răng miệng như viêm nướu, mòn chân răng. Không chải quá mạnh và nhanh làm tổn thương răng và nướu.

Thời gian đánh răng nên từ 2 – 3 phút. Phụ huynh nên xây dựng thói quen tập cho trẻ đánh răng ít nhất 2 lần/ngày, sau khi ăn sáng và trước khi đi ngủ. Ngoài ra, sau bữa ăn trưa hoặc các bữa ăn khác cũng cần vệ sinh bằng các dung dịch vệ sinh răng miệng, để đảm bảo thức ăn không bám trên bề mặt răng và nướu.

*** Lưu ý:** Sau khi ăn không nên đánh răng ngay mà cần phải chờ 30 phút sau khi ăn mới vệ sinh răng miệng.

c) Hướng dẫn phụ huynh cách vệ sinh răng miệng cho trẻ (nếu cần giáo viên gửi video hướng dẫn phụ huynh):

Ngay khi chiếc răng sữa đầu tiên mọc lên, phụ huynh cần vệ sinh răng miệng cho trẻ. Bắt đầu từ 1 tuổi phụ huynh cho trẻ tiếp xúc với bàn chải đánh răng, đánh bằng nước muối sinh lý nhằm mục đích cho trẻ làm quen và hình thành thói quen đánh răng, trẻ 2 đến 3 tuổi mẹ đánh răng cho trẻ với kem đánh răng, trẻ 3 tuổi trở lên hướng dẫn trẻ tự vệ sinh răng miệng. Nên chọn mua cho trẻ bàn chải đánh răng loại có lông bàn chải thật mềm, kích thước nhỏ phù hợp với miệng của trẻ, tay cầm ngắn để trẻ dễ cầm nắm và sử dụng loại kem đánh răng phù hợp với từng lứa tuổi.

Nên thay bàn chải đánh răng 3 - 4 tháng/lần hoặc khi thấy lông bàn chải đã bị sờn hoặc xơ cứng, để không gây trầy xước răng và nướu của trẻ. Với trẻ trên 3 tuổi, phụ huynh hướng dẫn trẻ tự đánh răng đúng cách, tuy nhiên phụ huynh cần giám sát và hỗ trợ. Quy trình đánh răng như sau:

- **Bước 1:** Súc miệng với nước để làm sạch khoang miệng.
- **Bước 2:** Rửa sạch bàn chải trước khi đánh, sau đó lấy một lượng kem đánh răng vừa đủ. Đối với trẻ nhỏ, lượng kem đánh răng vừa đủ chỉ khoảng bằng hạt đậu.
- **Bước 3:** Đặt bàn chải nằm ngang và nghiêng khoảng 45 độ so với viền nướu, đầu lông bàn chải phải tiếp xúc với cả răng và nướu. Hướng dẫn trẻ đánh răng mặt ngoài trước, gồm tất cả răng ở hàm trên và hàm dưới bằng cách chải từ hàm trên xuống và từ hàm dưới lên, hoặc xoay tròn bàn chải đánh răng.
- **Bước 4:** Đánh mặt trong của răng tương tự như mặt ngoài. Đánh tất cả các răng ở hàm trên và hàm dưới bằng động tác chải lên, xuống hoặc xoay tròn.
- **Bước 5:** Hướng dẫn trẻ đánh mặt nhai bằng cách đặt lông bàn chải song song với mặt nhai của răng, sau đó nhẹ nhàng đưa bàn chải từ trong ra ngoài khoảng 10 lần.
- **Bước 6:** Chải mặt trên của lưỡi từ trong ra ngoài bằng bàn chải răng thông thường hoặc có thể bằng dụng cụ chải lưỡi chuyên dụng để loại bỏ những vi khuẩn.
- **Bước 7:** Làm sạch lại khoang miệng bằng cách súc miệng với nước để không còn kem đánh răng trong miệng. Ở bước này, phụ huynh nên lưu ý nhắc các trẻ nhổ bọt kem ra ngoài, vì thời gian đầu hầu hết các trẻ thường hay nuốt kem đánh răng. Rửa sạch bàn chải, để khô bằng cách cắm phần lông bàn chải hướng lên phía trên, phần tay cầm ở dưới.

3. Hướng dẫn đánh giá, thu thập thông tin về sức khỏe và tình trạng dinh dưỡng của trẻ:

3.1. Kế hoạch theo dõi, đánh giá:

- Tùy theo điều kiện cụ thể, giáo viên sử dụng các nền tảng công nghệ lập các nhóm chung hoặc trao đổi qua điện thoại, tin nhắn riêng với từng phụ huynh về tình hình sức khỏe của mỗi trẻ.
- Đối với phụ huynh vùng không có điều kiện sử dụng công nghệ, không tham gia nhóm zalo, facebook, giáo viên gọi điện để trao đổi với phụ huynh. Cần chuẩn bị đủ và sẵn các thông tin cần trao đổi, giấy, bút để ghi chép.
- Kế hoạch của giáo viên có tính chất dự kiến và có thể thay điều chỉnh các nội dung cho phù hợp điều kiện của gia đình trẻ.
- Giáo viên xác định một số thông tin, tiêu chí cần thu thập để yêu cầu phụ huynh tự đánh giá về con thông qua quan sát, theo dõi hoặc có thể sử dụng các bảng, biểu để đánh giá.

3.2. Nội dung đánh giá:

- Giáo viên trao đổi với phụ huynh về tình hình sức khỏe của trẻ (có biểu hiện bất thường về sức khỏe, quấy khóc, không chịu chơi, nhiệt độ cơ thể…); về chế độ ăn (trẻ có

ăn hết xuất không, thái độ của trẻ trong các bữa ăn…); về giấc ngủ và các nội dung khác để nắm bắt tình hình của trẻ.

- Hướng dẫn phụ huynh thu thập chỉ số cân nặng, chiều cao của trẻ để phối hợp đánh giá tình trạng dinh dưỡng theo thời gian quy định của cơ sở GDMN.

- Giáo viên có thể giới thiệu với phụ huynh một số kênh thông tin để phụ huynh tham khảo để đánh giá sự phát triển thể chất của con mình (bảng chiều cao, cân nặng theo tuổi).

- Khi nắm bắt được thông tin, trên cơ sở kiến thức, kinh nghiệm đã có, tham khảo các tài liệu…giáo viên cùng với phụ huynh tìm hiểu nguyên nhân và đưa ra giải pháp điều chỉnh phù hợp:

+ Cung cấp thông tin về kết quả đánh giá tình trạng dinh dưỡng định kỳ của trẻ để cùng với phụ huynh bàn biện pháp can thiệp với trẻ (điều chỉnh chế độ ăn, đưa trẻ đi khám…).

+ Cung cấp một số nguyên tắc, gợi ý thực đơn, chế độ vận động, tập luyện đối với trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân-béo phì.

3.3. Hướng dẫn cụ thể đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ:

3.3.1. Các chỉ số cần theo dõi:

Đo cân nặng, chiều cao nhằm đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ (bình thường, suy dinh dưỡng nhẹ cân hay thấp còi hay thừa cân – béo phì…) và theo dõi sức khỏe (trẻ bị sút cân so với lần cân trước đó, có thể bị mắc bệnh nhiễm khuẩn…).

a) Cân nặng theo tuổi:

Cân nặng theo tuổi được dùng để đánh giá sự phát triển thể chất và tình trạng dinh dưỡng của trẻ. Cân nặng của trẻ cũng thể hiện chế độ ăn của trẻ đã phù hợp và bảo đảm hay chưa. Trên cơ sở đánh giá cân nặng, giáo viên giúp phụ huynh định hướng, điều chỉnh chế độ ăn phù hợp.

Theo quy luật chung, tốc độ tăng cân nặng giảm dần theo tuổi. Trẻ sơ sinh đủ tháng nặng trung bình 3,0 - 3,2 kg; 3 tháng đầu tiên mỗi tháng có thể tăng tới 1 kg. Trẻ 4 - 5 tháng tuổi cân nặng tăng gấp đôi, trẻ 1 tuổi cân nặng tăng gấp ba so với lúc mới sinh. Từ 2 - 3 tuổi mỗi năm trẻ tăng trung bình 2,5 kg; từ 4 - 5 tuổi trẻ tăng trung bình 2 kg/năm (WHO).

b) Chiều cao theo tuổi:

Chiều cao là chỉ số quan trọng dùng để đánh giá sự phát triển thể chất của trẻ; thể hiện đặc điểm lứa tuổi, giới tính, chủng tộc và điều kiện sống. So với cân nặng chiều cao ít biến động hơn.

Tốc độ tăng trưởng chiều cao của trẻ từ 0 - 6 tuổi giảm dần theo tuổi. Trẻ sơ sinh đủ tháng cao trung bình 50 cm. Trẻ 1 tuổi chiều cao trung bình 75 cm, gấp 1,5 lần so với lúc mới sinh. Trẻ 2 tuổi tăng 12 cm/năm; trẻ 3 tuổi tăng 8 cm/năm. Từ 4 - 6 tuổi tăng trung bình 5 cm/năm.

c) Cân nặng theo chiều cao hoặc chỉ số khối cơ thể (BMI):

Chỉ số cân nặng/chiều cao (áp dụng với trẻ dưới 60 tháng) hay khối cơ thể (BMI) (áp dụng với trẻ trên 60 tháng) được dùng để đánh giá mức độ gầy hay béo (tình trạng dinh dưỡng) của cơ thể, phân biệt theo giới tính và lứa tuổi. Thông qua các chỉ số này có thể xác định sự phù hợp giữa cân nặng với chiều cao của cơ thể, từ đó điều chỉnh cân nặng để có vóc dáng cân đối. Trẻ có chỉ số cân nặng/chiều cao hay BMI trong giới hạn bình thường sẽ có sức khỏe tốt, ít nguy cơ bệnh tật.

BMI được tính bằng tỉ lệ giữa cân nặng và bình phương chiều cao (kg/m2).

$$BMI = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{Chiều\ cao\ (m)\ x\ Chiều\ cao\ (m)}$$

3.3.2. Cách tiến hành:

a) Thời gian thực hiện:

- Cân, đo cho trẻ được thực hiện định kì. Đối với trẻ dưới 24 tháng tuổi, mỗi tháng cần tiến hành cân, đo 1 lần; trẻ trên 24 tháng tuổi, 3 tháng cân, đo một lần.

- Trường hợp trẻ đẻ non, trẻ suy dinh dưỡng hoặc thừa cân-béo phì, cần tiến hành thường xuyên hơn để đánh giá hiệu quả của việc can thiệp.

b) Một số lưu ý khi cân, đo: Để bảo đảm an toàn cho trẻ và chính xác về chỉ số, giáo viên lưu ý với phụ huynh một số điểm sau:

- Khi cân:

+ Trẻ mặc quần áo nhẹ. Mùa đông, nếu trẻ mặc quần áo dày, phải trừ trọng lượng quần áo.

+ Tháo giày dép, không để đồ vật nặng trong túi quần, túi áo.

+ Nên cân vào một thời điểm nhất định, tốt nhất là cân vào buổi sáng sớm khi trẻ vừa ngủ dậy (sau khi đi vệ sinh, chưa vận động và chưa ăn sáng).

+ Trẻ dưới 2 tuổi cho trẻ nằm khi cân, trẻ trên 2 tuổi cho trẻ ngồi hoặc đứng khi cân. Với trẻ đứng cân, cho trẻ đứng hai chân đều giữa cân (có thể dán hình bàn chân lên cân để trẻ đặt bàn chân cho đúng vị trí).

+ Luôn giữ trẻ trong tầm kiểm soát để tránh việc trẻ bị ngã.

+ Đọc số cân nặng khi trẻ ngồi/đứng yên và chỉ số cân hiện lên cố định. Số cân nặng được tính bằng kilôgam với một số lẻ (ví dụ: 9,6 kg).

- Khi đo chiều cao:

+ Khi tiến hành đo, không buộc tóc cao cho trẻ.

+ Tư thế trẻ khi đo chiều cao đứng: Trẻ đứng thẳng, mặt hướng về phía trước, mắt nhìn thẳng, vai và hai tay buông tự do, hai gót chân chạm nhau tạo thành hình chữ V.

*** Tư thế đo đảm bảo tiêu chuẩn năm điểm chạm và một đường thẳng:**

- Năm điểm chạm: (1) phía sau đầu, (2) bờ sau vai, (3) mông, (4) bắp chân, (5) gót chân tiếp xúc vào mặt thước. Mắt của người đo nhìn trực diện vào vạch của thước.

- Một đường thẳng: đuôi mắt và rốn tai tạo thành một đường nằm ngang.

- Khi đo, kéo thước chạm sát đỉnh đầu, vuông góc với thước đo.

- Khi đọc kết quả, tầm mắt của người đo phải ngang với thanh chặn của thước đo.

Đo chiều cao đứng

3.3.3. Xử lý kết quả:

Khi có chỉ số cân nặng, chiều cao của trẻ (do phụ huynh cung cấp), giáo viên đánh giá, xác định tình trạng dinh dưỡng của trẻ bằng cách sử dụng biểu đồ tăng trưởng sử dụng trong cơ sở giáo dục mầm non, tổng hợp số liệu để báo cáo các cấp quản lý giáo dục và thông tin với phụ huynh

B. HƯỚNG DẪN PHỤ HUYNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC QUA CHƠI CHO TRẺ EM MẦM NON TẠI GIA ĐÌNH

I. Mục tiêu

- Giáo viên xây dựng kế hoạch giáo dục tổ chức các hoạt động giáo dục qua chơi với trẻ tại gia đình phù hợp với bối cảnh và điều kiện thực tế.

- Giáo viên hiểu và lựa chọn được nội dung, cách thức hướng dẫn và trao đổi với phụ huynh về tổ chức các hoạt động giáo dục qua chơi cùng con tại gia đình.

- Phụ huynh nhận thấy sự thích thú khi chơi cùng con, nhận ra sự tiến triển của con trong quá trình "chơi mà học" trong quá trình tương tác hàng ngày.

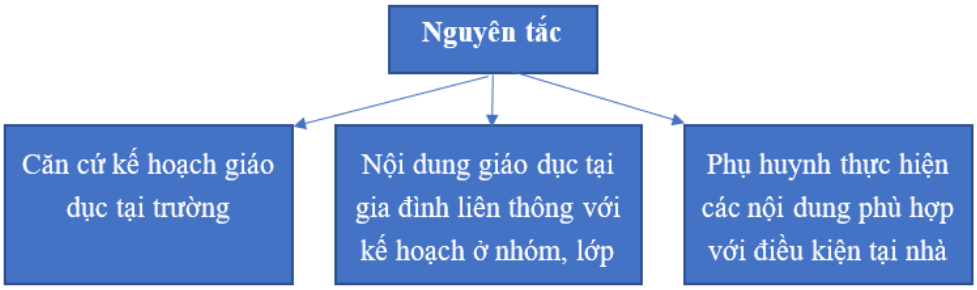
- Sẵn sàng xây dựng mối quan hệ tích cực, thống nhất, cộng đồng trách nhiệm giữa nhà trường và gia đình, giữa giáo viên và phụ huynh nhằm đảm bảo sự phát triển thường xuyên và tối đa khả năng của từng trẻ.

II. Nội dung

1. Hướng dẫn giáo viên chuẩn bị nội dung hướng dẫn cho phụ huynh

1.1. Lập kế hoạch giáo dục hướng dẫn phụ huynh

- Nguyên tắc lập kế hoạch hướng dẫn phụ huynh thực hiện tại nhà:



- Dựa trên Kế hoạch giáo dục đã chuẩn bị để sử dụng tại trường, giáo viên chọn lựa những nội dung, hoạt động giáo dục qua chơi để lập kế hoạch và hướng dẫn phụ huynh thực hiện tại nhà. Các nội dung, hoạt động cần phù hợp với điều kiện vật chất, thời gian, cấu trúc, đặc điểm gia đình, cha mẹ trẻ, môi trường tự nhiên, văn hóa của từng địa phương.

- Kế hoạch cần được trao đổi, phổ biến để phụ huynh hiểu vai trò, ý nghĩa của các hoạt động chơi, hoạt động thông qua trải nghiệm thực tế đối với trẻ. Nó là cơ hội tương tác trực tiếp của trẻ với đối tượng để mở rộng phạm vi và nâng cao vốn hiểu biết của trẻ; làm quen và rèn luyện các kĩ năng trong thực tế; tiếp thu văn hóa gia đình như: nền nếp, thói quen và kĩ năng sống, hành vi ứng xử và giao tiếp xã hội… Qua đó, giúp trẻ có sự gắn kết với môi trường xung quanh, với phụ huynh và người thân, rèn luyện ý chí hoàn thành nhiệm vụ đa dạng và gắn với đời sống thực.

- Kế hoạch giáo dục trẻ tại gia đình có tính chất dự kiến và có thể thay đổi. Dựa trên các thông tin trao đổi của phụ huynh, giáo viên cần điều chỉnh cho phù hợp điều kiện, khả năng thực hiện của gia đình. Giáo viên gợi ý hướng dẫn cho phụ huynh các hoạt động theo ngày (đối với trẻ không ở cùng bố mẹ) hoặc theo tuần.

1.2. Hướng dẫn giáo viên trao đổi với phụ huynh

- Nội dung trao đổi:

+ Nên chia sẻ cho phụ huynh kết quả mong đợi của trẻ ở nhóm, lớp mình và hướng dẫn phụ huynh quan sát thông qua các hoạt động hàng ngày của trẻ ở nhà. Trong quá trình quan sát, nếu có những dấu hiệu chưa xuất hiện, giáo viên điều chỉnh nội dung, hướng dẫn phụ huynh tiếp tục thực hiện các hoạt động hỗ trợ trẻ cho phù hợp.

+ Cung cấp các tài liệu tham khảo về quá trình phát triển các mặt của con để phụ huynh sử dụng qua zalo, tin nhắn hoặc email.

+ Tư vấn, điều chỉnh nội dung, cách thức tác động của phụ huynh với trẻ để hướng dẫn phụ huynh thực hành đồng thuận về quan điểm giáo dục với nhà trường, đạt mục tiêu giáo dục chung.

- Phương pháp trao đổi:

Trước khi nói chuyện với phụ huynh, cần chuẩn bị đầy đủ và sẵn sàng các thông tin cần trao đổi. Nên chuẩn bị sẵn giấy và bút để ghi chú các thông tin phụ huynh cung cấp hoặc các câu hỏi phụ huynh muốn tìm hiểu… Trước khi bắt đầu, nên thông báo thời gian dự kiến để trao đổi, tránh nói dài hoặc không thích hợp về thời gian.

Lắng nghe mọi ý kiến của phụ huynh. Không phê phán, xét đoán cách xử lý và các vấn đề mà phụ huynh nêu. Đề xuất các giải pháp phụ huynh nên điều chỉnh với con trong những ngày tới, tuần tới…

Trường hợp thông tin trao đổi của phụ huynh cần tìm hiểu thêm mới có thể giải đáp, giáo viên nên thẳng thắn trao đổi và hẹn phụ huynh thời gian trả lời, không nên lờ đi hoặc hứa hẹn suông.

Tuyệt đối không chê bai, không gán mác trẻ như trẻ chậm phát triển trí tuệ, trí nhớ kém, kém tập trung chú ý…; mà cần hướng dẫn phụ huynh các hoạt động phù hợp và đề nghị tiếp tục quan sát trẻ. Cần trấn an để phụ huynh không băn khoăn nếu trẻ có những dấu hiệu chưa xuất hiện, bởi mỗi trẻ có sự phát triển khác nhau và cần tiếp tục thực hiện các hoạt động để thúc đẩy sự phát triển của con em mình.

- Thời gian trao đổi:

Tùy theo điều kiện cụ thể, có thể thực hiện trao đổi và thu thập thông tin với phụ huynh 1 lần/tuần. Trường hợp trẻ không đến trường (do thiên tai, dịch bệnh…) từ 2 tuần trở lên, có thể phối hợp với phụ huynh cho trẻ được gặp cô giáo, các bạn… gián tiếp qua điện thoại, trực tuyến…

Nên có trao đổi, quy ước về thời điểm, hình thức trao đổi thông tin để hai bên cùng thống nhất thực hiện.

2. Nội dung hướng dẫn phụ huynh tổ chức hoạt động giáo dục qua chơi cho trẻ tại gia đình

2.1. Mục đích tổ chức hoạt động giáo dục qua chơi cho trẻ tại gia đình

- Hàng ngày, phụ huynh cần dành thời gian chơi cùng con để tăng sự gần gũi và thấu hiểu giữa phụ huynh và con cái. Các hoạt động tại nhà cùng phụ huynh và được phụ huynh hướng dẫn là những cơ hội rất tốt, gắn với đời sống thực của trẻ, giúp trẻ phát triển ngôn ngữ, phát triển tư duy, phát triển cảm xúc... giúp trẻ phát triển toàn diện, chuẩn bị tốt cho việc học tập sau này và bước vào cuộc sống một cách mạnh dạn, tự tin.

- Khi trẻ chơi cùng phụ huynh, chơi cùng mọi người trong gia đình là điều kiện rất tốt cho sự phát triển toàn diện của trẻ. Đặc biệt, vai trò chăm sóc, giáo dục trẻ của người bố có vai trò quan trọng trong sự phát triển của trẻ. Trong bối cảnh dịch bệnh, thiên tai… càng cần đến sự hỗ trợ của phụ huynh trong quá trình giúp trẻ phát triển tối đa khả năng của chính con mình.

2.2. Một số yêu cầu khi phụ huynh thực hiện các hoạt động cho trẻ tại gia đình

- Về thời lượng mỗi hoạt động: Thời gian tập trung chú ý của trẻ có sự khác biệt theo độ tuổi. Trẻ càng nhỏ, thời gian tập trung chú ý càng ngắn, trẻ chóng chán và dễ thay đổi: trẻ dưới 1 tuổi từ 3-5 phút, trẻ 1 tuổi từ 5-7 phút, trẻ 2 tuổi từ 7-10 phút, trẻ 3-5 tuổi từ 15-30 phút. Thời gian mỗi hoạt động có thể kéo dài còn tùy thuộc hứng thú của trẻ, song nên nhắc nhở và sắp xếp để trẻ đảm bảo các hoạt động khác như giờ ăn, giờ ngủ...

- Về thời gian thực hiện hoạt động hàng ngày: tùy thời gian sinh hoạt của gia đình và điều kiện thời tiết vùng miền, phụ huynh nên bố trí mỗi ngày cho con có thời gian chơi ngoài trời và chơi trong nhà cho hợp lý, chơi và tham gia xen kẽ các hoạt động có tính chất

động với hoạt động có tính chất tĩnh, hoạt động do trẻ khởi xướng và hoạt động theo chủ ý của phụ huynh, xen kẽ hoạt động chơi tự do - nghỉ - hoạt động cùng phụ huynh - ăn nhẹ - chơi ngoài trời…

- Về thời gian thực hiện hoạt động trong tuần: mỗi ngày trong tuần, phụ huynh có thể lựa chọn lần lượt các hoạt động khác nhau, đảm bảo cho sự phát triển toàn diện của trẻ và tạo hứng thú đối với trẻ như: kể chuyện, hát múa, làm đồ chơi, thực hiện thí nghiệm đơn giản, viết vẽ tô màu, đong - đo - đếm, thực hiện kỹ năng vận động… Tùy thuộc hứng thú của trẻ hoặc điều kiện cụ thể để lựa chọn hoạt động cho mỗi ngày hoặc lặp lại các hoạt động trong tuần. Trong thời gian gần với các sự kiện hấp dẫn trẻ như Tết Thiếu nhi, Rằm Trung Thu, Noel, Tết Hàn thực, lễ hội Té nước, Hội Cồng chiêng, Hội xuống đồng... phụ huynh có thể gợi ý để cùng con đặt tên ngày, hoặc tuần theo tên lễ hội đó cho trẻ thích thú. Khuyến khích trẻ thực hiện và tham gia các hoạt động chung của cộng đồng.

- Về người thực hiện: hàng ngày, nên bố trí luân phiên, linh hoạt thời gian cho trẻ tự chơi và thời gian phụ huynh chơi cùng trẻ. Đối với hoạt động trẻ tự chơi, cần đảm bảo không gian, đồ chơi của trẻ an toàn, trẻ luôn trong tầm mắt của người lớn. Đối với hoạt động chơi cùng trẻ, người lớn cần tôn trọng cách chơi của trẻ, không nhận xét áp đặt, phụ huynh cần đóng vai thay thế là bạn chơi của trẻ. Buổi sáng, nên cho trẻ chơi trò chơi có luật và kết hợp với chơi tự do.

- Về không gian thực hiện hoạt động: nên bố trí luân phiên giữa chơi trong nhà và chơi ngoài trời, linh hoạt thực hiện theo hứng thú của trẻ, theo thời tiết, theo các sự kiện diễn ra bên ngoài… không nhất thiết phải thực hiện theo trật tự nhất định hoặc theo kế hoạch đã định sẵn. Cần duy trì ít nhất mỗi ngày 1 lần cho trẻ chơi ngoài trời, cho trẻ tự do quan sát, trải nghiệm và có thêm thời gian tắm nắng phù hợp.

- Về cách thực hiện: Mọi hoạt động trong cuộc sống sinh hoạt ở nhà và với mọi người trong gia đình, trong môi trường tự nhiên và cộng đồng xung quanh trẻ... đều giúp trẻ được vui chơi, qua đó giúp trẻ tăng vốn hiểu biết về thế giới xung quanh, học cách tương tác với mọi người, mọi vật, có cơ hội học hỏi và rèn luyện nhiều kỹ năng cần thiết...Trẻ cần được tham gia các hoạt động và trò chơi đa dạng: thể dục sáng và các trò chơi vận động; khám phá thế giới tự nhiên quanh bé; đọc sách, đọc thơ, đồng dao, ca dao, kể chuyện; hát và nhảy múa theo nhạc; chơi với màu, giấy và nước; trang trí nhà/phòng của bé; làm đồ ăn cùng phụ huynh…

2. 3. Một số biện pháp giúp phụ huynh tổ chức các hoạt động hiệu quả

2.3.1. Hiểu biết về sự phát triển của con độ tuổi mầm non

Trẻ được chơi một cách vui vẻ, an toàn, được đáp ứng và thỏa mãn nhu cầu thực hiện các hoạt động đặc trưng riêng theo mỗi độ tuổi.

Trẻ dưới 1 tuổi: cần được giao lưu cảm xúc với phụ huynh, với mọi người xung quanh. Hoạt động này nhằm đáp ứng nhu cầu gắn bó của trẻ với người thân, tạo cảm xúc tích cực cho trẻ; phát triển nhu cầu giao tiếp và kĩ năng giao tiếp, giao lưu cảm xúc. Phụ huynh cần tận dụng mọi tình huống hay bất cứ khi nào có cơ hội tương tác với trẻ để tiếp xúc, trò chuyện với trẻ nhiều lần trong ngày và càng nhiều càng tốt.

Trẻ 2 - 3 tuổi: cần được đáp ứng nhu cầu hoạt động với đồ vật để tìm hiểu thế giới đồ vật gần gũi xung quanh; nhận biết công dụng và cách sử dụng một số đồ dùng, đồ chơi; phát triển lời nói, các giác quan và những kĩ năng sống cần thiết. Phát triển các cơ nhỏ của đôi bàn tay, các ngón tay và sự phối hợp khéo léo tay và mắt. Giúp trẻ nhận thức được "cái" và "cách" (tức là tên gọi, chức năng của đồ vật và cách thức sử dụng của đồ vật ngày càng giống với cách của người lớn). Thông qua hoạt động với đồ vật, trẻ được tiếp thu những giá trị văn hoá – lịch sử – xã hội kết tinh trong mỗi đồ vật. Mỗi đồ vật trở thành

phương tiện và mỗi hoạt động với đồ vật trở thành cầu nối, đưa trẻ đến gần hơn với cuộc sống của người trưởng thành.

Trẻ 3-5 tuổi: cần được tạo điều kiện thực hiện các hoạt động chơi, trải nghiệm giúp trẻ thực hành những kĩ năng đã có và học những kĩ năng mới, tạo cơ hội để trẻ thử nghiệm những ý tưởng mới, kết nối các ý tưởng, các cách diễn tả tình cảm và những vai trò khác nhau. Thông qua chơi, trẻ được vận dụng, củng cố và mở rộng những kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm sẵn có của bản thân. Từ đó, thúc đẩy và nuôi dưỡng sự phát triển toàn diện cho trẻ, chuẩn bị sẵn sàng các tiền đề cho trẻ vào lớp một.

2.3.2. Cách cha mẹ tổ chức các hoạt động cho trẻ

- Hàng ngày, phụ huynh nên dành thời gian chơi cùng trẻ và nói chuyện theo cách của trẻ. Dành thời gian nói chuyện với trẻ bất cứ lúc nào, khi mẹ nấu bếp, dọn nhà, tắm cho trẻ… Nên đặt câu hỏi đơn giản, dễ hiểu để trẻ kể lại, nhớ lại…; gọi tên cảm xúc trẻ đang diễn ra…; cố gắng lắng nghe và giải đáp mọi câu hỏi của trẻ, giúp trẻ phát triển tư duy ngôn ngữ.

- Trẻ càng lớn, càng có nhiều nhu cầu chơi với bạn cùng tuổi. Trường hợp trẻ phải ở nhà do các điều kiện nhất định (thiên tai, dịch bệnh…), phụ huynh nên đóng vai làm bạn, làm một nhân vật… chơi cùng con, giúp trẻ thỏa mãn nhu cầu của mình. Tạo điều kiện cho trẻ chơi chung với các bạn hàng xóm nhiều độ tuổi để trẻ có thể học kĩ năng, kinh nghiệm sống lẫn nhau, đồng thời trẻ thực hành cách tương tác ứng xử của anh chị lớn với em bé và ngược lại.

- Khi trẻ chơi, vai trò của phụ huynh là quan sát, chơi cùng, hỏi trẻ, đưa thêm nguyên liệu, hoặc đặt các câu hỏi gợi mở… và quan trọng là luôn trân trọng việc chơi của trẻ, bao gồm từ thời gian chơi, không gian chơi, cách chơi và kết quả chơi của trẻ.

- Với các hoạt động khó hoặc khi trẻ thực sự khó khăn, có thể đưa ra lời gợi ý để trẻ suy nghĩ, đưa ra ý tưởng thực hiện; hoặc đưa ra lời chỉ dẫn; hoặc làm mẫu bên ngoài...sau đó để trẻ tự thực hiện; tránh làm thay, làm hộ trẻ.

2.3.3. Cách đặt câu hỏi khuyến khích trẻ phát triển tư duy và giải quyết vấn đề:

- Trẻ càng nhỏ, càng cần câu hỏi đơn giản, dễ hiểu như: Ai đây? Cái gì đấy? Nó biết làm gì? Tiếng kêu này của ai? Đồ vật này có hình thù như thế nào? Bên trong vật này có những gì? Âm thanh này được phát ra từ đâu? Với câu trả lời của trẻ, có thể khuyến khích để trẻ mở rộng nói được câu dài hơn, nhiều thành phần hơn.

- Trẻ cần được tạo cơ hội và khuyến khích để quan sát, khám phá và thử nghiệm các ý tưởng bằng các câu hỏi. Việc người lớn chuẩn bị các câu hỏi có ý nghĩa sẽ giúp trẻ có được một số hiểu biết và phát triển các kỹ năng tư duy, giúp trẻ quan sát tốt hơn, kích thích trẻ tìm hiểu chi tiết, khám phá nhiều điều về một sự vật, hiện tượng. Các câu hỏi thường dùng như: Nhìn thấy gì? Nói về điều gì? Con có nhận xét gì? Nó như thế nào? Có mùi gì? Màu gì? Vị gì? Hình gì? Đang làm gì? Nó hoạt động (vận động) như thế nào?...

*Ví dụ: Mẹ không biết vì sao con làm được như vậy đấy? Con nói cho mẹ biết con nhìn /nghe /sờ /ngửi... thấy gì nào? Con thấy vỏ con ốc sên thế nào? Con thử túm tay vào cái râu tôm xem? Làm cách nào múc được nhiều nước nhất vào cái xô này? Có cách nào khác nữa không...?

- Một số câu hỏi có thể mở rộng việc chơi của trẻ thành "học thông qua chơi". Ví dụ: các câu hỏi giúp trẻ so sánh: Tìm (chỉ) vật nhỏ nhất? Lớn nhất? Rộng nhất? Hẹp nhất? Dài nhất? Ngắn nhất? So sánh hình dạng, màu sắc, kích thước (phía ngoài - bên trong) để tìm ra điểm giống và khác nhau? Các câu hỏi khuyến khích trẻ phân loại: Các vật này có điểm gì giống và khác nhau? Con căn cứ đặc điểm nào mà xếp nhóm như thế? Các câu hỏi khuyến khích trẻ đo lường và sử dụng số: Đoán xem có bao nhiêu hòn sỏi trong tay bố? Làm thế nào để biết được cái cửa sổ này rộng hơn cửa sổ kia? Các câu hỏi giúp trẻ suy

luận, khái quát, dự đoán như: mẹ con mình học được gì từ thử nghiệm này nhỉ? Nhìn vào ... ta có thể đoán...? Tại sao lại thế...? Điều gì sẽ xảy ra nếu...? Con nghĩ như thế nào, nếu...?

- Trước các sự vật, hiện tượng xảy ra quanh trẻ, phụ huynh cần hướng trẻ chú ý quan sát nêu đặc điểm sự vật, tìm hiểu về bản chất sự vật, hiện tượng và nêu cảm xúc của bản thân như: sáng nay con thấy thời tiết như thế nào? Con đoán xem? Con cảm thấy mình như thế nào? Do đâu mà có trời mưa? Tại sao con biết?

- Nên đưa ra các gợi ý giúp trẻ khám phá khả năng của bản thân và cách giải quyết vấn đề: Con hãy nghĩ những cách dùng tay để đánh quả bóng lên trời; hãy khám phá những cách để chuyển động từ bên này sân sang bên kia sân; không sử dụng tay để lấy cái mắc áo xuống; sử dụng các bộ phận khác nhau trên cơ thể để chơi với quả bóng; nghĩ nhiều cách để phối hợp cơ thể của con với bạn để tạo hình một bức tranh quảng cáo…

Khi trẻ đưa ra một số ý kiến, giả thiết, không nên trả lời ngay mà nên gợi ý trẻ: con thử hỏi thêm bà/bố/anh/chị; hoặc: mẹ con mình cùng tìm trên Internet xem nhé…

2.3.4. Cách tạo không gian chơi cho con:

- Trẻ cần có khu vực phù hợp, thích đáng để thực hiện các hoạt động của mình, giúp trẻ có nhiều sự lựa chọn, được thoả mãn nhu cầu được chơi, tạo cảm giác vui vẻ, thoải mái cho trẻ.

- Phụ huynh nên sắp xếp không gian, chuẩn bị và sắp xếp đồ dùng, đồ chơi, vật liệu, sản phẩm của trẻ cho phù hợp, đáp ứng với các trò chơi, hoạt động của trẻ. Có thể cho trẻ các vỏ hộp, rổ, giỏ... các cỡ để trẻ đựng đồ chơi. Cho trẻ chỗ để bày đồ chơi lên kệ thấp, đánh dấu vị trí bằng chữ cái, hình vẽ. Nếu không có giá kệ, có thể dùng các thùng giấy to, dán/vẽ hình bên ngoài cho trẻ đựng đồ chơi theo phân loại. Tránh tình trạng dồn tất cả đồ chơi của trẻ vào một thùng, giỏ to mà không có sự phân loại hoặc để quá nhiều đồ chơi ra cùng một lúc.

- Tăng cường sử dụng các mô đất quanh nhà, khoảng sân có cát, có đất phẳng, có cỏ, các lối đi có độ rộng, hẹp, cao, thấp khác nhau, có bề mặt khác nhau như trải sỏi, đất nện... hoặc xếp các tảng đá, viên gạch, mảnh bê tông nhỏ cách nhau để trẻ tập nhiều cách di chuyển.

- Tạo điều kiện cho trẻ có chỗ để chơi với nước ở ngoài sân hay trong nhà tắm, có các dụng cụ đong đo nước và một chút muối, đường, dầu, màu thực phẩm (màu từ bắp cải tím, hoa đậu biếc, củ dền, thanh long…). Nếu có khoảng sân nhỏ có đất, cho trẻ được trồng cây từ rễ hành, đào bới dấu đồ vật…

- Trẻ rất thích các hốc, các góc, có chỗ chui ra chui vào. Nếu ở nhà không có các góc này, phụ huynh có thể tìm thùng giấy to khoét ô cho trẻ làm nhà, dùng mảnh vải, chăn chăng dây lên cho trẻ làm lều…

2.3.5. Cách tìm/ tạo/ thay thế đồ chơi cho con*:*

- Ưu tiên sử dụng các dụng cụ sẵn có ở trong gia đình và ở địa phương, có nguồn gốc tự nhiên, vật liệu tái chế, có tính linh hoạt và giá cả hợp lí. Chuẩn bị thêm các đồ chơi thân thiện, dễ kiếm tìm như: ván gỗ, thang tre hoặc gỗ, cuộn cáp, lốp săm xe, thùng phuy, dây thừng, ròng rọc, gạch các cỡ các chất liệu, hộp/thùng gỗ đựng hàng, hộp carton lớn, võng, lưới, thuyền thúng, khúc/lóng gỗ to nhỏ, dài ngắn, ống/máng nhựa, thùng nhựa, đệm, những mẩu thân cây tròn, dẹp và khúc nhỏ, các bộ phận máy móc cũ như tay lái ô tô, xe đạp…

- Cung cấp cho trẻ đất nặn, bút màu vẽ… cho trẻ dùng lá chuối, lá dong, lá dừa…tước sợi để đan tết; nhặt sỏi để vẽ trang trí; gạch non để vẽ lên nền… hoặc làm đất nặn từ đất sét, bột mì, bột nếp…

- Bổ sung đồ chơi từ các nguyên vật liệu tự nhiên trẻ thu thập được qua mỗi lần đi chơi hay gia đình đã sử dụng như: viên sỏi, cành cây, lá khô, hạt me, vỏ sò, lõi ngô, nắp

chai lọ nhiều kích cỡ, màu sắc … hoặc các nguyên liệu như: đỗ, gạo, lạc… cho trẻ đong, đo, đếm, gắp, ghép cặp, phân loại, xếp xen kẽ…

- Cho trẻ dùng nam châm, cân đĩa có nhiều loại quả cân khác nhau, kính lúp, chai lọ chia vạch, phễu, ca, cốc… mẫu vật rễ cây, lá, côn trùng… phẩm màu nhuộm nước để trẻ thực hành các công việc của "nhà khoa học nhí".

- Nên bố trí cho trẻ góc chơi đơn giản và rất hấp dẫn với trẻ, đó là chuẩn bị cho trẻ chậu nước, khay cát, đồ dùng đong, đo…trẻ sẽ chơi rất lâu, được tự chơi theo cách của trẻ, trẻ làm quen các thử thách mới, chấp nhận các môi trường khác nhau để sau này trẻ sẵn sàng với các thử thách trong cuộc sống…

- Để bổ sung đồ dùng cho trẻ hát, vận động theo nhạc, phụ huynh có thể cho trẻ cùng làm các nhạc cụ đơn giản, như các ống tre nứa được cưa dài ngắn khác nhau, hoặc chai lọ (lưu ý dùng vỏ chai dày, khó vỡ); dùng các hộp các-tông, sắt tây đựng bánh, kẹo cũng tạo nên tiếng kêu sinh động trong hoạt động âm nhạc; cho bi, cát, sỏi… vào chai nhựa và túm buộc bằng vải màu để lắc lên tạo ra âm thanh và dùng chơi nhiều trò khác nhau.

2.3.6. Thỏa thuận quy tắc sử dụng đồ dùng, đồ chơi với con:

- Cần thỏa thuận với trẻ một số nguyên tắc về việc lấy và thu dọn đồ chơi, thời gian chơi và thời gian dành cho việc ăn, ngủ, vệ sinh; về không gian chơi và không làm ảnh hưởng không gian học tập, sinh hoạt của cả nhà; về thời gian bắt đầu - kết thúc thời gian dọn dẹp… Có thể vẽ thành ký hiệu để cả nhà cùng thống nhất tuân thủ.

- Xây dựng quy tắc sử dụng đồ chơi: không được làm đau người khác; không được sử dụng đồ chơi là vũ khí hoặc vật để ném, đánh bạn, anh, chị, em; phải cẩn thận giữ gìn đồ dùng, đồ chơi; không tự ý lấy đồ dùng của người khác làm đồ chơi của mình…

- Rèn cho trẻ có thói quen tự cất dọn đồ chơi sau khi chơi, cất đồ gọn gàng, ngăn nắp, mặc dù đôi khi người lớn cần giúp đỡ dọn cùng với trẻ.

2.3.7. Chuẩn bị hoạt động vào ngày có thời tiết hay tình huống bất thường:

- Chuẩn bị sẵn sàng các hoạt động vào những ngày mưa hay thời tiết, hoàn cảnh bất thường, trẻ không ra ngoài trời được.

- Có thể cùng trẻ nghĩ một cách sáng tạo tổ chức không gian, vật dụng trong nhà và sử dụng để đảm bảo trẻ vẫn được hoạt động và an toàn, đáp ứng nhu cầu vận động rất cao của trẻ như xếp các dãy ghế cho trẻ bò, trèo qua, nhảy qua…; cho trẻ hứng nước mưa vào các loại chậu, chai, lọ khác nhau và đong, đo, rót…

- Dành thời gian đọc truyện cho trẻ nghe, cho trẻ nghe ông, bà kể các câu chuyện, kỉ niệm về quê hương…

2.3.8. Cách khen ngợi và trách phạt con

- Phụ huynh cần luôn tôn trọng mọi thành quả của con, cố gắng biểu lộ sự thích thú của mình với sản phẩm trẻ làm được; không chế nhạo hay coi thường ý kiến của trẻ, không áp đặt ý kiến của phụ huynh. Ví dụ nói: "Con giới thiệu về công trình xây dựng của con cho mẹ nghe đi!", hay "Bố thấy con tô màu rất cẩn thận", "Con định vẽ gì vào đây nữa?".

- Khi trẻ chơi một mình, vẫn rất cần sự quan tâm, động viên của phụ huynh; kể cả khi phụ huynh bận việc, cũng nên dành ánh mắt, cử chỉ, lời nói để khuyến khích trẻ. Trẻ sẽ rất vui sướng về điều đó!

- Đối với lỗi sai của trẻ, cần nói trực tiếp vào hành vi sai và gọi đúng tên cảm giác của bố, mẹ đối với hành vi đó. Giải thích ngắn gọn, dứt khoát cho trẻ hiểu. Nếu trẻ cố tình vi phạm các quy tắc, thỏa thuận, có thể tách trẻ ra khỏi môi trường trẻ đang thích. Thời gian tách biệt này tương ứng với số tuổi của trẻ, ví dụ: trẻ 3 tuổi phải chịu phạt trong 3 phút, trẻ 5 tuổi trong 5 phút… Khi tách biệt trẻ, phụ huynh phải đảm bảo luôn thấy trẻ trong tầm mắt của mình. Tuyệt đối không sử dụng bất cứ hình thức trách phạt xâm phạm thân thể trẻ, kể cả chỉ bằng lời nói thô bạo hay lời càm ràm…

2.4. Hướng dẫn phụ huynh cách theo dõi đánh giá và thu thập thông tin

- Tổ chức các hoạt động chơi cùng con và quan sát con giúp phụ huynh hiểu con hơn và có một nguồn tư liệu phong phú về sự phát triển của con.

- Nội dung quan sát, theo dõi trẻ

+ Nhận ra các hành động/ hành vi của trẻ trong một số hoạt động như: múa hát/ vận động theo nhạc; vẽ, nặn, chắp ghép; kĩ năng nghe hiểu kể chuyện (đọc chuyện) và trả lời câu hỏi/ kể lại câu chuyện; kĩ năng thực hành cuộc sống…

+ Quan sát cảm giác thoải mái và sự tham gia của con trong khi chơi cùng con:

Cảm giác thoải mái của trẻ thể hiện gồm (i) vui vẻ, thích thú; (ii) tràn đầy năng lượng; (iii) thư thái, bình yên; (iv) cởi mở, linh hoạt, dễ tiếp nhận ý kiến người khác; (v) tự nhiên tham gia hoạt động; (vi) tự tin và thích ứng với hoạt động…);

Sự tham gia của trẻ thể hiện gồm: (i) tập trung cao độ, bị cuốn hút vào hoạt động; (ii) có hứng thú, kiên trì; (iii) thể hiện sự suy nghĩ khi hoạt động; (iv) cảm thấy hoàn toàn hài lòng khi được thỏa mãn nhu cầu của bản thân; (v) thể hiện tối đa năng lực của bản thân…

- Cách thức quan sát, thu thập thông tin về trẻ:

+ Sưu tầm, thu thập các sản phẩm của trẻ như tranh vẽ, sản phẩm nặn, đồ chơi trẻ làm từ nguyên vật liệu tái chế/ thiên nhiên, món đồ ăn trẻ làm, gấp quần áo…

+ Ghi nhớ, ghi chép, chụp ảnh hoặc quay clip ngắn về trạng thái và hoạt động của trẻ.

+ Lưu giữ các sản phẩm theo trình tự phát triển của trẻ (sắp xếp sản phẩm của trẻ; đóng thành quyển; làm cuốn album, chụp hình theo trình tự…).

- Cách thức trao đổi với giáo viên:

Sau thời gian theo quy ước với giáo viên về thời điểm, hình thức trao đổi thông tin, phụ huynh gửi các ghi chép, hình ảnh, đoạn clip hoặc kể trực tiếp để trao đổi với giáo viên của trẻ. Phụ huynh có thể trao đổi về những phát hiện của mình; hỏi những gì còn đang băn khoăn, chưa rõ về sự thay đổi của trẻ…; đề nghị giáo viên giúp đỡ, hỗ trợ về những vấn đề liên quan tới hoạt động của trẻ tại gia đình.

3. Gợi ý một số hoạt động giáo dục tích hợp giúp phụ huynh chơi cùng con:

3.1. Các hoạt động giáo dục qua chơi và trải nghiệm:

3.1.1. Thể dục sáng và trò chơi vận động:

- Tùy theo khả năng vận động của trẻ theo độ tuổi, điều kiện thời tiết, sân vườn… để cho trẻ khởi động ngày mới, tập thể dục buổi sáng…

- Trẻ bé có thể tập thụ động, phụ huynh mát-xa cho con, làm các động tác khởi động với phụ huynh; trẻ lớn hơn có thể khuyến khích trẻ thể dục sáng ngoài sân cùng phụ huynh, anh chị hoặc theo các bài tập, vận động mà trẻ thích…

- Khuyến khích trẻ học những cách khám phá khác nhau về hoạt động của các bộ phận trên cơ thể, cố gắng tìm ra những ý tưởng sáng tạo với những đồ dùng như bóng, khúc gỗ, dây thừng, ghế, bậc cầu thang…và chơi những trò chơi hợp tác, trò chơi dân gian cùng mọi người trong gia đình (cắp cua bỏ giỏ, trốn tìm, nhảy lò cò…).

- Tận dụng các không gian mở có sẵn quanh nhà để cho trẻ tham gia tích cực vào các hoạt động thể chất đa dạng, từ các bài tập và trò chơi đơn giản đến phức tạp. Tận dụng thảm cỏ để nhảy qua thảm cỏ, nhảy qua một cái gậy làm bằng giấy, đặt gậy lên 2 cái hộp sữa và nâng dần độ cao… Nhảy liên tiếp vào vòng, ô vẽ bằng trên nền hoặc xếp bằng sợi dây. Chạy/nhảy lên các bậc cầu thang, bậc cửa, trên sân…ở đó rải rác các đồ vật như củ khoai, viên sỏi, bắp ngô…tay cầm theo túi và nhặt lên, khi quay lại, tay vẫn cầm túi để không bị rơi… Di chuyển bằng các cách khác nhau theo các viên gạch lát trên sàn nhà…

3.1.2. Khám phá thế giới tự nhiên quanh bé:

- Cho trẻ tìm hiểu các con vật gần gũi quanh bé: vật nuôi trong nhà lớn lên/thay đổi như thế nào. Cho chúng ăn, tắm, chơi đùa cùng chúng. Mô tả và vẽ lại các hoạt động của chúng.

- Quan sát cây lá trong vườn vào buổi sáng - trưa - chiều, sau cơn mưa…Khám phá về cấu trúc lá (cuống lá, gân lá,…), các dạng lá (lá kim, lá,…), trạng thái lá (tươi khô, xanh vàng,…),… Làm tương tự như vậy với kiến, ve, ốc sên, chuồn chuồn, bọ ngựa…

- Cho trẻ nói, mô tả các hiện tượng tự nhiên: như các mùa trong năm, các hình thái thời tiết, đất, nước, không khí, nhiệt độ, lượng mưa… phán đoán sự thay đổi trạng thái của một số hiện tượng như mây đen, ráng đỏ, ếch nhái kêu, chuồn chuồn bay thấp, giun bò trên mặt đất…

- Tạo mọi điều kiện cho trẻ được trải nghiệm: trẻ quan sát, thử nghiệm, phát hiện và đưa ra kết luận. Sau đó, cuối ngày hoặc sau mỗi chu trình quan sát, thử nghiệm (cây được tưới đủ - thiếu nước), phụ huynh hỏi trẻ đã phát hiện ra điều gì? Có thể cho trẻ vẽ lại và phụ huynh tổng kết lại những hiểu biết của trẻ.

- Nên có sẵn giấy và bút để cho phép trẻ viết số lượng hoặc chép lại những gì trẻ tạo ra hoặc nhìn thấy mà trẻ muốn lưu lại. Nếu có điều kiện, có thể cho phép trẻ sử dụng điện thoại chụp hình, quay lại để tạo thành bộ sưu tập hoặc giới thiệu với các bạn, với các thành viên trong gia đình.

3.1.3. Làm đồ chơi từ nguyên vật liệu thiên nhiên, đồ đã qua sử dụng.

- Cho trẻ nhặt các lá, hoa rơi… để tìm hiểu đặc điểm của chúng (quan sát, ngửi mùi, chơi đếm, tô vẽ/ đồ hình lá…)
- Làm đồ chơi (nghé ọ từ lá đa; con sâu từ lá chuối; làm súng từ cuộng lá chuối…)
- Chơi với que tre (chơi đếm, chơi xếp hình…), sỏi, vỏ ốc, vỏ sò…)
- Làm ống nhòm từ lõi giấy vệ sinh; làm nhà từ các hộp bìa…
- Làm vòng từ que tre và các con ki từ chai nước đã qua sử dụng…

3.1.4. Khám phá thế giới đồ vật trong nhà:

Phụ huynh có thể sử dụng toàn bộ đồ dùng trong nhà để giúp trẻ khám phá về tên gọi, đặc điểm, chức năng của chúng.

Có thể đặt câu hỏi: Cái gì đây? Để làm gì? Làm bằng gì? Cất ở đâu? Có bao nhiêu cái? So sánh kích thước?...

Khuyến khích trẻ được thao tác với các đồ vật thật kèm theo các quy tắc sử dụng an toàn: cho xem bố tháo rời các bộ phận của quạt máy, mẹ chỉ dẫn cách cắm cơm, cất đồ vào tủ lạnh… Hướng dẫn trẻ sử dụng chổi, gậy lau nhà, cách dùng chuông cửa,…

Nên cho trẻ tham gia việc nhà hàng ngày: tưới cây, phơi - gấp quần áo, tham gia cất, dọn, sắp xếp… cùng người lớn.

3.1.5. Đọc sách, đọc thơ, đồng dao, ca dao, kể chuyện:

- Tạo không gian và thời gian vui vẻ đọc sách cho trẻ nghe để trẻ bị cuốn hút và nghe một cách tự nguyện. Cho trẻ nghe đa dạng các nội dung: truyện cổ tích, truyện đồng thoại, thơ, đồng dao…

- Khi đọc cho trẻ nghe, cố gắng đọc thay đổi giọng, tốc độ… để tăng sự hấp dẫn. có thể vừa đọc và dừng lại để hỏi trẻ. Khi đọc cho trẻ nghe, nên cho trẻ ngồi cùng chiều để trẻ vừa nghe, vừa nhìn trang sách; khi kể cho trẻ nghe, có thể ôm trẻ vào lòng, nhìn trẻ âu yếm. Sau khi đọc truyện, có thể học toán: đếm các nhân vật, các tình tiết xuất hiện trong chuyện, hỏi vì sao con thích… Mỗi truyện có thể dùng nhiều ngày, khi trẻ còn hứng thú. Nên đọc cho trẻ nghe trước khi ngủ. Duy trì việc đọc sách cho trẻ nghe giúp trẻ phát triển vốn từ, khả năng diễn đạt và tư duy ngôn ngữ. Trẻ được đọc truyện hàng ngày sẽ giúp phát triển khả năng học toán, chuẩn bị cho các kỹ năng học tập suốt đời.

- Chọn sách cho trẻ cần có hình ảnh to rõ, vừa đọc, vừa chỉ tranh, chỉ chữ và hướng đọc cho trẻ cùng quan sát. Chọn sách truyện phù hợp độ tuổi, tuổi càng nhỏ, khổ sách càng to, ít chữ, nhiều tranh.

- Cho trẻ tập dùng sách truyện: lật giở, xem tranh, "đọc vẹt" lại văn bản các bài thơ, câu đố, ca dao mà trẻ đã thuộc lòng… Cho trẻ tiếp xúc các văn bản viết, in bằng chữ in thường cỡ to các tác phẩm trẻ đã thuộc giúp trẻ làm quen chữ cái, học cách đọc,… một cách tự nhiên, hữu ích. Cho trẻ tham gia các trò chơi ngôn ngữ, tạo ra các thẻ chữ cái bằng cách in, cắt từ bao bì vỏ hộp, báo chí… để chơi xếp chữ cái, ghép từ có nghĩa theo thẻ chữ, thẻ từ.

- Trẻ từ 3 tuổi, khuyến khích trẻ kể chuyện cho bố, mẹ hoặc cả nhà cùng nghe. Động viên trẻ thể hiện các động tác, cử chỉ… của các nhân vật. Khuyến khích trẻ sáng tạo, kể chuyện bằng suy nghĩ và lời nói bản thân, kể tiếp chuyện và kết thúc chuyện, kể chuyện theo tranh…Có thể tìm, làm thêm đồ dùng, trang phục để trẻ đóng vai. Nếu có thể, phụ huynh đóng vai, diễn kịch cùng con cho cả nhà xem hoặc quay hình để cả nhà cùng xem và thưởng thức.

3.1.6. Hát và nhảy múa theo nhạc:

- Mọi trẻ, kể cả trẻ trai và trẻ gái đều thích hát, thích nghe nhạc, nghe hát và nhún nhảy theo nhạc. Trẻ rất chăm chú lắng nghe và nhận ra những giai điệu khác nhau của bài hát, bản nhạc; tự vận động theo bài hát, bản nhạc; sử dụng các đồ chơi để gõ theo tiết tấu của bài hát… Phụ huynh cần tạo điều kiện cho con được nghe hát, nghe nhạc, vỗ tay, nhảy múa, nhún nhảy, lắc người,...theo cách của trẻ.

- Có thể khuyến khích trẻ hát các thanh âm cao thấp, nhanh chậm, to nhỏ, thể hiện sắc thái tình cảm vui vẻ, mạnh mẽ, nhẹ nhàng của bài hát; thể hiện vận động bằng những động tác đơn giản như lắc-gật đầu, chạy, nhảy, dậm chân, giơ-hạ tay, chân…

- Khi thấy trẻ sáng tạo động tác mới, lời mới cho bài hát quen thuộc..., cần hưởng ứng và khuyến khích trẻ. Với trẻ lớn, có thể hướng dẫn và cho phép trẻ sử dụng điện thoại, máy tính (dưới sự kiểm soát của người lớn) tìm chọn những bài hát, bản nhạc và ngồi/nằm nghe và cảm nhận giai điệu, nhạc điệu, nhịp điệu hoặc tự hát múa theo. Cho phép trẻ sử dụng một số vật dụng làm nhạc cụ để thể hiện nhịp điệu, tiết tấu như gõ vào dãy bát đựng nước, gõ vào vỏ hộp, dùng vỏ chai nhựa vỗ đệm…

- Khuyến khích trẻ hát và biểu diễn các bài hát trẻ đã biết. Tạo sân khấu cho trẻ biểu diễn, rèn luyện sự tự tin của trẻ. Trẻ làm diễn viên, cả nhà làm khán giả và hưởng ứng cùng trẻ; tuy nhiên không nên ép trẻ mà chỉ nên động viên để trẻ thể hiện. Luôn luôn tỏ ra nhiệt tình, hăng hái với các điệu nhảy và âm nhạc nhằm khuyến khích trẻ cùng tham gia.

- Lên kế hoạch với trẻ về ngày kỷ niệm của gia đình như: sinh nhật anh chị, kỷ niệm ngày cưới của bố mẹ, ngày Tết Trung thu… để tập bài hát, nhảy múa chuẩn bị cho ngày vui đó. Các hoạt động này khuyến khích sự tham gia của tất cả thành viên trong gia đình.

Thời gian trẻ ở nhà là cơ hội rất tốt để phụ huynh dạy trẻ các bài đồng dao, ca dao, các bài hát dân ca, các trò chơi dân gian của quê hương, dân tộc mình. Trẻ sẽ biết yêu quý và giữ gìn vốn văn hóa riêng đặc sắc của quê hương, dân tộc mình một cách tự nhiên nhất.

3.1.7. Chơi với màu và nước, giấy và đất nặn:

- Chuẩn bị màu thực phẩm hoặc màu tự nhiên để cho trẻ pha các màu với nhau, với vật dụng khác… xem điều gì sẽ xảy ra. Cho chút muối vào nước màu và đóng đá các viên nước màu. Cho trẻ trộn dầu ăn, màu thực phẩm, nước hoặc giấm, soda; pha màu, pha muối, đường; nhuộm giấy, vải bằng màu trái cây, lá…

- Cho phép trẻ vẽ, chơi với đất nặn, di màu, ghép hoặc xếp hình, in hình, xé dán, vê hoặc vò giấy, làm sách tranh to cùng phụ huynh,...cho trẻ vẽ và tô chữ cái rỗng, trang trí, chơi các trò chơi với chữ viết, chữ cái; gợi ý để trẻ tự làm bưu thiếp tặng nhân ngày sinh

của các thành viên trong gia đình; sao chép một số ký hiệu, chữ cái, tên của trẻ, của người thân theo mẫu có sẵn hoặc trẻ quan sát được từ môi trường xung quanh.

- Vẽ hình cùng với trẻ, nói chuyện về bức tranh trẻ đang vẽ: cùng sáng tạo, tưởng tượng câu truyện qua bức tranh, không cần vẽ đẹp; vẽ các đồ vật, đồ chơi và nói chuyện cùng trẻ, hỏi trẻ tưởng tượng đồ vật ấy như thế nào nếu…; vẽ về các nhân vật trong gia đình, vẽ bạn thân…

- Cho trẻ viết trên bảng, viết trên giấy, viết xuống nền nhà, sân chơi,... bằng các dụng cụ viết khác nhau (phấn, bút, sáp màu,...), vừa viết vừa đọc để trẻ có thể hiểu được rằng chữ viết ghi lại lời nói, suy nghĩ, mong muốn của con người,... nhằm lưu giữ và truyền đạt thông tin. Qua quan sát, trẻ có thể nắm được cách sử dụng các công cụ viết, biết được hướng viết tiếng Việt.

- Cho trẻ chơi tự do với giấy, trẻ bé cho xé, vò, vặn giấy… trẻ lớn cho làm tranh chắp ghép từ các mảnh giấy màu, vo giấy làm thành quả bóng giấy, nối giấy thành các dải dài để trang trí lều…

- Mua đất nặn hoặc tìm đất sét hoặc làm đất nặn bằng bột mì, bột gạo; cho trẻ tự do thực hiện các thao tác cấu, véo, chia nhỏ, lăn, ấn bẹt, in khuôn…

3.1.8. Trang trí nhà/phòng của trẻ:

- Có thể hỏi ý kiến trẻ về dự kiến sắp đặt đồ đạc trong nhà, trong phòng của bé. Cho trẻ đo đạc, vẽ sơ đồ theo cách của trẻ; sắp xếp, phân loại các đồ vật trong nhà.

- Khuyến khích trẻ làm các đồ vật, tranh ảnh trang trí như: cắt dán tên trẻ từ các chữ cái trên vỏ hộp, báo chí; trang trí theo họa tiết hoa văn đặc trưng của dân tộc; gập, đan, tết... các đồ trang trí vào cửa sổ, ban công...

- Có thể giao cho trẻ việc sắp xếp, lau dọn… phòng riêng hoặc một khu vực chung trong nhà.

- Tạo ra các vật dụng trồng cây xinh xắn từ các hộp nhựa (hộp đựng nước giặt, chai đựng nước uống to…) để trang trí nhà và quan sát sự phát triển của cây, ý thích chăm sóc cây.

3.1.9. Bé làm đồ ăn cùng phụ huynh:

- Hàng ngày, phụ huynh nên cho trẻ tham gia các công việc chuẩn bị bữa ăn của gia đình. Đây là cơ hội rất tốt và đặc biệt để trẻ được nhìn tận mắt; tai được nghe; miệng được nếm, nhai, nuốt; mũi được ngửi; sờ, cầm nắm tận tay… để hiểu về các đồ vật, trạng thái của các đồ vật… Trẻ sẽ được sử dụng tối đa các giác quan để tìm hiểu và khám phá đặc điểm của sự vật.

- Nên cho trẻ cùng mẹ đi chợ, sơ chế thức ăn, chế biến và dọn cơm cho gia đình.

- Tùy độ tuổi, khả năng của trẻ để mời trẻ tham gia và giao việc cho trẻ. Trẻ bé có thể cho trẻ vừa quan sát mẹ làm, vừa nghe mẹ nói, có thể nhờ trẻ lấy cái rổ, cái chảo, cái muôi, củ hành, củ tỏi…. Trẻ lớn hơn có thể cho trẻ nhặt rau, tước đỗ, gọt quả, rửa rau, bóc trứng, cắt đậu phụ…Cho trẻ quan sát nước sôi, nói và phán đoán trạng thái của rau trước khi cho vào nồi, cho nước vào bát mì tôm, mô tả các mùi chế biến thức ăn, nói về các vị của món ăn…

- Nếu việc sắp xếp nhà bếp an toàn và thuận tiện, có thể cho trẻ làm một số món ăn đơn giản như: trộn salat, làm sữa chua, kẹp bánh mì…

- Có thể dạy trẻ cách sử dụng thìa, đũa, muỗng… cách gắp đồ ăn, múc canh, xới cơm vào bát…giao nhiệm vụ cho trẻ dọn cơm, sắp xếp bàn ăn, lau bàn ăn…

- Thời gian ăn của trẻ là thời gian tuyệt vời để cả gia đình trò chuyện, giúp trẻ phát triển ngôn ngữ, tình cảm kỹ năng xã hội.

3.2. Các hoạt động chơi tự do:

3.2.1. Chơi lắp ráp, xếp hình:

- Nên mua cho trẻ một số đồ chơi lắp ráp, các khối gạch bằng các chất liệu... Có thể đưa trẻ đi xem các công trình xây dựng lớn, mang nét đặc trưng của địa phương và chụp ảnh lại. Khuyến khích trẻ chơi, sáng tạo theo cách của trẻ, gợi ý trẻ nhìn ảnh để xử lý các đường nét, khúc gấp nối…

- Không áp đặt trẻ xây mô hình theo ý muốn của người lớn, tôn trọng và khen ngợi mọi sản phẩm của trẻ, cố gắng "đọc" những điều ẩn chứa bên trong mô hình đó theo con mắt của trẻ.

- Gợi ý, khuyến khích trẻ viết, vẽ, thiết kế... sơ đồ của công trình, biển tên công trình...

- Khuyến khích trẻ xây dựng, lắp ráp các công trình có cấu trúc, kiểu dáng khác nhau; nếu điều kiện không gian cho phép, có thể cho trẻ giữ lại công trình trong một vài ngày để trẻ hoàn thiện theo ý của trẻ.

3.2.2. Chơi đóng vai:

- Trẻ rất thích đóng vai, hóa thân vào các nhân vật mà trẻ thấy hấp dẫn. Phụ huynh nên cho phép và tôn trọng cách trẻ thực hiện hành động chơi theo cách riêng của mình.

- Nếu có thể, mọi thành viên trong gia đình nên tham gia chơi cùng trẻ một cách tự nhiên, biểu cảm, giúp giới thiệu ngôn ngữ và ý tưởng mới về các nhân vật cho trẻ. Ví dụ: đóng vai nhân viên thu tiền điện, nhân viên thu ngân siêu thị với việc sử dụng các loại hóa đơn có các con số; thợ cắt tóc, người lái taxi…

- Cung cấp các đồ dùng cũ: điện thoại, mũ bảo hiểm, chậu, chổi, đồ hót rác, gậy lau nhà, bếp gas, bếp từ cũ...; thực đơn nhà hàng, tiền để mua sắm, biển báo đi đường, thiệp mời dự tiệc…

- Trẻ còn thích được mặc quần áo người lớn, nên sửa vừa với kích cỡ của trẻ, thêm các loại khác như giày, dép, kính, mũ, găng tay, túi xách, đồ trang sức, cà vạt,… điện thoại cũ, đồng hồ thật nếu có điều kiện.

- Cho phép trẻ sử dụng không gian giống hoạt động của vai chơi. Có thể dùng một số vách ngăn, rèm, giá đồ chơi… để tạo cảm giác riêng biệt giữa không gian của vai chơi và không gian chung của gia đình.

- Tạo điều kiện cho trẻ cùng các bạn hàng xóm biểu diễn đóng vai tại cụm dân cư, thôn xóm... trong các kỳ nghỉ, lễ hội...

3.2.3. Chơi dân gian:

- Phụ huynh giới thiệu, chơi cùng con các trò chơi dân gian của địa phương: ném còn, cắp cua bỏ giỏ, nu na nu nống, nổ pháo đất…

- Khuyến khích trẻ tự chơi, chủ động rủ bạn cùng chơi các trò chơi dân gian.

- Cho trẻ tham gia các hoạt động lễ hội, sinh hoạt cộng đồng tại bản làng, khu phố, tổ dân cư… với các trò chơi dân gian thân thiện, an toàn và phù hợp độ tuổi.

3.2.4. Chơi với thiết bị công nghệ:

- Cho trẻ chụp ảnh cùng nhau và làm các album ảnh hoặc clip ngắn trẻ chơi với đồ chơi để thành các câu chuyện giúp trẻ phát triển trí tưởng tượng và ngôn ngữ

- Giới thiệu cho trẻ các nguyên tắc về sử dụng thiết bị công nghệ: khoảng cách đến mắt, thời gian sử dụng thiết bị, cách bảo quản, bảo mật và giữ gìn…

- Người lớn phải luôn kiểm tra độ an toàn và ổn định của các ổ cắm, dây điện, đường truyền… sử dụng đồng hồ cát, đồng hồ hẹn giờ… để quản lí thời gian sử dụng thiết bị của trẻ, đảm bảo thời gian sử dụng thiết bị điện tử phù hợp độ tuổi.

C. HƯỚNG DẪN PHỤ HUYNH CHUẨN BỊ CHO TRẺ 5 TUỔI SẴN SÀNG VÀO LỚP MỘT

I. Mục tiêu

- Giúp giáo viên biết để chủ động hướng dẫn phụ huynh chuẩn bị cho trẻ 5 tuổi sẵn sàng cho trẻ vào lớp Một về nội dung và cách thức phối hợp.

- Giúp giáo viên nắm được những yêu cầu cơ bản và các nội dung quan trọng để hướng dẫn phụ huynh chuẩn bị cho trẻ sẵn sàng vào lớp Một: Chuẩn bị về thể chất; phát triển nhận thức; phát triển tình cảm, kĩ năng - quan hệ xã hội; phát triển ngôn ngữ, việc học đọc, học viết và giao tiếp.

- Giúp phụ huynh nhận thức, hiểu được ý nghĩa, tầm quan trọng của việc chuẩn bị sẵn sàng cho trẻ vào lớp Một và vai trò của phụ huynh trong việc chuẩn bị sẵn sàng cho trẻ vào lớp 1 cũng như nội dung, cách thức phụ huynh chuẩn bị cho trẻ vào lớp Một.

- Xây dựng mối quan hệ tích cực, thống nhất giữa nhà trường và gia đình, giữa giáo viên và phụ huynh, từ đó nâng cao vai trò trách nhiệm và sự phối hợp giữa gia đình và nhà trường trong việc chuẩn bị cho trẻ những điều kiện và các kỹ năng cần thiết để trẻ sẵn sàng đi học lớp Một.

II. Nguyên tắc khi chuẩn bị cho trẻ 5 tuổi sẵn sàng cho trẻ vào lớp Một

- Phụ huynh không dạy trước chương trình lớp Một cho trẻ (dạy đọc, viết, làm tính toán...);

- Đảm bảo tính toàn diện: Thể chất, nhận thức, ngôn ngữ, tình cảm, kỹ năng xã hội, thẩm mĩ và một số năng lực, tính cách chuyên biệt để chuẩn bị cho trẻ vào lớp Một; đáp ứng yêu cầu, mục tiêu, kết quả mong đợi trong Chương trình Giáo dục mầm non;

- Các nội dung, hoạt động, cách thức hướng dẫn phụ huynh cần phù hợp với điều kiện gia đình, với trẻ trong thời gian ở nhà.

III. Nội dung hướng dẫn phụ huynh chuẩn bị cho trẻ 5 tuổi sẵn sàng vào lớp một:

1. Rèn cho trẻ thói quen và một số kĩ năng cần thiết

Thông qua các hoạt động hàng ngày, phụ huynh dành thời gian để rèn cho trẻ các kỹ năng trong cuộc sống.

1.1. Thói quen và kỹ năng khi ăn uống:

Hướng dẫn Phụ huynh thường xuyên rèn và hình thành cho trẻ có thói quen văn minh, chủ động, tự lập trong ăn uống để thích nghi với môi trường ở Tiểu học khi không có sự hỗ trợ nhiều của cô giáo như:

- Hướng dẫn trẻ rửa tay trước khi ăn; tự xúc ăn, ăn xong tự cất bát thìa, súc miệng; không nói chuyện, không đi lại hay đùa nghịch trong khi ăn; tạo cho trẻ thói quen ngồi ăn vào vị trí quy định cùng gia đình;

- Rèn cho trẻ thói quen ăn uống gọn gàng, sạch sẽ, biết nhặt thức ăn rơi vãi, biết tự lau miệng, vệ sinh sạch sẽ sau khi trẻ ăn, uống xong;

Trẻ tự lập trong hoạt động ăn hàng ngày

***Ví dụ:** Hướng dẫn trẻ một số kỹ năng tự uống nước: Phụ huynh hướng dẫn trẻ cách cầm ly, đưa tay dưới vòi nước, dùng tay gạt vòi. Nhắc nhở trẻ chỉ được lấy đủ lượng nước để uống, giúp trẻ biết tiết kiệm, không lãng phí. Sau khi trẻ uống xong nhắc nhở trẻ cất ly vào đúng vị trí quy định.

Trẻ tự uống nước

- Rèn cho trẻ có thói quen chuẩn bị đồ dùng, dụng cụ ăn uống cùng gia đình và cất dọn sau khi ăn. Ví dụ: Sắp xếp bàn ăn, lấy bát, thìa, đũa,… trước khi ăn; ăn xong tự cất bát, thìa, thu dọn bàn ăn,….

1.2. Thói quen và kỹ năng vệ sinh:

Phụ huynh cần nhắc trẻ biết xin phép đi vệ sinh khi có nhu cầu; đi vệ sinh đúng nơi quy định; hướng dẫn trẻ có một số kỹ năng tự vệ sinh sau khi tiểu tiện, đại tiện (rửa, lau khô...); biết rửa tay bằng xà phòng hoặc nước diệt khuẩn sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn; biết mở và đóng vòi nước khi rửa tay…

Trẻ tự rửa tay

1.3. Thói quen và kỹ năng tự phục vụ:

Hướng dẫn Phụ huynh hàng ngày cần rèn cho trẻ một số kỹ năng sau:

- Kỹ năng vệ sinh cá nhân (tự đánh răng, rửa mặt, chải đầu, buộc tóc,...);
- Rèn cho trẻ có kỹ năng biết thay, mặc, cởi, treo hoặc gấp quần áo; biết chuẩn bị và cất gọn đồ dùng trước và sau khi ngủ dậy (lấy chăn, gối; gấp chăn, biết tự đắp chăn khi lạnh…) để khi vào lớp Một trẻ biết và chủ động thực hiện trong các hoạt ở trường;

***Ví dụ:** Hướng dẫn bé cởi bỏ balo xuống, để mặt balo hướng lên phía trước, sau đó để balo vào đúng ngăn của mình gọn gàng, không để balo rơi ra ngoài; để giày dép đúng nơi quy định, cần cho bé biết đâu là vị trí để giày của mình, biết cách để giày lên kệ và hướng mũi giày ra ngoài…; khi trẻ cảm thấy trời nóng trẻ nghĩ đế việc bỏ nón, cởi bớt áo…; kỹ năng mặc và cởi áo: Chuẩn bị cho bé 1 chiếc áo, hướng dẫn bé trải áo lên bàn, đưa tay trái cầm ống tay phải, tay phải luồn vào ống tay trái, sau đó đứng lên cài khuy áo từ dưới lên, gấp quần áo cất đi.

Rèn cho trẻ biết gấp quần áo

- Rèn cho trẻ biết xếp đồ chơi sau khi chơi xong, cất sách, chuyện sau khi "đọc", biết cách tự sắp xếp góc riêng của mình (góc chơi, góc học tập…), để hình thành cho trẻ thói quen gọn gàng, ngăn nắp khi trẻ vào lớp Một.

- Rèn tính gọn gàng, ngăn nắp: Trẻ biết cách tự sắp xếp góc riêng của mình, nếu bày ra thì phải dọn...

- Tập cho trẻ biết tự chuẩn bị đồ dùng, phương tiện cá nhân trước khi đi học;

Phụ huynh luôn luôn chú ý quan sát và tham gia cùng trẻ để trẻ tự tin hơn thực hiện mọi việc phục vụ cho bản thân, biết giúp đỡ mọi người xung quanh là điều kiện thích ứng với cuộc sống sau này của trẻ. Gia đình cần phối hợp chặt chẽ với nhà trường trong việc hình thành nhân cách cho trẻ, giáo viên hướng dẫn phụ huynh nên nhẫn nại trả lời các câu hỏi của trẻ, đừng bao giờ trả lời rằng "con còn nhỏ, lớn lên tự nhiên con sẽ biết" trả lời hết các câu trẻ hỏi giúp trẻ bày tỏ suy nghĩ, tính tò mò ham tìm hiểu của trẻ, trả lời trẻ, tạo sự gần gũi với trẻ, tạo hứng thú cho trẻ quan sát mọi vật xung quanh và khả năng sáng tạo của trẻ sau này.

Phụ huynh không nên làm hộ trẻ, nếu làm hộ trẻ sẽ tạo cho trẻ thói quen ỷ lại, không biết tự phục vụ, trẻ sẽ vụng về, chậm chạp trong các hoạt động sau này. Phụ huynh chỉ gợi ý, hướng dẫn cho trẻ, mỗi ngày làm một hoạt động nhỏ, lặp đi, lặp lại sẽ giúp cho trẻ có được các kỹ năng cần thiết để tự phục vụ bản thân.

1.4. Thói quen, kỹ năng nhận biết và xử trí tình huống, tránh nơi nguy hiểm

Hướng dẫn Phụ huynh trẻ rèn cho trẻ không chơi gần hồ, ao, sông, suối một mình; không sờ vào các thiết bị điện, nước sôi, thức ăn nóng; không tự sử dụng những dụng cụ sắc nhọn mà cần có sự hướng dẫn của người lớn để trẻ làm quen; không chơi dưới lòng đường, không chạy ra đường; không thò đầu, tay ra khỏi cửa xe ô tô, biết chấp hành luật giao thông; không nhận thức ăn, quà từ người lạ, không đi theo người lạ, khôngmở cửa cho người lạ; biết tránh xa những nơi nguy hiểm (các công trình đang xây dựng, nơi xảy ra hỏa hoạn, trạm biến áp, cột điện…).

Hướng dẫn Phụ huynh giáo dục giới tính cho trẻ. Dạy trẻ nhận biết "vùng đồ bơi"; quy tắc "5 ngón tay" và biết cách bảo vệ, vệ sinh vùng kín; hướng dẫn bé gái cách ngồi, cách nằm khi mặc váy; giáo dục trẻ không để người khác nhìn thấy "vùng đồ bơi"; không

nhìn, sờ vào "vùng đồ bơi" của người khác và không cho người khác nhìn thấy, sờ vào "vùng đồ bơi" của mình. Trẻ biết tự bảo vệ bản thân bằng cách hét to, giãy giụa hoặc từ chối khi bị xâm hại.

Phụ huynh dạy trẻ quy tắc 5 ngón tay

Rèn cho trẻ biết cách báo cho cha mẹ, người thân hoặc gọi điện thoại trong tình huống khi gặp nguy hiểm. Ví dụ: dọa, xua đuổi, muốn người lạ nghe thấy thì nói to, rõ ràng; khi đang ẩn nấp tránh kẻ trộm đột nhập hoặc người nguy hiểm mà mình nghi ngờ thì gọi khẽ, chỉ đủ cho người lớn nghe thấy.

Dạy trẻ biết từ chối những người có thể gây nguy hiểm để tự vệ như: Không mở cửa cho người lạ, không ăn hay uống bất cứ vật gì từ người lạ, không đi theo người lạ, không đưa thứ gì của mình theo yêu cầu của họ, không nói tên, số điện thoại của phụ huynh hoặc cô giáo cho người lạ…

Hướng dẫn phụ huynh giúp trẻ nhận biết được mối nguy hiểm và kĩ năng tự bảo vệ bản thân khi bị người khác tấn công, khi tiếp xúc với người say rượu, biết tìm kiếm sự trợ giúp trong những hoàn cảnh nguy hiểm: người phóng nhanh vượt ẩu, bị bắt cóc, tống tiền, khi có cháy, bị kẹt thang máy hay bỏ quên trên ô tô, bị ấu dâm…

Dạy cho trẻ khi tan học ở trường đứng ở một nơi mà phụ huynh và trẻ đã quy ước để chờ cha mẹ đến đón (Ví dụ: Con hãy đứng ở góc thư viện nhà trường sau khi tan học để đợi bố mẹ đến đón nhé!). Phụ huynh cần dạy trẻ tuyệt đối không tự ý đi về nhà 1 mình. Không đi theo người quen, bạn về nhà khi chưa được sự đồng ý của phụ huynh.

2. Chuẩn bị tâm thế cho trẻ sẵn sàng vào lớp Một:

Phụ huynh khơi gợi, tạo hứng thú cho trẻ, làm cho trẻ thích đến trường, thích đi học;

***Ví dụ:** Khi đón con đi học về, phụ huynh nên bắt đầu bằng những câu hỏi như: Ở trường hôm nay có gì vui? Điều gì làm con thích thú?... Sau đó khơi gợi hứng thú... nếu sau này vào lớp Một con sẽ được biết nhiều hơn... có nhiều bạn mới... con sẽ trở thành Anh/ chị của các em nhỏ...

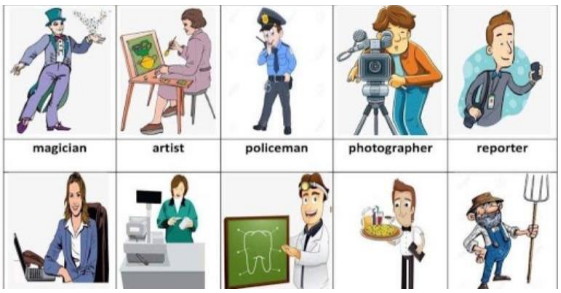
Vào những lúc rảnh rỗi, phụ huynh hãy chở con đến tham quan trường tiểu học, giới thiệu cho trẻ về ngôi trường trẻ sắp tham gia học, điều này sẽ giúp trẻ không còn bỡ ngỡ trong ngày đi học đầu tiên vào lớp Một; kể những câu chuyện thú vị về trường Tiểu học để khơi dậy sự tò mò để trẻ háo hức và mong muốn được đến trường; không lấy trường tiểu học là nơi để dọa nạt trẻ;

Phụ huynh đưa trẻ đến trường tiểu học mà con sắp tới sẽ vào học

Mua một số đồ dùng, dụng cụ học tập của trường tiểu học để cho trẻ làm quen (cặp sách, vở ô li, bút chì, bút mực, phấn, bảng, thước kẻ…);

Tạo cho trẻ tính tự tin, kiên nhẫn, biết chờ đợi và chú ý trong khoảng thời gian nhất định để hoàn thành nhiệm vụ được giao (trong đó có nhiệm vụ học tập); tạo lập cho con một không gian học gọn gàng, sạch sẽ, hãy để con tự lựa chọn bàn học, tủ sách theo sở thích, từ đó con sẽ thích ngồi vào bàn học và luôn có ý thức giữ gìn, chăm chút cho góc học tập của mình.

Phụ huynh có thể trò chuyện với con nếu sau này con đi học con sẽ trở thành nhà khoa học, bác sĩ, cô giáo... để hình thành động cơ ở trẻ, giúp trẻ có lòng ham muốn học, phấn đấu học.



Vì vậy, phụ huynh cần chuẩn bị tâm lý sẵn sàng đi học lớp Một cho trẻ, giúp trẻ thành công ngay từ những ngày đầu, tuần đầu của lớp Một, để trẻ tự tin và thích được đi học lớp Một.

Phụ huynh tuyệt đối không gây áp lực cho trẻ mà phải nhẹ nhàng, ân cần, gần gũi, tạo cho trẻ tâm lí mỗi ngày đến trường là một ngày vui. Ngoài ra cũng cần khen trẻ, khuyến khích đúng lúc có tác dụng tích cực giúp trẻ tự tin hơn khi đến trường.

Phụ huynh rèn luyện tính tập trung chú ý cho trẻ. Có thể giao cho con những việc cần sự kiên nhẫn thông qua các trò chơi, yêu cầu trẻ hoàn thành đúng theo thời gian quy định.

Xây dựng cho trẻ một góc học tập gọn gàng, đẹp mắt phù hợp với điều kiện sẵn có của gia đình nhằm giúp trẻ thích thú với việc ngồi vào bàn học.

Rèn cho trẻ thói quen tự học tại gia đình

3. Chuẩn bị cho trẻ về thể chất:

Phụ huynh cần dành thời gian vận động cùng trẻ; thời gian vận động vào thời điểm thích hợp (buổi sáng, sau khi ngủ dậy; buổi chiều tối, sau khi trẻ đi học về…).

Cho trẻ tập các động tác, trò chơi vận động phù hợp với độ tuổi và có sự hướng dẫn, quan sát của người lớn.

Ví dụ: Cho trẻ tập theo một số bản nhạc, bài hát mà trẻ hứng thú (có trong video hoặc băng đĩa); các động tác hô hấp và các bài tập theo nhóm cơ (đầu cổ, tay vai, lườn bụng, chân…), tập Aerobic,…; cho trẻ chạy nhẹ nhàng, đạp xe đạp hoặc đi bộ trong thời gian, quãng đường phù hợp; cho trẻ chơi một số trò chơi dân gian (kéo co, ô ăn quan, bịt mắt bắt dê, thả đỉa ba ba…), chơi thả diều, đá bóng, tung bóng…

Bên cạnh đó, phụ huynh cần chuẩn bị về phẩm chất thể lực cho trẻ cụ thể là khả năng học tập trong một thời gian nhất định, làm việc khéo léo, bền bỉ, dẻo dai, nhanh nhẹn, có khả năng chống lại sự mệt mỏi của thần kinh, cơ bắp, độ khéo léo của bàn tay, tinh nhạy của các giác quan… Để có được các phẩm chất đó, phụ huynh cần xây dựng và thực hiện chế độ sinh hoạt, ăn uống, nghỉ ngơi, luyện tập…cho trẻ một cách khoa học và hợp lý cả về thời gian cũng như phù hợp với đặc điểm phát triển riêng của từng trẻ; tổ chức một cách khoa học các hoạt động chơi và hoạt động học.

4. Chuẩn bị về ngôn ngữ cho trẻ:

Đây là tiền đề quan trọng chuẩn bị tốt cho trẻ vào lớp Một, không gây trở ngại việc hình thành và phát triển nhân cách cho trẻ. Chuẩn bị ngôn ngữ cho trẻ khi đi học lớp Một vô cùng quan trọng và đảm bảo hai yêu cầu: Thứ nhất, trẻ phải diễn đạt cho người khác hiểu; Thứ hai, phải hiểu được người khác nói về những chủ đề gần gũi với cuộc sống của trẻ.

Phụ huynh nên rèn luyện trẻ kỹ năng giao tiếp cho trẻ. Trong giao tiếp, việc giúp trẻ sử dụng thành thạo tiếng mẹ đẻ rất quan trọng cho việc trẻ học đọc, học viết khi vào lớp Một. Thực tế cho thấy, trẻ muốn học tốt các môn học khi vào lớp Một, thì trước tiên phải giỏi môn tiếng Việt. Vì vậy, phụ huynh thường xuyên tập cho trẻ nói đủ câu thông qua giao tiếp với các thành viên trong gia đình và những người xung quanh trẻ; phụ huynh nên nói chuyện nhiều với con để con có môi trường phát triển ngôn ngữ; đọc thơ, ca dao, đồng dao, kể chuyện cho con nghe; cho trẻ xem truyện tranh, đặc biệt là các truyện tranh có hình vẽ to và đẹp về đất nước Việt Nam, đọc cho trẻ nghe các câu chuyện ngắn. Sau đó, phụ huynh yêu cầu trẻ kể lại chuyện bằng ngôn ngữ riêng của trẻ, trẻ có thể giở lại từng trang và đọc đúng hàng chữ ở dưới tranh giống như trẻ biết chữ thật. Điều này rất cần thiết cho trẻ khi tri giác tranh ảnh để có vốn biểu tượng phong phú về cuộc sống, phát triển ngôn ngữ, cho trẻ làm quen nhớ dần các chữ cái, chữ số... điều đó sẽ giúp trẻ có khả năng ngôn ngữ tốt, tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ học lớp Một .

4.1. Chuẩn bị cho việc học “đọc”:

Phụ huynh cho trẻ nhận biết và phát âm chữ cái qua tranh, ảnh, bảng chỉ dẫn đồ dùng, dụng cụ trong gia đình…; dạy cho trẻ biết nói cả câu, phát âm đúng các âm, các tiếng, các từ, câu ngắn.

Bước đầu hình thành ở trẻ kĩ năng đọc. Trẻ biết đọc 29 chữ cái Tiếng Việt. Cho trẻ làm quen cách đọc các từ, câu đơn giản như hướng dẫn trẻ đọc tên trẻ, gọi tên một số đồ vật được ghi trên những đồ dùng cá nhân, bảng chữ ghi tên đồ vật thường dùng như bút chì, thước kẻ, sách, vở...

Dạy trẻ cách mở sách, đọc sách: Đọc từ trên xuống dưới, từ trái qua phải, cách lật mở từng trang sách. Đọc từ trang đầu đến trang cuối của quyển sách. Nhận biết số trang trong quyển sách.

Phụ huynh nên đọc sách cho trẻ nghe thường xuyên, có thể sử dụng các giờ như dạo chơi ngoài trời, trước giờ ăn…. Khi trẻ nghe và nhìn cách mẹ đọc sách trẻ có thể học được những kiến thức từ nội dung sách, hướng dẫn trẻ ý thức giữ gìn và bảo vệ sách.

Ngoài việc đọc sách cho trẻ nghe phụ huynh cần tạo được một góc sách truyện nhỏ trong gia đình để khơi gợi cho trẻ lòng ham muốn "đọc" sách. Trẻ có thể nhìn sách, tự "đọc" - kể câu chuyện sáng tạo theo tranh vẽ theo trí tưởng tượng của bản thân. Phụ huynh cần cho trẻ được tiếp cận với nhiều loại sách có hình ảnh sinh động, cuốn hút ngay từ trang bìa để tạo sự hứng thú cho trẻ. Thông qua việc "đọc" sách trẻ khám phá các kí hiệu và mẫu chữ khác nhau, kích thích sự tò mò tìm hiểu các từ và chữ.

Bên cạnh đó, phụ huynh cần cho trẻ nhận biết, đọc chữ cái ở mọi lúc, mọi nơi kể cả lúc đi dạo chơi, đi tham quan. Cho trẻ tập cách ghép vần, ghép từ đơn giản như tên các con vật, tên của bản thân…

4.2. Chuẩn bị cho việc học "viết":

Phụ huynh cần tạo điều kiện cho trẻ tập tô, đồ các chữ cái, sao chép một số kí hiệu, chữ cái, tên của mình, tô, đồ, nặn, vẽ, xếp chữ cái ở bất cứ thời điểm, điều kiện thích hợp; dạy trẻ tư thế ngồi, cầm bút đúng cách, làm quen với cách tô, cách viết từ trái sang phải, từ trên xuống dưới.

Phụ huynh giúp trẻ tự nhận ra tên của trẻ được viết trên giấy hay bảng. Nên cho trẻ làm quen chữ qua hình ảnh hoặc trò chơi để giúp trẻ dễ nhớ và nhớ lâu hơn. Phụ huynh có thể sử dụng nhiều trò chơi để giúp trẻ làm quen chữ cái như:

- Tìm chữ cái đã học qua trò chơi tìm đúng nhà;
- Chữ cái gì biến mất;
- Bù chữ còn thiếu;
- Gạch chân chữ cái;
- Đồ chữ;
- Sao chép chữ;
- Ô chữ bí mật;
- Uốn hình chữ cái bằng dây thép mỏng bọc giấy bạc;
- Tạo chữ cái bằng tay;
- Luyện phát âm thông qua thơ, đồng dao, ca dao, câu chuyện.

***Ví dụ:** Cho trẻ dùng cây, que, gạch, phấn tô "vẽ" chữ cái trên nền nhà, sân nhà, dùng sỏi, hột hạt, …xếp chữ, dùng đất, bột mì nặn chữ…

Trẻ xếp và học chữ bằng bìa giấy

Trẻ xếp chữ bằng hạt ngô

Trẻ viết chữ trên cát bằng que củi

Trẻ tạo chữ bằng đất nặn

Ở nhà phụ huynh có thể ôn lại những bài học đó cho con hoặc bằng những thực tiễn cuộc sống hằng ngày phụ huynh giúp trẻ học bảng chữ cái Tiếng Việt.

***Lưu ý:** Khi hướng dẫn phụ huynh dạy cho trẻ cách đọc, cách viết tại gia đình, tránh trường hợp giáo viên dạy chữ đúng phụ huynh lại dạy chữ chưa đúng như: Chữ x đọc là "xờ", chữ s đọc là "sờ", nhưng có phụ huynh lại đọc là "ích xì" hay "ét xì"; Hay chữ l, n, lại đọc là "e lờ" hay "en nờ"…

5. Chuẩn bị cho trẻ về kiến thức:

Chuẩn bị về kiến thức cho trẻ giai đoạn lứa tuổi mầm non có một ý nghĩa quan trọng đối với việc chuẩn bị tâm thế sẵn sàng đi học cũng như tập cho trẻ làm quen với những sinh hoạt gần gũi với hoạt động học tập. Vì vậy, trẻ cần phải có sự rèn luyện về các thao tác trí tuệ, có sự hiểu biết về bản thân, gia đình, môi trường xung quanh, các biểu tượng về thời gian, không gian đồng thời có kỹ năng thực hiện hoạt động trí óc như biết so sánh, phân tích, tổng hợp….

5.1. Cho trẻ nhận biết một số kiến thức về toán sơ đẳng:

Phụ huynh dạy trẻ nhận biết, đếm thành thạo đến 10, biết so sánh, thêm bớt tạo nhóm có số lượng 10, phân chia, tách, gộp 10 đối tượng thành 2 nhóm và biết kết quả các nhóm; nhận biết các chữ số 1 - 10 và các số liền trước, liền sau, cung cấp cho trẻ biết … thông qua các đồ dùng, phương tiện… trong gia đình;

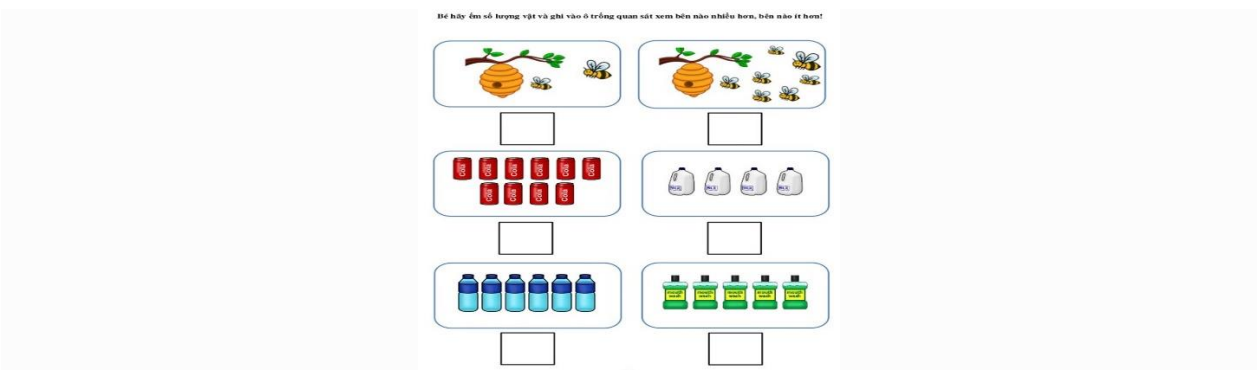
Ví dụ: Cho trẻ đếm số bát, thìa, ghế, số quả…. trong bữa ăn gia đình; biết chia kẹo cho mình và anh, chị, em, bố, mẹ… đếm số hoa trong bức tranh trên tường nhà, trong vườn…

Giúp trẻ nhận biết một số hình, khối (tròn, vuông, tam giác, chữ nhật, khối trụ…).

Trong sinh hoạt hàng ngày, phụ huynh rèn cho trẻ khả năng định hướng trong không gian và thời gian; xác định vị trí trong không gian (trên - dưới, trước - sau, phải - trái) bản thân mình và đối tượng khác; xác định được thời gian (hôm nay - hôm qua - ngày mai; các thời điểm trong ngày: sáng - trưa - chiều tối; các thứ trong tuần; các ngày trong tháng; các tháng trong năm…); biết ước tính quá khứ, hiện tại và tương lai (biết được "bây giờ", "lát nữa", "hôm qua", "hôm nay", "ngày mai" "năm ngoái", "năm nay" "sang năm"…).

Giúp cho trẻ một số kiến thức về đo lường (cao - thấp, dài - ngắn,…).

***Ví dụ:** Bố mẹ cao hơn trẻ, hoặc cạnh chiếc bàn dài hơn cạnh chiếc ghế…



5.2. Cho trẻ nhận biết một số kiến thức khoa học, tự nhiên, xã hội:

Phụ huynh giúp cho trẻ nhận biết về các sự vật, hiện tượng xung quanh như nắng, mưa, nóng, lạnh; các mùa trong năm (xuân, hạ, thu, đông)…;

Dạy trẻ biết các bộ phận của cơ thể người; tìm hiểu về động vật, thực vật, một số hiện tượng tự nhiên; khám phá về xã hội: tìm hiểu về bản thân, gia đình, họ hàng cộng đồng, thứ bậc trong gia đình, một số nghề phổ biến trong xã hội, các danh lam thắng cảnh và các ngày hội, ngày lễ trong năm…

5.3. Chuẩn bị cho trẻ về mặt tình cảm - xã hội:

Sự phát triển các mặt tình cảm - xã hội là tiền đề quan trọng cho việc học và phát triển toàn diện nhân cách của trẻ. Chính việc phát triển tính tự tin, tự trọng, thực hiện nhiệm vụ một cách độc lập; khả năng tập trung, chấp hành những quy định chung và sự chỉ dẫn của người lớn (phù hợp với lứa tuổi của trẻ) là vô cùng thiết yếu giúp trẻ học tập tốt ở trường phổ thông sau này. Khi trẻ tự tin vào chính bản thân mình, trẻ sẽ học được cách chủ động độc lập trong việc thực hiện các nhiệm vụ đến cùng. Vì vậy, hãy để trẻ tự làm và người lớn chúng ta là người khích lệ trẻ.

Phụ huynh giúp cho trẻ ý thức về bản thân như đặt các câu hỏi để kích thích trẻ biểu lộ những suy nghĩ, cảm xúc của mình thông qua tranh ảnh, hình vẽ, thơ, truyện; khuyến khích trẻ chơi phân vai với các bạn hàng xóm cùng lứa tuổi; hướng dẫn cho trẻ có thói quen tự phục vụ bản thân.

Thường xuyên nhắc nhở trẻ ý thức và thái độ cư xử phù hợp đối với người thân trong gia đình như ông, bà, bố, mẹ, anh, chị, em, chú, bác và những người xung quanh….. Dạy trẻ biết quan tâm, chia sẻ, ứng xử với mọi người xung quanh lễ phép, kính trọng người lớn, đoàn kết thân ái với bạn bè, thông cảm thương xót những người bất hạnh, biết được vị trí của mình trong gia đình và trong xã hội (là con ai, cháu ai, em hay anh chị của ai, là học sinh lớp nào…) và cách ứng xử phù hợp với vai trò của mình.

Dạy con biết chơi hòa đồng với các bạn. Phụ huynh nên nhắc nhở con chơi hòa đồng với các bạn, chia sẻ đồ chơi, đồ ăn với các bạn ngay từ khi còn nhỏ để con luôn được sống trong tập thể, không bị tách biệt.

Trẻ chơi hòa đồng cùng các bạn

Giáo dục hành vi và quy tắc ứng xử xã hội trong sinh hoạt ở gia đình, cộng đồng gần gũi như giáo dục trẻ biết quan tâm bảo vệ môi trường, nhận biết và thể hiện cảm xúc, tình cảm với con người, sự vật và hiện tượng xung quanh…

5.4. Phát triển thẩm mỹ cho trẻ:

Phụ huynh giáo dục cho trẻ biết cảm thụ cái đẹp thông qua trang phục, đồ dùng, phong cảnh thiên nhiên nơi mình đang sống hoặc những nơi mà trẻ được đến...;

Cho trẻ vẽ theo ý thích, tô màu mà chúng thích;

Cho trẻ cắm hoa, trang trí nhà cửa, phòng riêng của trẻ;

Cho trẻ nghe, hát các bài hát phù hợp với lứa tuổi...

6. Kiểm tra, đánh giá:

- Thường xuyên có sự tương tác, trao đổi, thống nhất giữa phụ huynh - giáo viên phụ trách lớp thông qua hệ thống phát thanh của địa phương, của nhà trường; qua website, tài khoản youtube, trang facebook của nhà trường; trao đổi qua điện thoại, tin nhắn riêng với từng phụ huynh về tình hình của mỗi trẻ;

- Nhà trường, giáo viên và phụ huynh cần phản hồi thông tin kịp thời khi có nội dung trao đổi với tinh thần luôn sẵn sàng hợp tác, phối hợp và trao đổi nhằm chuẩn bị tốt tâm thế cho trẻ vào lớp Một;

- Có thể phản hồi qua tin bình chọn trên nhóm mỗi khi giáo viên xin ý kiến đánh giá của phụ huynh về mức độ một số tiêu chí cần đạt đối với trẻ;

- Khi trẻ đến trường, thông qua các buổi đưa, đón trẻ, phụ huynh trao đổi thông tin liên quan đến trẻ với giáo viên để nắm bắt tình hình của trẻ;

- Điện thoại nói chuyện hoặc nhắn tin trao đổi;

- Phản hồi qua nhóm zalo, facebook…;

- Xây dựng nhóm zalo, mesenger, facebook… giữa giáo viên và phụ huynh, giữa phụ huynh có con cùng độ tuổi để chia sẻ các thông tin, nội dung, phương pháp chăm sóc, giáo dục trẻ;

- Giáo viên gửi những video hỗ trợ phụ huynh hướng dẫn trẻ những nội dung chăm sóc, giáo dục trẻ phù hợp với yêu cầu và điều kiện của gia đình;

- Cung cấp tài liệu cho phụ huynh: Giáo viên có thể cung cấp cho phụ huynh tham khảo tài liệu "cẩm nang hướng dẫn phụ huynh nuôi dưỡng chăm sóc và vui chơi cùng con", tài liệu "hướng dẫn phụ huynh nuôi dưỡng chăm sóc và giáo dục khi trẻ ở nhà", một số video "hướng dẫn phụ huynh vui chơi cùng con", tài liệu "hướng dẫn chuẩn bị cho trẻ 5 tuổi sẵn sàng vào học lớp Một", Bộ "Chuẩn phát triển trẻ 5 tuổi" để nắm các yêu cầu đạt được trước khi vào trường tiểu học.

D. HƯỚNG DẪN VIỆC LỰA CHỌN ĐỒ DÙNG, ĐỒ CHƠI, HỌC LIỆU CHO TRẺ MẦM NON

I. Mục tiêu

Chuyên đề hỗ trợ các cán bộ quản lý, giáo viên mầm non trong các cơ sở giáo dục mầm non:

- Nắm được nguyên tắc lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu cho trẻ mầm non; lựa chọn và chia sẻ học liệu số cho phụ huynh.
- Hướng dẫn phụ huynh lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu để vui chơi cùng trẻ tại gia đình.

II. Nội dung

1. Khái niệm và ý nghĩa của đồ dùng, đồ chơi, học liệu đối với sự phát triển của trẻ:

1.1. Đồ chơi, đồ chơi tự làm:

- Đồ chơi sử dụng trong cơ sở giáo dục mầm non là đồ chơi phục vụ cho hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ em trong cơ sở giáo dục mầm non.

Bộ lắp ráp kỹ thuật

Đồ chơi Bowling

Đồ chơi ngoài trời

- Đồ chơi tự làm là đồ chơi do các tổ chức, cá nhân tự làm, phục vụ cho các hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ tại cơ sở giáo dục mầm non.

Đồ chơi âm nhạc tự làm

Đồ chơi ngoài trời tự làm

1.2. Học liệu, học liệu tự làm:

- Học liệu sử dụng trong cơ sở giáo dục mầm non là các phương tiện vật chất lưu giữ, phản ánh nội dung giáo dục nhằm phục vụ cho hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ em trong cơ sở giáo dục mầm non.

- Học liệu gồm 02 loại: Học liệu dạng xuất bản phẩm và học liệu tự làm.

a) Học liệu dạng xuất bản phẩm: là học liệu được xuất bản thông qua nhà xuất bản hoặc cơ quan, tổ chức được cấp giấy phép xuất bản, gồm:

- Tài liệu in, tài liệu chữ nổi, tranh, ảnh, ảnh dạng thẻ, lô tô…

Tài liệu in

Tranh/Ảnh

- Tài liệu điện tử: là tài liệu được số hóa theo một cấu trúc định dạng và kịch bản nhất định, được lưu trữ trên các thiết bị điện tử (hay còn gọi là sách Ebook), đĩa VCD, USB…

Sách điện tử/ebook

b) Học liệu tự làm bao gồm:

- Các nguyên vật liệu mở tái chế (bìa caton; giấy báo; lõi giấy vệ sinh; que kem gỗ…) và các nguyên vật liệu thiên nhiên (gỗ, tre, trúc, lá cây, vỏ cây, cành cây, hoa, quả, rơm, rạ…).

Viên đá

Rơm, quả cầu lông

Giấy, bìa

Cỏ tranh

Lá, cành cây

Vỏ sò, ốc, hến

Rau, củ, quả…thật

Que kem bằng gỗ

- Học liệu điện tử tự làm: Tổ chức và cá nhân tự quay, tự thiết kế video, clip

1.3. Ý nghĩa của đồ dùng, đồ chơi, học liệu đối với sự phát triển của trẻ em:

- Đồ dùng, đồ chơi, học liệu là phương tiện chăm sóc, giáo dục trẻ em trong trường mầm non cũng như tại gia đình. Đồ chơi, học liệu được coi là "sách giáo khoa" trong việc thúc đẩy sự phát triển toàn diện của trẻ.

- Việc khai thác, sử dụng hiệu quả đồ dùng dạy học, đồ chơi, học liệu trong các hoạt động giáo dục trẻ sẽ kích thích hứng thú, tư duy, sáng tạo nhằm phát triển toàn diện, góp phần hình thành nhân cách cho trẻ thơ.

- Tại gia đình, phụ huynh lựa chọn các đồ dùng, đồ chơi, học liệu và chơi cùng trẻ sẽ kích thích sự phát triển tâm sinh lý, tư duy, sáng tạo, tình cảm, cảm xúc, tư duy và sự sáng tạo. …hình thành nhân cách cho trẻ. Đặc biệt ở các thời điểm trẻ không thể tới trường do ảnh hưởng bởi dịch bệnh, thiên tai…

2. Nguyên tắc lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu cho trẻ mầm non:

Cán bộ quản lý, giáo viên mầm non lựa chọn đồ chơi, học liệu được sử dụng trong các cơ sở giáo dục mầm non cần bảo đảm các nguyên tắc sau:

- Bảo đảm các yêu cầu về đồ chơi, học liệu tại Thông tư số 47/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020.

- Lựa chọn đồ chơi, học liệu căn cứ vào nhu cầu thực tế thực hiện Chương trình giáo dục mầm non; phát triển Chương trình giáo dục mầm non; kế hoạch thực hiện nhiệm vụ năm học; kế hoạch thực hiện chuyên đề hàng năm;

- Lựa chọn đồ chơi, học liệu căn cứ vào điều kiện thực tế: về vật chất (địa điểm, không gian xếp đặt); về nguồn lực (khả năng khai thác, sử dụng, ứng dụng đồ chơi của cán bộ quản lý và giáo viên).

- Bảo đảm thực hiện công khai, minh bạch, đúng pháp luật.

Cán bộ quản lý, giáo viên mầm non lựa chọn các học liệu số để hướng dẫn, hỗ trợ phụ huynh, ngoài các nguyên tắc chung cần lưu ý:

- Phù hợp với kế hoạch hỗ trợ phụ huynh của trường/lớp mầm non;

- Bảo đảm về kiểm duyệt nội dung và chất lượng tài liệu số của Hiệu trưởng.

Phụ huynh lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu được sử dụng trong các cơ sở giáo dục mầm non cần bảo đảm các nguyên tắc sau:

- Bảo đảm tính an toàn, thẩm mỹ và giáo dục;

- Phù hợp với đặc điểm phát triển độ tuổi của trẻ;

- Phù hợp với đặc điểm kinh tế, văn hóa gia đình/vùng miền.

3. Lựa chọn đồ chơi, học liệu cho trẻ mầm non:

Hiện nay, nhu cầu trang bị đồ chơi, học liệu của các cơ sở giáo dục mầm non rất phong phú. Các cơ sở giáo dục mầm non căn cứ vào nhu cầu thực tế để lựa chọn đồ chơi, học liệu sử dụng trong các cơ sở giáo dục mầm non

Việc lựa chọn đồ chơi, học liệu để tổ chức các hoạt động giáo dục cho trẻ tại trường mầm non thực hiện theo các quy định tại Thông tư số 47/2020/TT-BGDĐT ngày 30 tháng

12 năm 2020 quy định việc lựa chọn đồ chơi, học liệu được sử dụng trong các cơ sở giáo dục mầm non.

Trong bối cảnh ảnh hưởng của dịch bệnh covid-19, thiên tai trẻ em không thể đến trường, việc hướng dẫn, hỗ trợ phụ huynh theo hình thức trực tuyến có ý nghĩa quyết định đến việc hình thành và phát triển các năng lực cho trẻ thông qua các hoạt động vui chơi tại gia đình. Cán bộ quản lý và giáo viên có nhiệm vụ hướng dẫn phụ huynh cách thức tổ chức các hoạt động vui chơi ở gia đình, đồng thời hỗ trợ thêm cho họ bằng cách cung cấp các kiến thức nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ.

Một trong số các hình thức nâng cao hiệu quả công tác phối hợp giữa nhà trường và gia đình, hướng dẫn phụ huynh/người chăm sóc trẻ tổ chức các hoạt động vui chơi cho trẻ em tại gia đình, đó là: lựa chọn và tải các video, clip… có chất lượng trên các kênh internet về giáo dục trẻ em; tự xây dựng video, ví dụ:

- Video hướng dẫn cách làm đồ chơi từ các nguyên vật liệu sẵn có;
- Video hướng dẫn cách triển khai các hoạt động thực hành/ thí nghiệm/trải nghiệm cho trẻ;
- Video hướng dẫn phụ huynh cho trẻ 5 - 6 tuổi làm quen với chữ, số, chuẩn bị cho trẻ những kĩ năng tự phục vụ, kĩ năng tiền đọc, tiền viết;
- Video hướng dẫn cách chăm sóc sức khỏe và tổ chức bữa ăn dinh dưỡng cho trẻ…;

3.1. Giáo viên lựa chọn và tải các thông tin, học liệu số trên internet/không gian mạng để chia sẻ và hướng dẫn phụ huynh:

- Không lựa chọn và chia sẻ các học liệu số có chứa những hành vi vi phạm pháp luật về an ninh quốc gia, trật tự, an toàn xã hội. Hiện nay có rất nhiều các video, Youtube cho đối tượng trẻ em, đăng tải các sự vật, sự việc có thật nhưng trong đó cài cắm các hình ảnh hay bình luận sai trái, bịa đặt, kích động…một cách tinh vi làm ảnh hưởng xấu đến tâm lý và tình cảm của trẻ. Nếu cán bộ quản lý và giáo viên không chú ý kiểm duyệt trước khi chia sẻ tới phụ huynh thì vô tình tiếp tay cho các hành vi vi phạm pháp luật.
- Không lựa chọn và chia sẻ các học liệu số khi chưa rõ ràng về bản quyền hoặc có tranh chấp về sở hữu trí tuệ.
- Lựa chọn và chia sẻ những thông tin từ các trang điện tử có nguồn gốc chính thống, đáng tin cậy. Ưu tiên sử dụng các trang thông tin của các cơ quan ban ngành và tổ chức đã được công nhận về pháp luật.
- Lưu ý những hành vi vi phạm đến nhân thân, uy tín của các cá nhân, tổ chức. Đây là hành vi người lựa chọn và chia sẻ các thông tin khi chưa có sự cho phép họ dù vô tình hay cố ý. Ví dụ: Giáo viên quay video, clip về các hoạt động giáo dục có sử dụng hình ảnh của trẻ, đồng nghiệp và các cá nhân khác…trước khi chia sẻ video/clip phải có sự đồng ý của phụ huynh và người được quay…
- Lưu ý những hành vi vi phạm đến bảo đảm an toàn thông tin trên không gian mạng. Ví dụ: Khi giáo viên nhận được thông báo qua email/zalo/facebook… về một chương trình giáo dục tổ chức miễn phí cho trẻ em, thông báo đề nghị người dùng nhấn vào một đường dẫn (đường link) để làm thủ tục tham gia . Nếu giáo viên không kiểm chứng kĩ thông tin và nhấn vào link có chứa các mã độc thì có thể trực tiếp làm lây lan virut không chỉ cho thiết bị của mình màcòn ảnh hưởng đến các thiết bị khác của cơ quan. Nếu tiếp tục chia sẻ các đường link trên tới phụ huynh/người chăm sóc trẻ sẽ mang lại nhiều rủi ro trong việc bảo đảm an toàn thông tin trên không gian mạng.
- Lưu ý việc lựa chọn và chia sẻ, tuyên truyền, quảng cáo, giới thiệu các hàng hóa, sản phẩm, dịch vụ không phù hợp quy định của pháp luật, trái với thuần phong, mỹ tục, lối sống văn minh, tiến bộ…Không sử dụng học liệu để tuyên truyền, quảng cáo hoặc phục vụ các mục đích trục lợi khác ngoài mục tiêu nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ. Tránh sử

dụng những video, clip khai thác trên mạng có lồng ghép hoặc hiện thị các thông tin quảng cáo, giới thiệu hàng hóa, sản phẩm, dịch vụ không phù hợp. Trong trường hợp buộc phải sử dụng vì không có nguồn tham khảo nào khác thì dùng các kĩ thuật làm mờ hoặt cắt bỏ những thông tin nêu trên.

3.2. Giáo viên lựa chọn các học liệu số tự làm để chia sẻ tới phụ huynh:

- Lựa chọn các học liệu điện tử tự làm từ các kho tài liệu số dùng chung của quận/huyện/trường đã được kiểm duyệt của Sở Giáo dục và Đào tạo/Phòng Giáo dục và Đào tạo/Hiệu trưởng. Hiện nay rất nhiều địa phương đã xây dựng kho tài liệu số dùng chung đã được thẩm định và kiểm duyệt của các cấp quản lý, Giáo viên lựa chọn các học liệu số này để chia sẻ, hướng dẫn phụ huynh theo kế hoạch.

- Các học liệu điện tử gửi tới phụ huynh phải đảm bảo tính phù hợp với kế hoạch xây dựng học liệu trực tuyến và kế hoạch hướng dẫn, hỗ trợ phụ huynh của nhóm/lớp cũng như của cơ sở giáo dục mầm non.

3.3. Quy định lựa chọn và chia sẻ với phụ huynh các học liệu điện tử tự làm; các học liệu khai thác trên internet/mạng xã hội:

Khi lựa chọn và chia sẻ tài liệu số cho phụ huynh cần chú ý đến thời điểm hỗ trợ, hướng dẫn phụ huynh, cụ thể như sau:

Trường hợp trẻ em tới trường theo kế hoạch năm học	• Lựa chọn các học liệu số và chia sẻ tới cha mẹ trẻ nhằm mục đích phối hợp, **CÙNG THỰC HIỆN** các hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ.
Trường hợp trẻ em không thể tới trường do ảnh hưởng bởi dịch bệnh, thiên tai…	• Lựa chọn các học liệu số và chia sẻ tới cha mẹ trẻ nhằm mục đích **HƯỚNG DẪN, HỖ TRỢ** cha mẹ các kiến thức về chăm sóc, nuôi dưỡng cũng như cách tổ chức các hoạt động vui chơi cho trẻ tại gia đình.

Các căn cứ cán bộ quản lý và giáo viên lựa chọn và chia sẻ học liệu số hỗ trợ, hướng dẫn phụ huynh:

- Yêu cầu về học liệu dùng cho trẻ mầm non theo quy định: bảo đảm an toàn, thẩm mỹ và giáo dục.

- Các nguyên tắc lựa chọn học liệu cho trẻ theo quy định;

- Tình hình thực tiễn các hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ em và nhu cầu của phụ huynh.

Sơ đồ CBQL và GV lựa chọn và chia sẻ học liệu số tới phụ huynh

Như vậy, Hiệu trưởng các cơ sở giáo dục mầm non có trách nhiệm quyết định lựa chọn các đồ chơi, học liệu sử dụng trong các cơ sở giáo dục mầm non cũng như để chia sẻ và hướng dẫn phụ huynh, cụ thể như sau:

- Chịu trách nhiệm trước cơ quan quản lý giáo dục, phụ huynh em về quyết định lựa chọn và chất lượng đồ chơi, học liệu được sử dụng trong cơ sở giáo dục mầm non cũng như các tài liệu chia sẻ tới phụ huynh.

- Định kỳ, Hiệu trưởng cơ sở giáo dục mầm non có trách nhiệm tổ chức rà soát, kiểm tra chất lượng đồ chơi, học liệu đang sử dụng; có biện pháp khắc phục, thay thế (nếu cần thiết);

- Thông báo cho cán bộ quản lý, giáo viên trong cơ sơ giáo dục mầm non, phụ huynh về danh mục và số lượng đồ chơi, học liệu. Tổ chức tư vấn cho phụ huynh lựa chọn, mua đồ chơi, học liệu nếu có nhu cầu riêng;

- Trách nhiệm trong việc kiểm soát, đồng ý cho giáo viên chia sẻ các học liệu số tới phụ huynh.

4. Hướng dẫn phụ huynh lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu để vui chơi cùng trẻ tại gia đình:

Ngoài những tài liệu, học liệu mà giáo viên xây dựng, lựa chọn để chia sẻ, hướng dẫn phụ huynh tổ chức các hoạt động vui chơi tại gia đình, trường mầm non cần chú ý đến việc hướng dẫn phụ huynh biết tận dụng, lựa chọn, sử dụng đồ dùng, đồ chơi, học liệu tại nhà để tổ chức các hoạt động chơi cùng trẻ.

Tận dụng các nền tảng số như Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, nhóm trên Zalo, massenge, Viber… để chia sẻ, tổ chức, hướng dẫn phụ huynh lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu để tổ chức các hoạt động cho trẻ vui chơi tại gia đình.

Khi hướng dẫn phụ huynh em lựa chọn đồ dùng, đồ chơi, học liệu cho trẻ cán bộ quản lý và giáo viên cần lưu ý tới các vấn đề sau:

- Kế hoạch của trường/nhóm/lớp hỗ trợ phụ huynh;
- Yêu cầu về tính an toàn, thẩm mỹ và giáo dục của đồ dùng, đồ chơi, học liệu;
- Độ tuổi và sự phát triển của trẻ ở mỗi gia đình;
- Các nhu cầu cần hỗ trợ của phụ huynh em; có sự hỗ trợ riêng biệt (nếu cần thiết);
- Đặc điểm kinh tế, văn hóa của gia đình trẻ;
- Khuyến khích phụ huynh sử dụng các đồ dùng, đồ vật sẵn có trong gia đình làm đồ chơi thay thế; sử dụng các nguyên vật liệu từ thiên nhiên thân thiện với môi trường.

4.1. Phụ huynh lựa chọn, mua sắm đồ dùng, đồ chơi, học liệu trên thị trường cho trẻ:

Đồ chơi, học liệu cho trẻ mầm non trên thị trường rất phong phú và đa dạng. Phụ huynh khi lựa chọn, mua sắm đồ chơi, học liệu cho trẻ cần lưu ý:

- Đảm bảo về chất lượng và tính an toàn của đồ chơi, học liệu, tránh vì ham rẻ mua được số lượng nhiều mà lựa chọn những món đồ chơi nguồn gốc, xuất xứ không rõ ràng, kém chất lượng, chưa được kiểm định an toàn. Những món đồ chơi này tiềm ẩn nhiều nguy cơ mất an toàn như chứa hóa chất độc hại, dễ gây hóc, ngạt.

- Khi mua sắm, phụ huynh cần cân nhắc khi lựa chọn sản phẩm có kích thước quá nhỏ, sắc nhọn sẽ làm trẻ chảy máu, bị đau, bị trầy xước hay nuốt phải. Đồ chơi trẻ em phải đảm bảo tính chắc chắn, không dễ vỡ, hỏng, đặc biệt là đối với các đồ chơi lắp ghép.

- Nên mua đồ chơi phù hợp với mục đích sử dụng. Nếu mua những đồ chơi/loại sách trẻ thích, trẻ sẽ chơi say mê, hào hứng. Nếu trẻ không thích, phụ huynh sẽ mất tiền vô ích, lãng phí mà không có hiệu quả.

- Nên lựa chọn đồ chơi, học liệu phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Phụ huynh lưu ý độ tuổi của trẻ để chọn bộ đồ chơi và các học liệu phù hợp. Với trẻ dưới 3 tuổi, không nên mua

các loại đồ chơi có kích thước bé, nhiều chi tiết nhỏ vì trẻ có thể bỏ vào miệng/mũi/tai…rất nguy hiểm.

- Nên mua đồ chơi dễ chơi và dễ sử dụng cho trẻ. Những đồ chơi sử dụng quá khó, trừu tượng, nội dung vượt mức nhận thức đối với trẻ mang đến sự nhàm chán, không chơi/sử dụng được. Khuyến khích lựa chọn đồ chơi phù hợp cho nhiều độ tuổi. Để tránh lãng phí các món đồ chơi khi trẻ chỉ chơi một vài lần, phụ huynh nên chọn những loại đồ chơi, học liệu vẫn hứng thú khi bé lớn lên.

- Khuyến khích phụ huynh có con chuẩn bị vào lớp 1 làm quen với tiền đọc, tiền viết cũng như hình thành thói quen đọc sách cho trẻ nên lựa chọn các học liệu liên: giấy, bút chì, phấn, sáp, bút màu, sơn, vở, tạp chí, báo, tờ rơi; chữ bằng gỗ, từ tính và giấy nhám; lựa chọn sách phù hợp với sở thích của trẻ em và các chủ đề hiện tại, câu chuyện và các đạo cụ khác để đưa câu chuyện vào cuộc sống.

- Không nên mua quá nhiều đồ chơi vì dễ dẫn đến trẻ không còn hứng thú với các loại đồ chơi. Nên chú ý đến việc ít đồ chơi, nhưng cùng trẻ khám phá nhiều cách chơi với đồ chơi đó nhằm kích thích sự sáng tạo, mới lạ của một đồ chơi. Một đồ chơi sử dụng theo nhiều cách khác nhau sẽ kích thích trí sáng, óc sáng tạo, giúp trẻ phát triển kỹ năng giải quyết các vấn đề và tư duy logic cho trẻ.

4.2. Phụ huynh lựa chọn các đồ dùng, dụng cụ, đồ vật tại gia đình để thay thế đồ chơi cho trẻ:

Mỗi gia đình có đặc điểm sinh hoạt và có các đồ dùng, đồ vật, dụng cụ sinh hoạt khác nhau. Trong thời gian trẻ ở nhà, phụ huynh nên tận dụng, lựa chọn các đồ dùng, đồ vật, dụng cụ trong trong gia đình để thay thế đồ chơi cho con, cụ thể như:

(1) Phụ huynh lựa chọn các đồ dùng, đồ vật và không gian trong gia đình để chơi cùng trẻ, làm đồ chơi thay thế, cho trẻ thực hiện các công việc nhà cùng phụ huynh.

Tường nhà cùng dây duy băng làm khu vui chơi/vượt chướng ngại vật

Chiếc ghế làm ô tô, tàu hỏa / xếp nhiều ghế thành con đường hầm, thành dòng sông.

Cửa sổ thành các bức tranh trẻ trang trí

- Chiếc giỏ nhựa đựng quần áo làm thành cỗ xe;
- Ngăn kéo gỗ làm thành ô tô/tàu hỏa….;
- Chiếc vali cũ làm ngôi nhà/siêu thị…;
- Quần, áo, vải thừa…để trẻ thiết kế đồ cho búp bê;
- Gối, gối ôm trong phòng ngủ để trẻ chơi các trò chơi như: vượt chướng ngại vật; chăn cuộn lại thành cây cầu; thảm ghế sofa làm ngọn đồi…

(2) Các dụng cụ nấu ăn, ca, cốc, bình… cũng có thể được dùng làm đồ chơi thay thế, cùng thực hiện các hoạt động chuẩn bị đồ ăn, đồ uống cùng các thành viên trong gia đình.

Cốc, bình, phễu…

Muôi, dĩa, xoong, chảo…làm đồ chơi tạo hình; âm nhạc

Chiếc rổ nhựa chơi trò siêu nhân / khuyến khích trẻ nhặt rau cùng ba / mẹ;

Đĩa, bát, thìa, ...

(3) Các nguyên vật liệu thực phẩm:

- Rau, củ, quả, hạt…: để chuẩn bị làm các món ăn; làm đồ chơi xếp hình; chia hạt; làm đồ chơi tạo các con vật, người…

- Bột mỳ, bột gạo…: ngoài làm bánh, các món ăn còn dùng thay thế đất nặn để trẻ chơi tạo hình…

(4) Các vật dụng lao động và sinh hoạt trong gia đình như: bình tưới cây, chậu, xô, thúng, mẹt, chổi, cân, kính lúp, dây buộc, túi/bao bằng giấy hoặc vải….

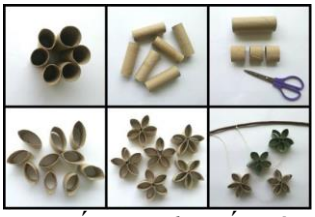
ví dụ:

- Chiếc chổi quét nhà làm máy bay/khuyến khích trẻ quét nhà giúp ba/mẹ;
- Chậu/rổ/rá/xô/thùng … cho trẻ chơi gắp bóng bằng chân;
- Dây thừng làm thành con đường zich zăc trong các trò chơi vận động;
- Phụ huynh cần lưu ý không lựa chọn các đồ dùng gây mất an toàn cho trẻ như: dao, kéo, quốc, xẻng, các đồ dùng bằng điện…

4.3. Phụ huynh lựa chọn các nguyên vật liệu sẵn có tại gia đình để cùng trẻ làm/tạo đồ chơi:

Việc phụ huynh cùng làm đồ chơi từ các nguyên vật liệu có sẵn tại gia đình để cùng trẻ làm đồ chơi, thực hiện các thí nghiệm, các dự án nhỏ tại gia đình có ý nghĩa quan trọng trong trong việc tổ chức hoạt động vui chơi cho trẻ tại gia đình. Có hai nhóm nguyên vật liệu phụ huynh có thể tham khảo để lựa chọn và sử dụng làm đồ chơi cho trẻ.

Nhóm thứ nhất: các nguyên vật liệu tái chế: Hộp bìa caton, lõi giấy vệ sinh, các chai, lọ hộp bánh…tái chế, quần áo cũ, vải vụn, cốc uống nước bằng giấy, cốc-chai-lọ , que kem gỗ… Khi lựa chọn các nguyên vật liệu tái chế cần chú ý đến bảo đảm vệ sinh, an toàn cho trẻ.

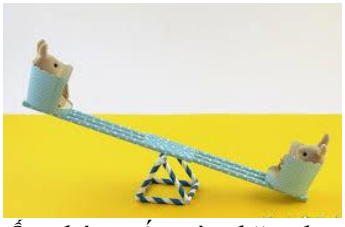


Lõi giấy vệ sinh, giấy màu, bút dạ để làm hoa, các con vật ngộ nghĩnh…

Bìa cát tông, băng keo, giấy màu, bút dạ để làm phương tiện giao thông…

Bìa cát tông, băng keo, giấy màu, bút dạ…để làm điện thoại

Bìa catton, giấy màu để chơi xếp hình



Ống hút, giấy màu, băng keo để Làm thành bập bênh, con thuyền, đèn lồng

Sách cũ, băng keo để làm thành hộp đựng bút

Giấy bìa, màu tô để trẻ làm thợ nail

Vòng, dây, bóng chơi trò chơi "Ai tung trúng bóng"

Cành khô, lõi giấy vệ sinh

Lõi giấy vệ sinh, giấy, bìa

Hộp bánh làm piza

Bìa catton, kẹp giấy

Giáo viên nên khuyến khích, hướng dẫn phụ huynh lựa chọn một vài nguyên vật liệu tái chế nhưng làm ra nhiều đồ chơi và sản phẩm khác nhau. Ví dụ từ các que kem bằng gỗ phụ huynh cùng trẻ làm ra nhiều sản phẩm để phát triển tư duy và sáng tạo, cảm xúc ở trẻ:

Nhóm thứ hai: các nguyên vật liệu có nguồn gốc tự nhiên: Phụ huynh dùng các loại nguyên vật liệu có nguồn gốc tự nhiên, với các màu sắc khác nhau để cùng trẻ làm ra các đồ chơi, sản phẩm tạo hình, các bức tranh trang trí, tạo hình các con vật nhằm phát triển khả năng tạo hình cho trẻ.

Bên cạnh việc khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động lao động đơn giản, nên tận dụng và lựa chọn các nguyên vật liệu có nguồn gốc tự nhiên sẵn có trong gia đình để chơi cùng trẻ. Mỗi vùng miền, mỗi gia đình có các loại cây xanh, nông sản, các nguyên vật liệu khác nhau để lựa chọn và chơi cùng trẻ:

Các nguyên liệu từ thực vật:

- Cành cây/vỏ cây khô: cành đào, cành hoa giấy, thân cây vạn liên thanh, rễ cây si, cây đa….
- Lá cây: lá cọ, lá chuối, lá cây dứa, lá đa, lá sen, lá mít, lá dừa.....
- Các loại quả: cà chua, cà tím, quả chuối, quả bưởi, bí ngô, cà phê, quả thông,…

- Các loại củ: su hào, cà rốt, su su, củ cải...
- Các loại hạt: ngô, lạc, đỗ, hạt mít…
- Rơm, rạ, tre, trúc, bẹ chuối, cây bèo tây….

Cành cây khô, băng dính, hoa tại vườn…

Các nguyên vật liệu từ động vật: phụ huynh có thể lựa chọn các loại vỏ sò, ngao, ốc, sao biển, hến… lông chim, vỏ trứng…để cùng trẻ làm đồ chơi, tạo hình thành tranh trang trí với nhiều sản phẩm khác nhau.

Các nguyên vật liệu từ nguồn vô cơ: phụ huynh lựa chọn các nguyên vật liệu như đá, đất sét, sỏi, cát… với nhiều hình dạng và màu sắc khác nhau để cho trẻ làm đồ chơi.

Khuyến khích phụ huynh sử dụng một vài ngoài nguyên vật liệu từ thiên nhiên, có sẵn trong vườn nhà nhưng làm ra nhiều loại đồ chơi khác nhau, như lựa chọn lá dừa, lá chuối, lá mít… cho trẻ chơi.

Khi lựa chọn các nguyên vật liệu sẵn có tại gia đình để vui chơi cùng trẻ, phụ huynh cần lưu ý:

- Lựa chọn các nguyên vật liệu bảo đảm an toàn vệ sinh, không sắc nhọn và không có các vật dụng nguy hiểm, mất an toàn cho trẻ;
- Hạn chế sử dụng túi nilon và các nguyên vật liệu từ nhựa dùng một lần;
- Lưu ý không lựa chọn các loại quả, lá cây, cành cây tươi có nhựa độc, có gai nhọn, có lông hoặc phấn (phấn hoa) trẻ dễ bị dị ứng và tổn thương; một số nguyên vật liệu cần xử lý trước khi cho trẻ chơi như: lá dứa, lá cọ
- Không nên lựa chọn quá nhiều nguyên vật liệu với các chủng loại và màu sắc sặc sỡ khác nhau cho trẻ chơi một lúc;

- Tùy thuộc vào không gian của từng gia đình, nên lựa chọn và sắp xếp không gian chơi/phòng chơi cho trẻ nhằm tạo hứng thú vui chơi;

- Nên lựa chọn các nguyên vật liệu sẵn có tại gia đình; khuyến khích trẻ cùng phụ huynh lựa chọn các nguyên vật liệu và làm ra sản phẩm;

- Nên lựa chọn các thực phẩm hằng ngày của gia đình (rau, củ, quả…) để cùng trẻ thực hiện các hoạt động tại gia đình như: chuẩn bị bữa ăn, dọn dẹp với các công việc nhẹ nhàng, vừa sức và hứng thú đối với trẻ.

4.4. Phụ huynh lựa chọn các học liệu điện tử trên truyền hình/không gian mạng:

Ngày nay, với sự phát triển của khoa học công nghệ, phụ huynh có nhiều lựa chọn các học hiệu số trên các kênh truyền hình/không gian mạng để vui chơi cùng trẻ. Bên cạnh tác dụng tích cực, nếu phụ huynh lựa chọn và khai thác các học liệu số không đúng sách sẽ tác động tiêu cực đến sự phát triển của trẻ. Khi hướng dẫn lựa chọn các tài liệu số trên kênh truyền hình/không gian mạng, cần lưu ý tới phụ huynh như sau:

- Lựa chọn các video, clip, phim hoạt hình, trò chơi… phù hợp với độ tuổi, không có nội dung bạo lực làm ảnh hướng tới tâm lý và tình cảm của trẻ. Phụ huynh nên lựa chọn các kênh truyền hình/trang mạng/kênh youtobe dành riêng cho trẻ em và có yêu cầu của nhà mạng phải có sự giám sát của phụ huynh;

- Nên lựa chọn kênh truyền hình/các học liệu số có nội dung, âm thanh và lời thoại phù hợp với tâm lý trẻ em; thời gian không quá dài, trẻ xem lâu ảnh hưởng tới thị giác.

- Nên xây dựng quy tắc với trẻ về khung thời gian và thời điểm trẻ xem tài liệu điện tử; khuyến khích phụ huynh cùng tương tác và trao đổi với trẻ khi sử dụng tài liệu số và sau khi sử dụng.

- Không nên tải các trò chơi điện tử nội dung mang tính bạo lực, xuyên tạc, kích động. Đặc thù của trẻ mầm non hay bắt trước hình ảnh, hành động mà trẻ nhìn thấy, nghe thấy và tình cảm, cảm xúc rất dễ bị tác động bởi các yếu tố xung quanh. Khi trẻ thường xuyên tiếp xúc với các tài liệu số với nội dung, âm thanh, lời thoại không phù hợp sẽ ảnh hướng tới sức khỏe và tâm thần.

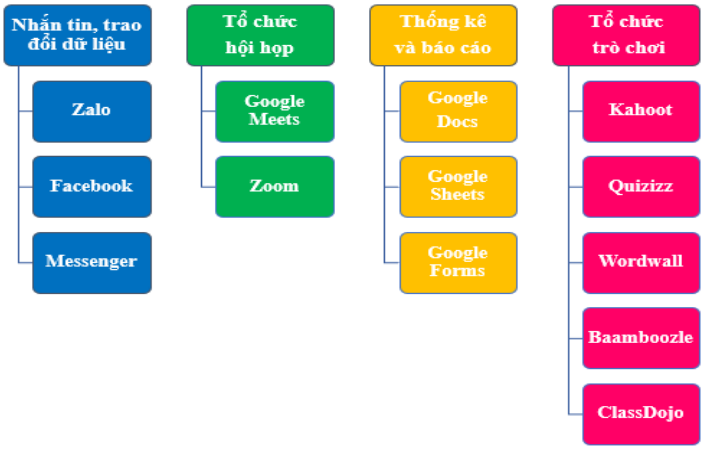
- Không nên để trẻ tự xem ti vi/chơi một mình với các thiết bị điện tử; tự xem một mình các game/video/clip…trong thời gian dài.

PHẦN 2. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG VIDEO VÀ SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ TƯƠNG TÁC HỖ TRỢ PHỤ HUYNH

1. Sử dụng công nghệ để tương tác

1.1. Danh sách các ứng dụng công nghệ

Các công cụ tương tác được gợi ý theo từng mục đích sử dụng và phân tích chi tiết theo sơ đồ dưới đây:



Sơ đồ các công cụ tương tác

1.1.1. Nhắn tin và trao đổi dữ liệu:

Công cụ	Zalo	Messenger	Nhóm Facebook
Ưu điểm	- Thao tác nhắn tin và đính kèm tài liệu nhanh, tiện lợi. - Dung lượng tệp truyền tải lớn, tốc độ cao. - Có đầy đủ các công cụ tương tác nhóm như gọi video, hẹn lịch, ghim tin nhắn, tạo bình chọn…	- Thao tác nhắn tin và đính kèm tài liệu nhanh, tiện lợi.	- Tệp dữ liệu được hệ thống theo từng trẻ, dễ dàng phân loại và truy cập. - Thông tin được lưu dưới dạng bài đăng có thể dễ dàng tìm kiếm, bình luận… sau thời gian dài.
Hạn chế	- Tệp dữ liệu không được hệ thống. - Video bị giới hạn độ phân giải ở 480p. - Không quét và lọc các tệp truyền tải có nguy cơ virus (đuôi exe).	- Tệp dữ liệu không được hệ thống. - Ảnh và video truyền tải bị giới hạn độ phân giải. - Dung lượng tệp truyền tải bị hạn chế. - Video không thể tải về. - Thiếu các công cụ tương tác nhóm quan trọng như hẹn lịch, ghim tin nhắn…	- Ảnh và video truyền tải bị giới hạn độ phân giải. - Thao tác phức tạp hơn. - Video không thể tải về. - Chỉ có thể giao tiếp qua bình luận, không thể nhắn tin nên phản hồi chậm.

Phân tích các công cụ nhắn tin và trao đổi dữ liệu

Với ưu điểm đa năng cho cả nhắn tin và truyền tải dữ liệu, Zalo thường được sử dụng với những nhóm lớp và giáo viên có nhu cầu trao đổi thông tin nhanh và liên tục, đề cao tính tiện dụng. Nhóm Facebook có tính hệ thống, thường được dùng cho nhóm lớp và giáo viên có nhu cầu lưu giữ hình ảnh/video trong thời gian dài để tìm kiếm và sử dụng lại cho các mục đích khác. Messenger ít được sử dụng chính, chủ yếu dùng thêm hỗ trợ chức năng nhắn tin cho Nhóm Facebook.

1.1.2. Tổ chức hội họp

Công cụ	Google Meet	Zoom
Ưu điểm	- Có thể họp qua trình duyệt, không cần cài đặt. - Tính bảo mật cao nhờ thuộc hệ thống Google, chưa từng có sự cố. - Có tính liên kết với hệ thống ứng dụng Google.	- Có chức năng giơ tay phát biểu. - Có thể ghi lại video cuộc họp. - Có sẵn chức năng Bảng trắng.
Hạn chế	- Cần trả phí để ghi lại video cuộc họp. - Chức năng bảng trắng cần thông qua ứng dụng khác như Jamboard, Chrome Canvas…	- Cần trả phí để tổ chức họp quá 45 phút. - Yêu cầu tải và cài đặt phần mềm Zoom. - Tính bảo mật có nhiều lỗ hổng, đã có những sự cố xảy ra.

Phân tích các công cụ tổ chức hội họp

Lựa chọn sử dụng công cụ Google Meet hay Zoom sẽ phụ thuộc nhiều vào mục đích cuộc họp. Nếu cá nhân giáo viên muốn tổ chức một cuộc họp có thể dễ dàng ghi lại video, trải nghiệm những công cụ họp trực tuyến hoàn hảo với thời lượng không quá dài thì Zoom là phương án hợp lý. Với đối tượng doanh nghiệp hoặc nội bộ Nhà trường cần tổ chức những cuộc họp thời lượng linh hoạt, tính bảo mật cao và có thể tích hợp hệ thống ứng dụng Google thì Google Meet là phương án tối ưu.

1.1.3. Thống kê và báo cáo

Về nguyên lý thì các ứng dụng Google Docs, Google Sheets và Google Forms cùng thuộc hệ thống Google và phục vụ cho ba công việc hoàn toàn khác nhau. Giáo viên cần xác định hoàn cảnh và mục đích sử dụng trước khi lựa chọn:

- Google Docs: dùng để soạn và trình bày những tài liệu với phần lớn nội dung là văn bản như báo cáo cá nhân, kịch bản video, thông báo, giấy tờ hành chính…
- Google Sheets: dùng để soạn những tài liệu dạng bảng tính như bản thống kê số liệu, thống kê chi phí, thống kê tiến độ thực hiện video của Tổ/nhóm giáo viên…
- Google Forms: dùng để thu thập câu trả lời của nhóm thành viên và hiển thị/thống kê lại kết quả, thường dùng để khảo sát thông tin trẻ và phụ huynh, khảo sát mức độ hài lòng về video, khảo sát nội bộ về tiến độ làm video của giáo viên…

1.1.4. Tổ chức trò chơi

Ưu nhược điểm của từng công cụ tổ chức trò chơi được phân tích chi tiết tại mục 1.5 của cẩm nang. Giáo viên có thể lựa chọn dựa theo chức năng và mục đích:

- Nếu cần tổ chức một trò chơi trắc nghiệm thật vui nhộn với giáo viên giữ vai trò điều phối, người tham gia có sẵn hai thiết bị di động (một để gọi video, một để chơi) thì **Kahoot!** là một lựa chọn phù hợp.
- Nếu cần tổ chức một trò chơi trắc nghiệm theo dạng giao câu hỏi để người chơi tự thực hiện lần lượt, giáo viên rảnh tay hơn, chỉ cần thi thoảng kiểm tra tiến độ, thì **Quizizz** là lựa chọn hợp lý.
- Nếu cần tổ chức một trò chơi có tính sáng tạo, ngoài trắc nghiệm còn có nhiều hình thức chơi hấp dẫn thì **Wordwall** sẽ là lựa chọn tối ưu.
- Nếu cần tổ chức một trò chơi trong đó công cụ chỉ mang tính hiển thị, giáo viên là người điều khiển hoàn toàn, người chơi không cần thao tác với thiết bị mà chỉ cần trả lời trực tiếp với giáo viên, thì **Baamboozle** là phương án thích hợp.
- Nếu cần một công cụ hỗ trợ quản lý lớp có những hình ảnh dễ thương, có thể ghi danh và trao thưởng bằng những sticker ngộ nghĩnh, người tham gia có thể đăng bài và bình luận như một mạng xã hội thu nhỏ… thì giáo viên nên lựa chọn ClassDojo.

1.2. Hướng dẫn sử dụng các ứng dụng công nghệ

1.2.1. Công cụ nhắn tin và trao đổi dữ liệu:

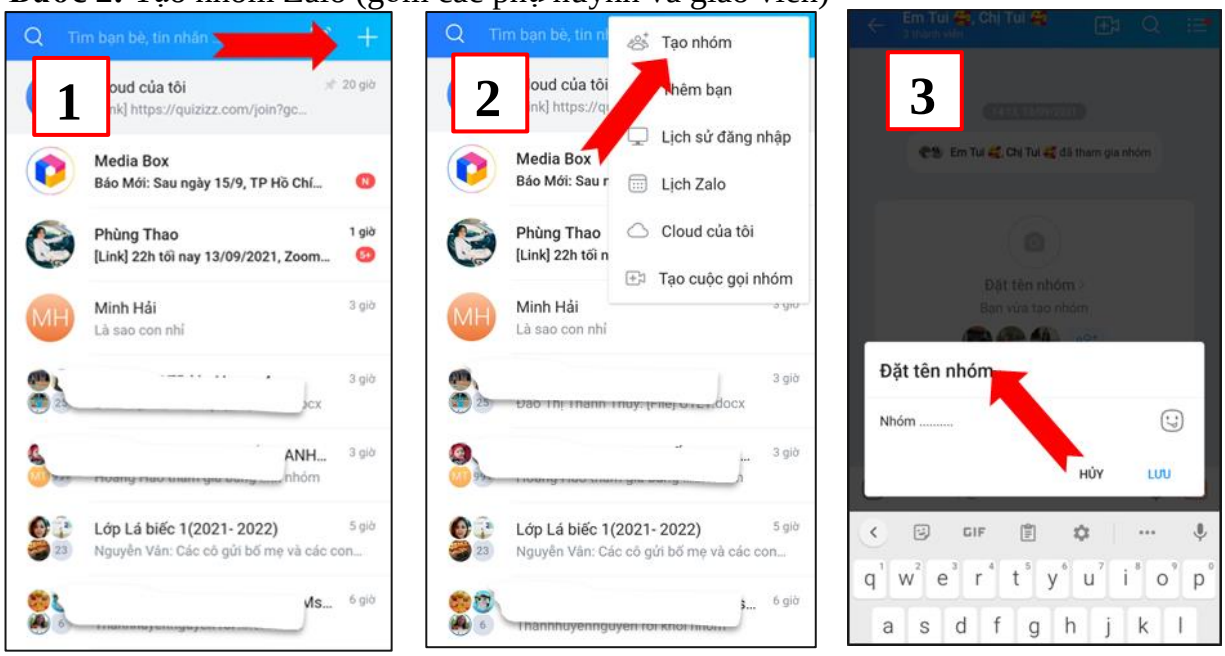
Ngày nay, các ứng dụng tương tác và mạng xã hội đã trở thành một phần thiết yếu của cuộc sống, điều này không ngoại lệ với giáo dục. Phụ huynh và giáo viên có thể kết nối trực tiếp và nhanh chóng qua nhiều ứng dụng Chat thông dụng như Zalo, Messenger, Facebook…, giúp phụ huynh dễ dàng nắm bắt tình hình học tập và sinh hoạt của trẻ hàng ngày, hàng giờ. Dưới dây là hướng dẫn cơ bản về 3 ứng dụng phổ biến và cách để giáo viên sử dụng tối ưu những chức năng kết nối của các ứng dụng này, tăng hiệu quả tương tác với phụ huynh.

1.2.1.1. Ứng dụng Zalo:

Logo ứng dụng

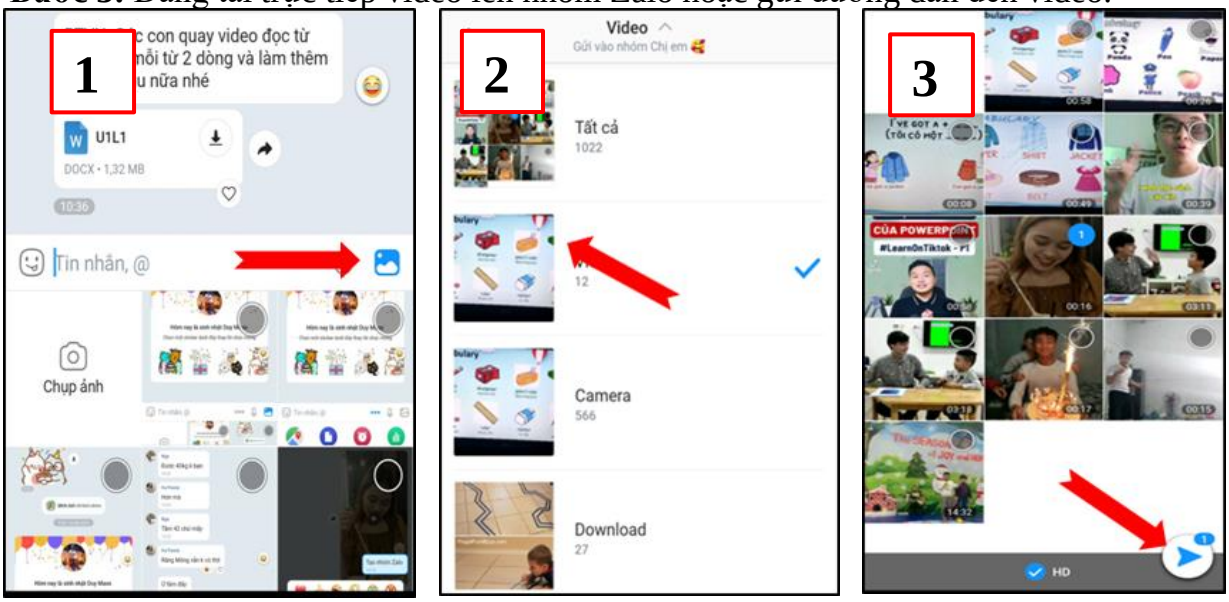
Tên ứng dụng: **Zalo**
Địa chỉ web: chat.zalo.me

- **Bước 1:** Tạo tài khoản Zalo bằng số điện thoại
- **Bước 2:** Tạo nhóm Zalo (gồm các phụ huynh và giáo viên)



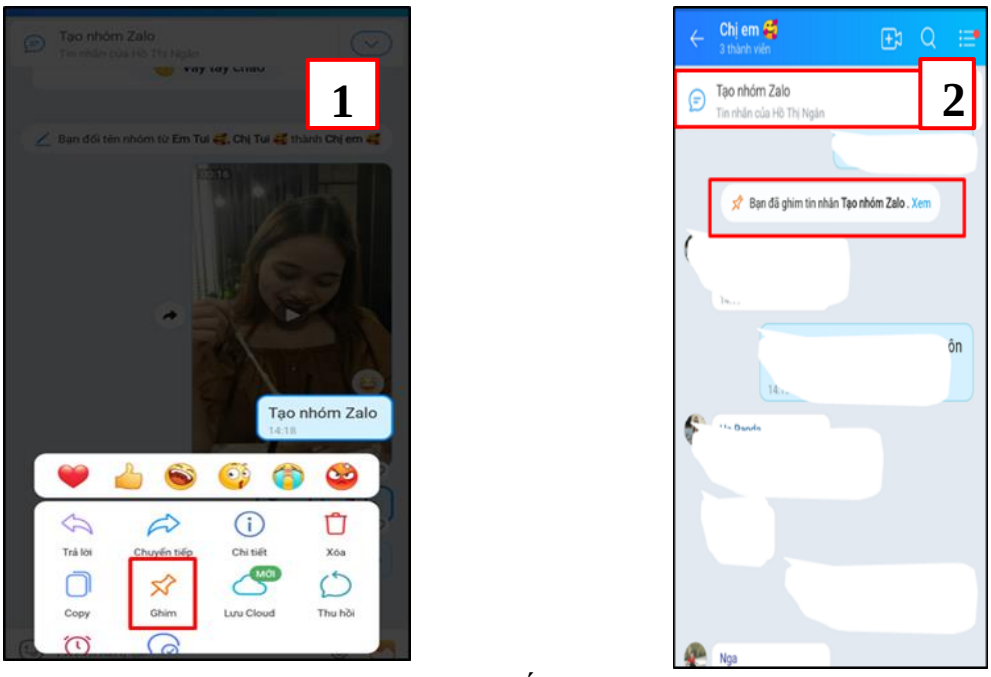
Cách tạo nhóm Zalo

- **Bước 3:** Đăng tải trực tiếp video lên nhóm Zalo hoặc gửi đường dẫn đến video.



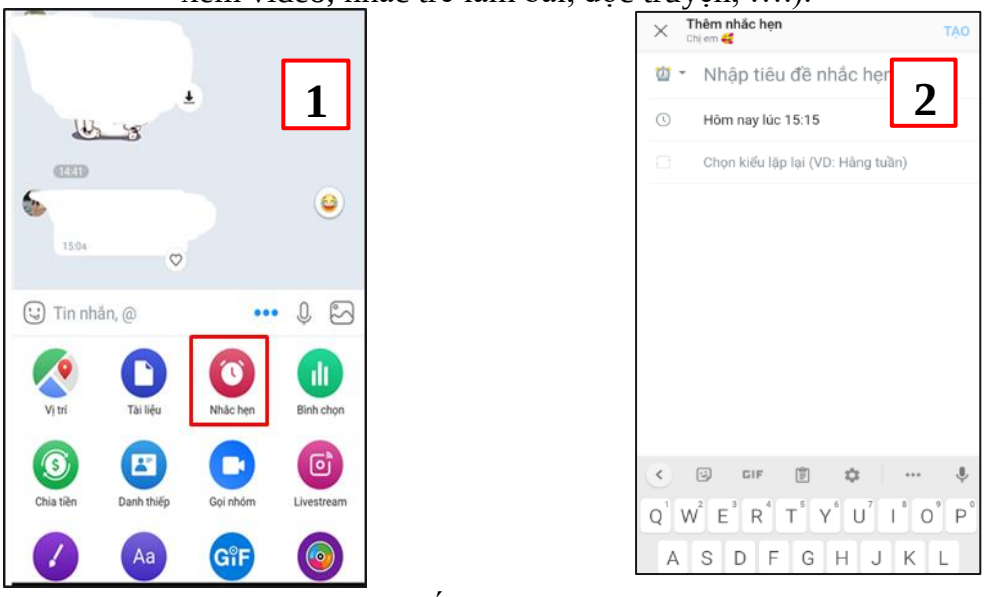
Cách đăng tài video lên nhóm Zalo

- **Bước 4:** Nhắn tin thông báo và tương tác với phụ huynh. Sau khi nhắn tin thông báo lên nhóm, để tin nhắn không bị trôi đi, giáo viên có thể chọn chế độ ghim tin nhắn để giữ tin luôn trên đầu cuộc trò chuyện nhóm.



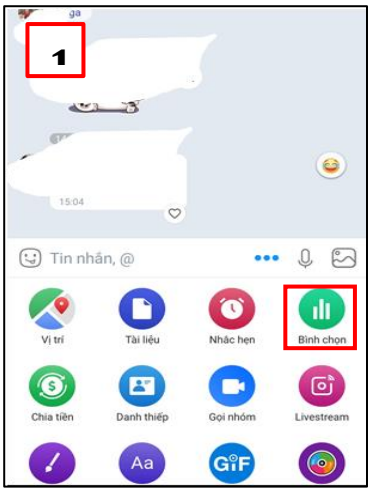
Cách ghim tin nhắn lên nhóm Zalo

Giáo viên có thể tạo lịch nhắc nhở phụ huynh trong nhóm Zalo (nhắc phụ huynh cho trẻ xem video, nhắc trẻ làm bài, đọc truyện, ….).



Cách tạo nhắc hẹn trên nhóm Zalo

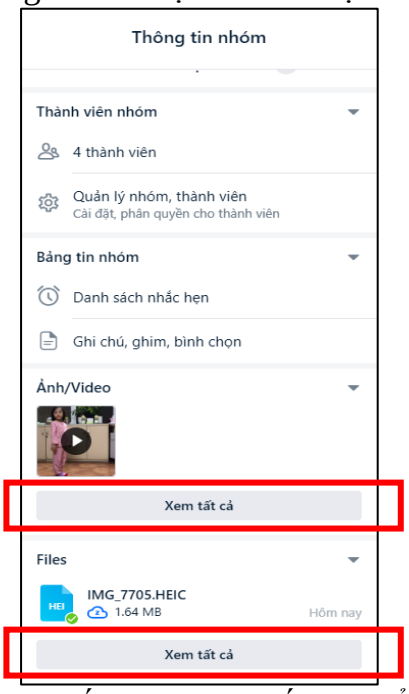
Ngoài ra, giáo viên có thể tổ chức các buổi bình chọn cho sự kiện của lớp (họp lớp, họp phụ huynh…) trên Zalo.



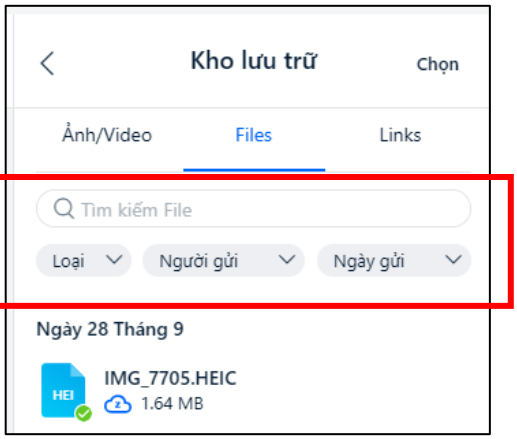
Cách tạo bình chọn trên Zalo

- Bước 5: Tìm kiếm hình ảnh/video hoặc tệp dữ liệu trong nhóm

Thao tác này giáo viên cần thực hiện khi nhận được hình ảnh/video phụ huynh gửi trong nhóm (VD: sản phẩm của trẻ, quá trình trẻ học tại nhà…) và cần tìm kiếm để tải về, nhắc đến trong nhóm hoặc đưa ra nhận xét, góp ý cho phụ huynh.



Giáo viên nhấp vào "Xem tất cả" để mở kho lưu trữ trên thanh công cụ bên phải của Zalo và bắt đầu tìm kiếm.



Giáo viên có thể tìm kiếm theo tên tệp, loại tệp, người gửi, ngày gửi… để lọc kết quả mình cần, và không bỏ sót hình ảnh và video phụ huynh đã gửi trong nhóm.

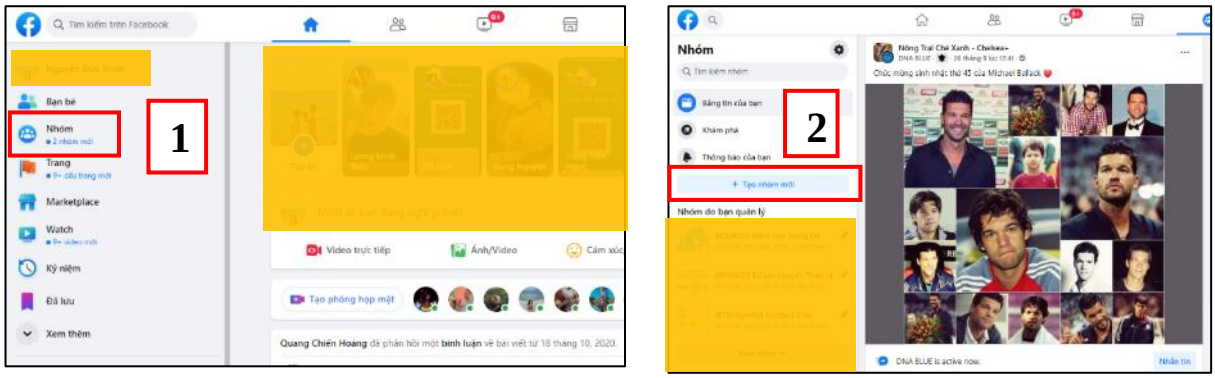
1.2.1.2. Ứng dụng Facebook

Logo ứng dụng

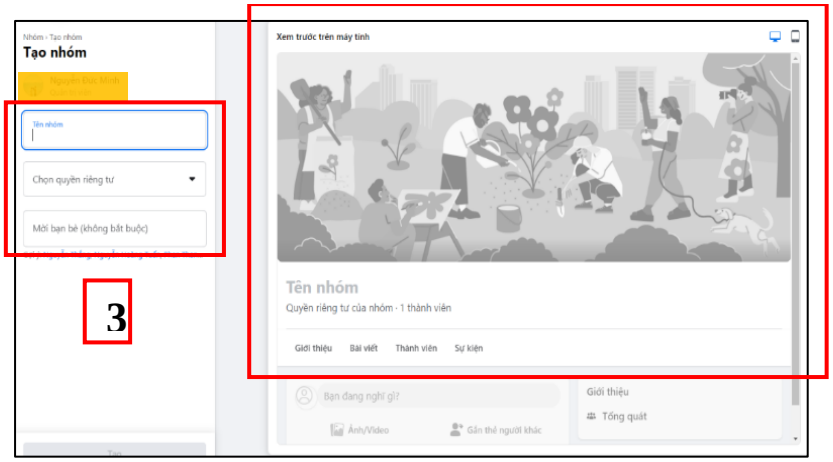
Tên ứng dụng: **Facebook**
Địa chỉ web: facebook.com

- Bước 1: Đăng nhập bằng tài khoản Facebook.

- Bước 2: Tạo nhóm lớp trên Facbook bao gồm giáo viên và phụ huynh.

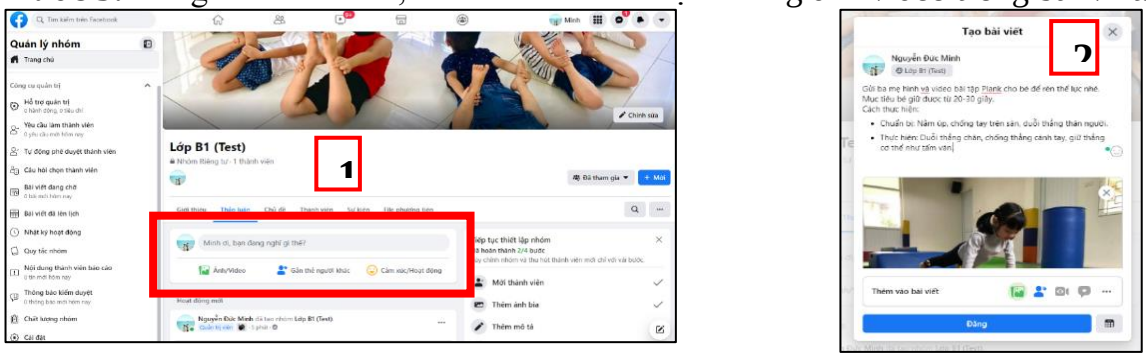


Cách tạo nhóm mới trên Facebook



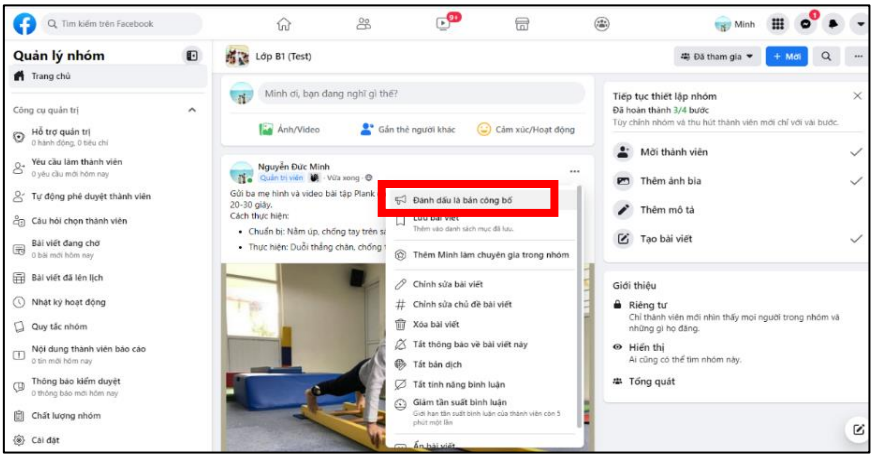
Hoàn thành các thông tin chi tiết của nhóm
(tên, phân loại, ảnh nền, mời phụ huynh tham gia nhóm…)

- **Bước 3:** Đăng bài lên nhóm, đính kèm video hoặc đường dẫn video trong bài viết.



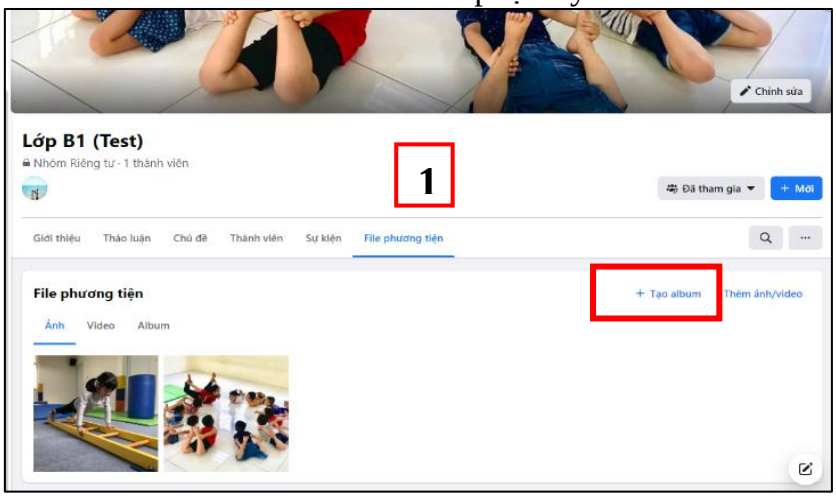
Cách đăng bài lên nhóm Facebook

- **Bước 4:** Ghim (Đánh dấu) bài viết để tránh bị trôi bài, giúp phụ huynh tìm kiếm bài nhanh hơn.

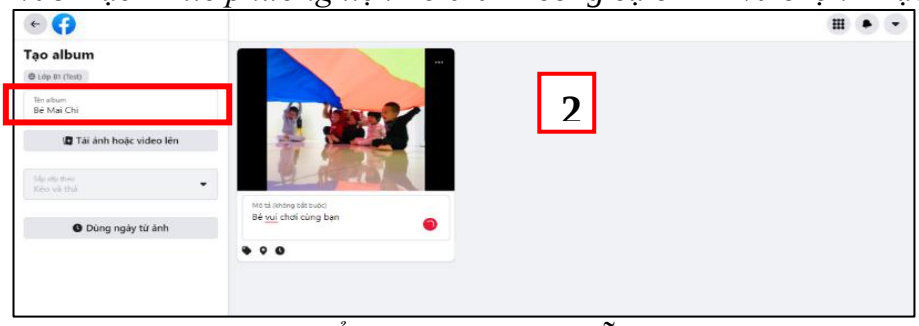


Cách ghim bài đăng trong nhóm Facebook

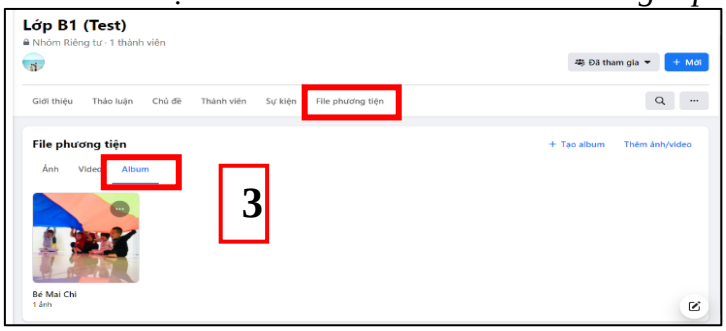
- **Bước 5:** Tạo album lưu trữ hình ảnh/video cho phụ huynh:



Giáo viên vào mục "File phương tiện" ở thanh công cụ chính và chọn "Tạo album"



Giáo viên tạo đổi tên album cho mỗi trẻ trong lớp



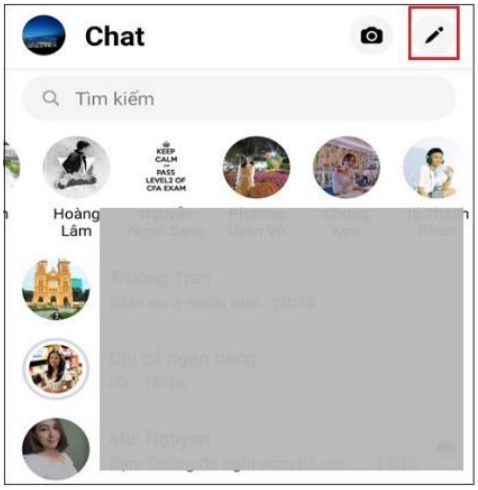
Phụ huynh vào "File phương tiện", tìm theo album của con để thêm ảnh/video tương ứng

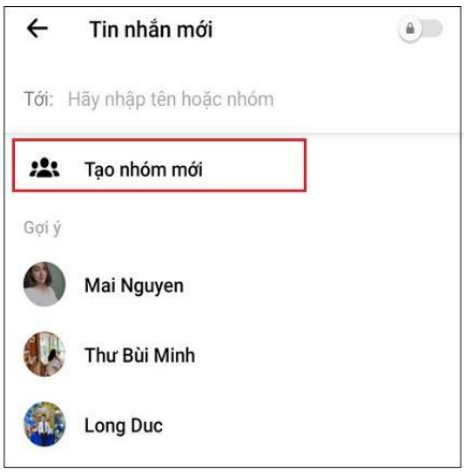
1.2.1.3. Ứng dụng Messenger

Logo ứng dụng

Tên ứng dụng: **Messenger**
Địa chỉ web: facebook.com/messages

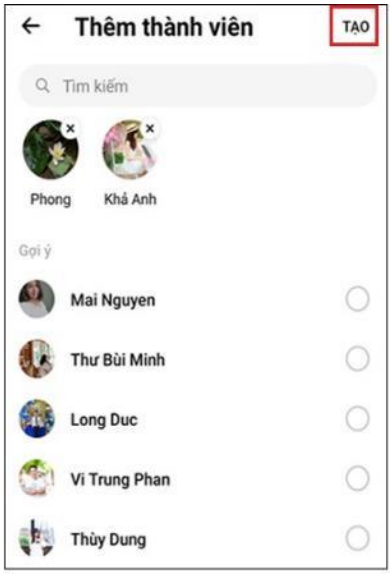
- **Bước 1:** Vào messenger và tạo nhóm

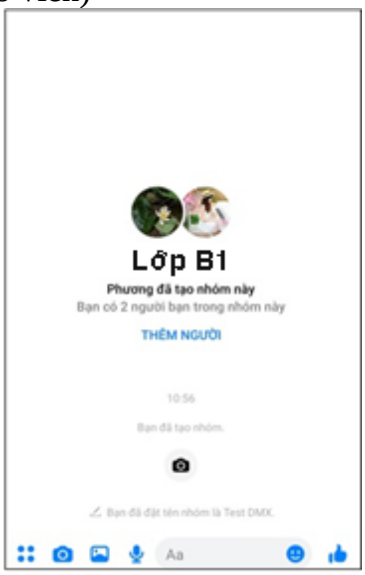




Cách tạo nhóm trên Messenger

- **Bước 2:** Thêm thành viên nhóm (bao gồm phụ huynh và giáo viên)



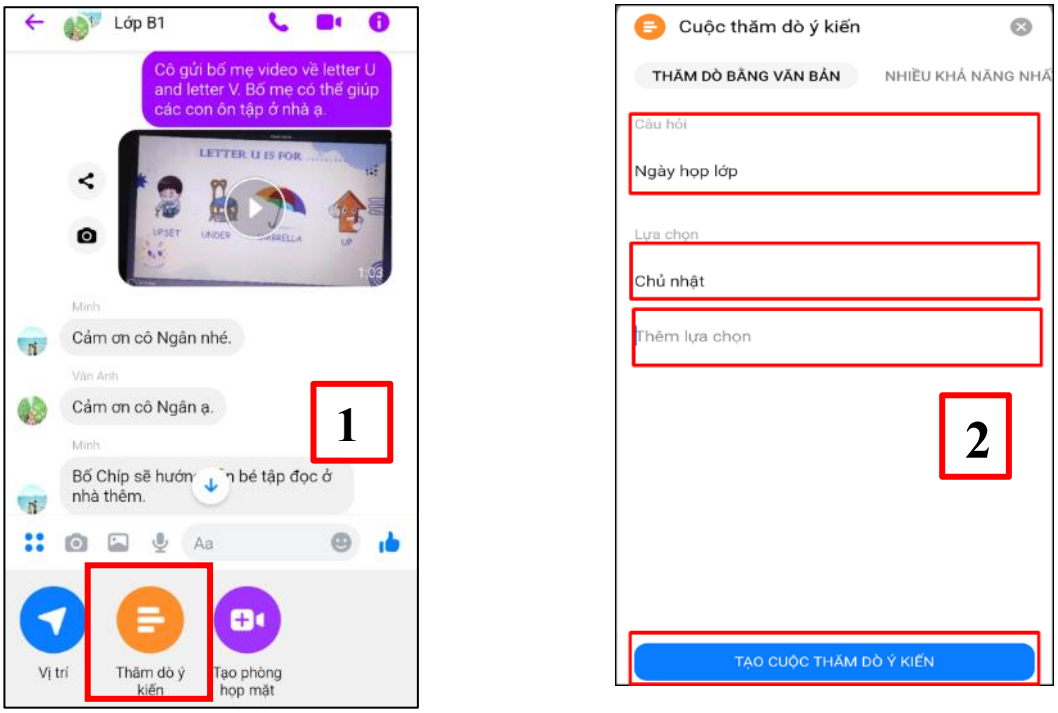


Cách thêm thành viên và chỉnh sửa tên nhóm

- **Bước 3:** Sau khi đã tạo nhóm xong, giáo viên và phụ huynh có thể chia sẻ ảnh và video vào nhóm**.**

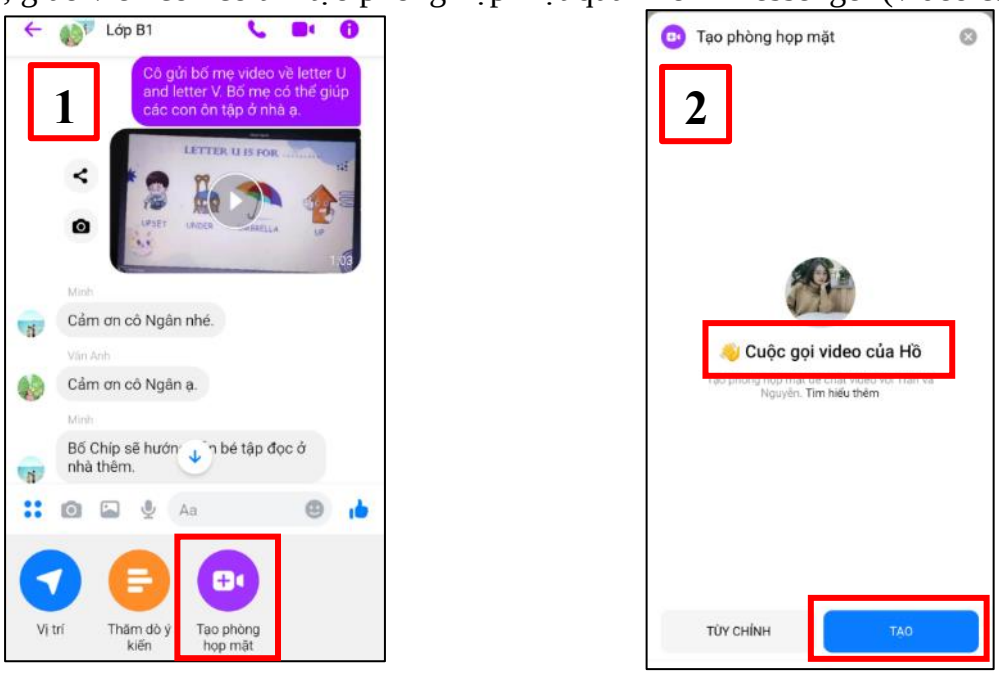
Cách đăng trực tiếp hình ảnh và video vào nhóm Messenger

Giáo viên có thể tạo cuộc thăm dò ý kiến trong nhóm:



Cách tạo thăm dò ý kiến trong nhóm Messenger

Ngoài ra, giáo viên còn có thể tạo phòng họp mặt qua nhóm Messenger (video call):



Cách tạo phòng họp mặt trong nhóm Messenger

Lưu ý: Ngoài Zalo, Facebook và Messenger, tuỳ theo điều kiện sẵn có, Nhà trường có thể tương tác cùng phụ huynh trên nhiều kênh khác nhau như Website của trường, Facebook fanpage, các phần mềm hỗ trợ kết nối gia đình - Nhà trường như Little Lives, Kids Online, EnetViet…

1.2.2. Công cụ hội họp:

Bên cạnh nhắn tin, họp gặp mặt trực tiếp là cách hiệu quả để giáo viên kết nối cùng lúc với nhiều phụ huynh. Những cuộc họp định kỳ với phụ huynh và trẻ (hàng tuần, hàng tháng …) giúp giáo viên tương tác trực tiếp, thông báo những thông tin quan trọng và lắng nghe, giải đáp thắc mắc của phụ huynh. Họp mặt trực tiếp giúp trao đổi thông tin nhanh và

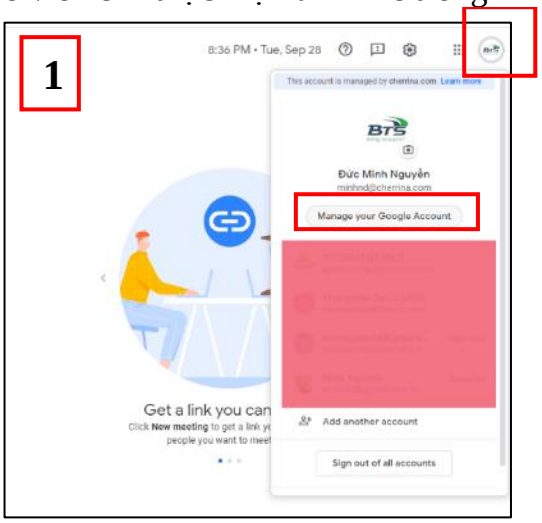
kịp thời, kết nối cảm xúc tốt hơn so với nhắn tin. Dưới đây là cách sử dụng 2 trong số những ứng dụng hội họp được sử dụng phổ biến nhất hiện nay: Google Meets và Zoom.

1.2.2.1. Ứng dụng Google Meet:

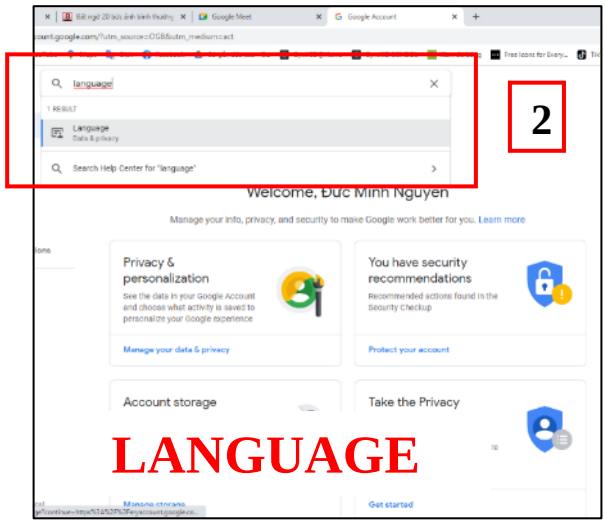
Logo ứng dụng

Tên ứng dụng: **Google Meet**
Địa chỉ web: meet.google.com

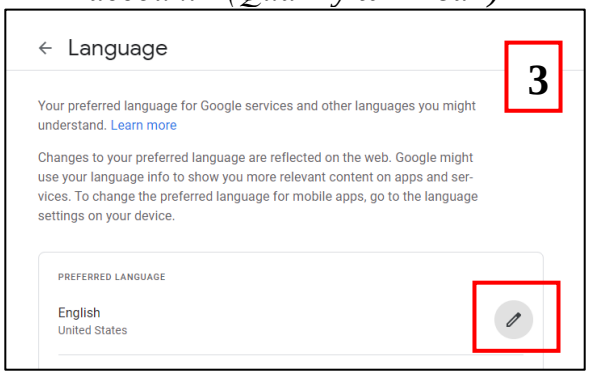
- **Lưu ý:** Trong quá trình truy cập Google Meet (và các ứng dụng khác của Google như Docs, Sheets, Forms), giáo viên có thể gặp giao diện Tiếng Anh. Vấn đề này do tài khoản Google giáo viên đang sử dụng được cấu hình ở ngôn ngữ này. Để chuyển về Tiếng Việt, giáo viên cần thực hiện 04 bước trong hình sau:

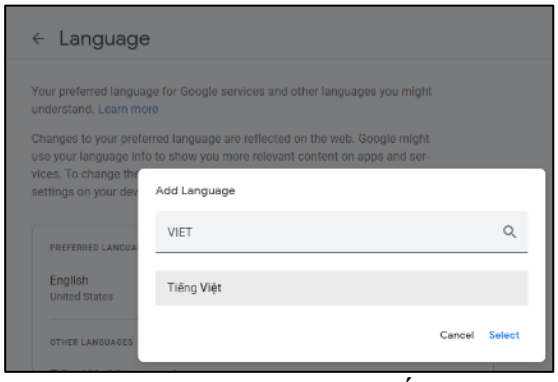


Lựa chọn tài khoản Google ở góc trên bên phải, sau đó nhấp vào "Manage your account" (Quản lý tài khoản)



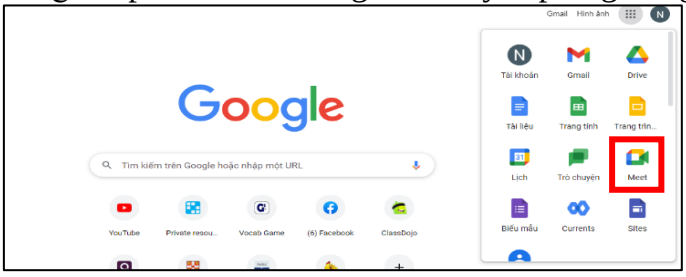
Nhập từ khoá "Language" (ngôn ngữ) vào ô tìm kiếm phía trên màn hình.





Hoàn thành bằng cách chọn và thay đổi ngôn ngữ từ English thành Tiếng Việt.

- **Bước 1:** Giáo viên đăng nhập tài khoản Google và truy cập ứng dụng Google Meet

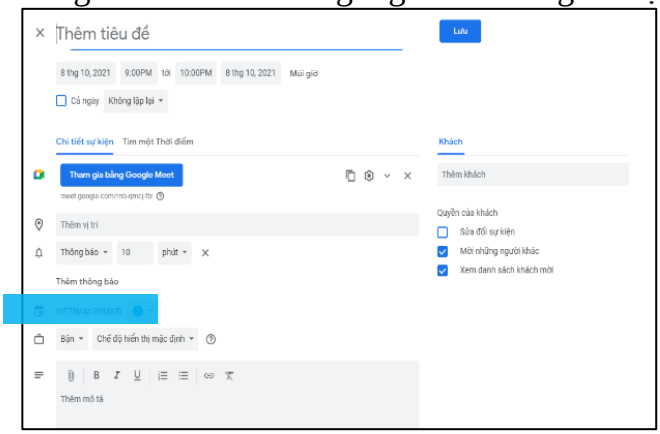


Vị trí ứng dụng Google Meet trên thanh công cụ Google

- **Bước 2:** Giáo viên tạo cuộc họp trên Google Meet

Cách tạo cuộc họp mới trên Google Meet

Nếu đã có danh sách email người tham dự, giáo viên có thể tạo (book) một cuộc họp trong tương lai gần qua chức năng tạo cuộc họp qua Lịch biểu (ở hình trên). Người tham gia sẽ nhận được email thông báo và nhắc nhở ghi gần tới thời gian họp.



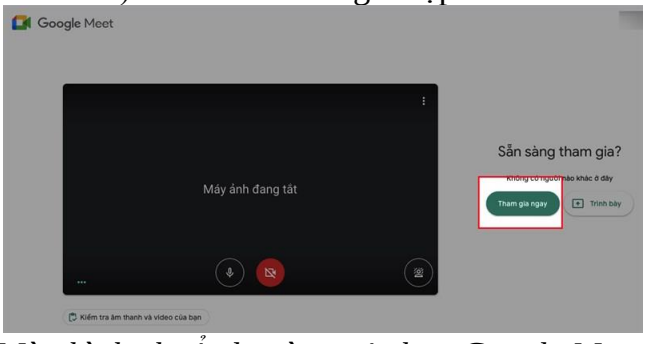
GV có thể bổ sung các thông tin cuộc họp (tên, thời gian, mô tả, thành viên…) trước khi gửi đến email của người tham dự.

Giáo viên cũng có thể tham gia vào cuộc họp có sẵn bằng 2 cách:

- Cách 1: Nhấp vào đường dẫn cuộc họp nhận được.
- Cách 2: Dán đường dẫn nhận được vào ô "Tham gia" trên giao diện Google Meet.

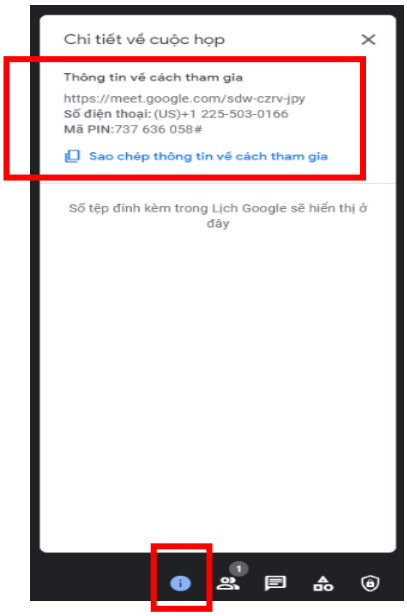
Vị trí dán đường dẫn cuộc họp để tham gia trên Google Meet

Với cả hai cách trên, Google Meet sẽ dẫn đến màn hình chuẩn bị để thành viên điều chỉnh (bật/tắt micro, camera…) trước khi tham gia họp.



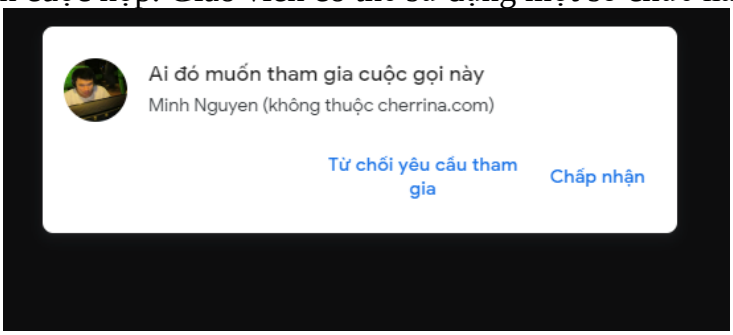
Màn hình chuẩn bị vào cuộc họp Google Meet

- **Bước 3:** Mời người tham gia cuộc họp

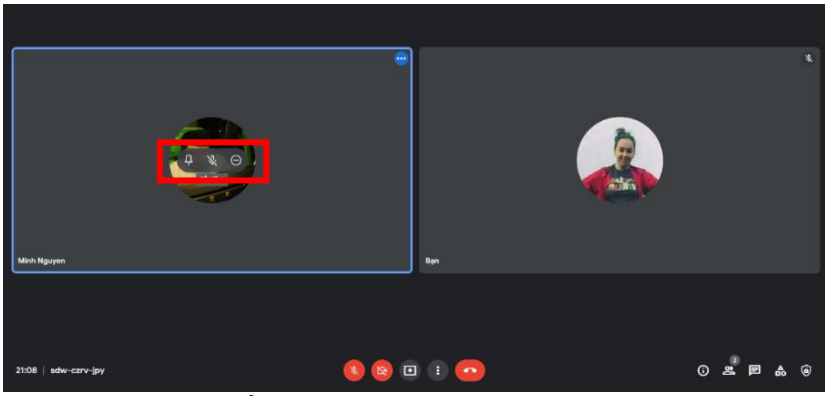


Giáo viên mở thông tin cuộc họp bằng ký hiệu (i) ở thanh công cụ phía dưới và sao chép, gửi đường dẫn cuộc họp (hoặc số ID và password cuộc họp) cho người tham gia.

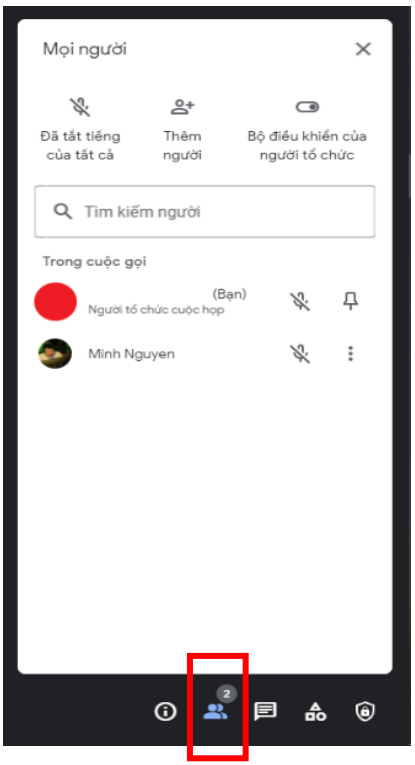
- **Bước 4:** Điều khiển cuộc họp. Giáo viên có thể sử dụng một số chức năng sau:



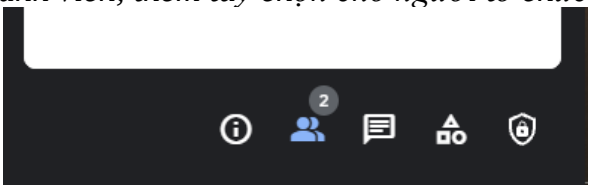
Khi có người mới tham gia cuộc họp, Google Meet sẽ hiện ra hộp thoại thông báo ở phía trên hoặc góc màn hình. Giáo viên có thể lựa chọn chấp nhận hoặc từ chối.



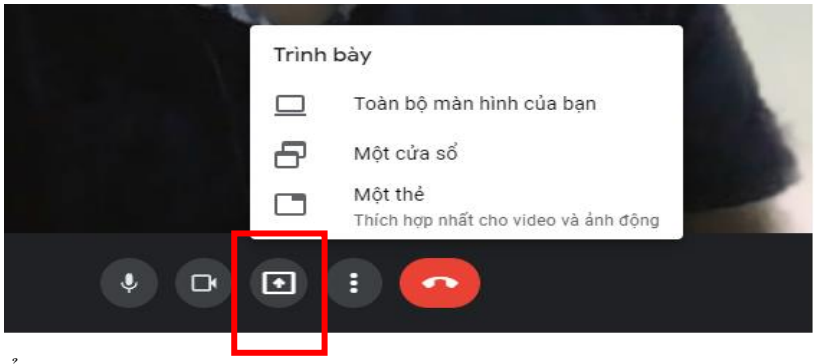
Giáo viên đưa chuột hoặc nhấn vào hình ảnh người tham gia và chọn ký hiệu micro để tắt âm của thành viên này. Giáo viên cũng có thể ghim riêng hình ảnh video của thành viên này lên nhóm bằng ký hiệu "ghim", và loại khỏi cuộc họp bằng ký hiệu "biển cấm" (gạch ngang trong hình tròn).



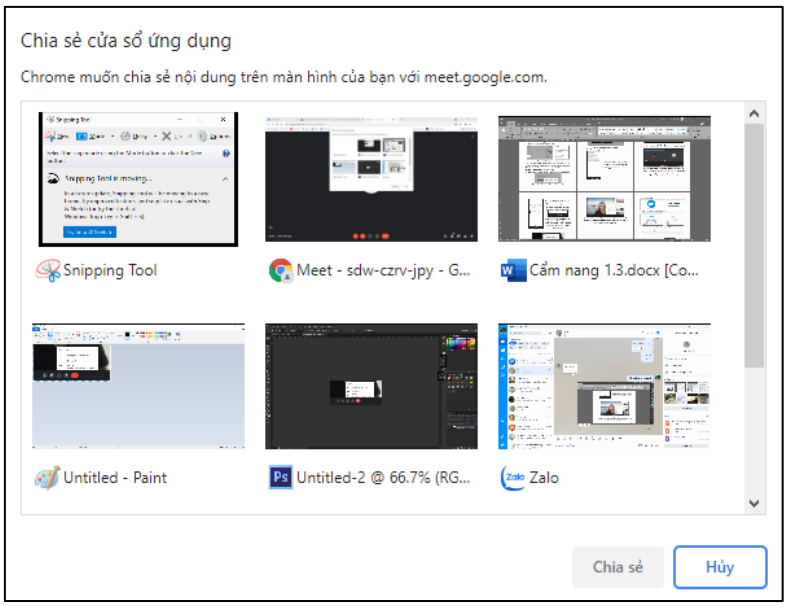
Giáo viên có thể nhấp vào ký hiệu "hình người" ở góc dưới bên phải để truy cập vào danh sách thành viên và thực hiện các thao tác nâng cao như tắt tiếng của toàn bộ thành viên, tìm kiếm thành viên, thêm tuỳ chọn cho người tổ chức…



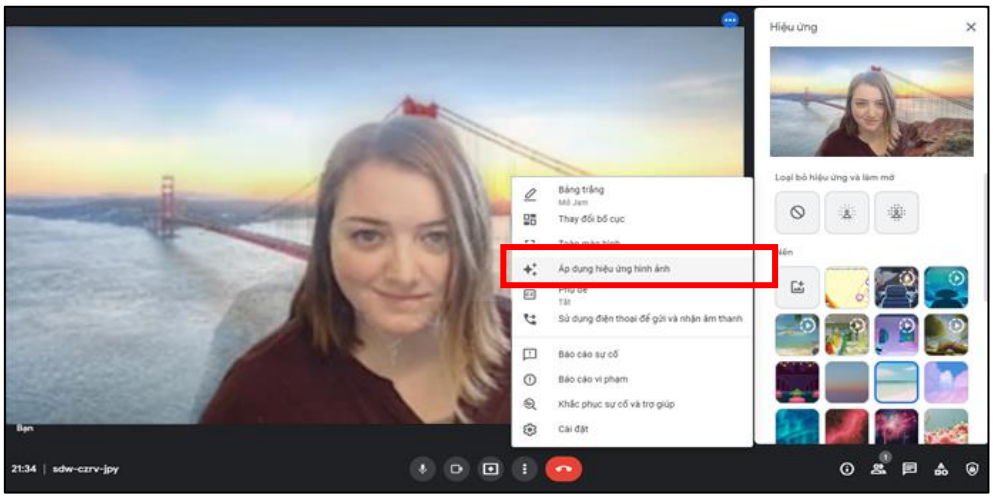
Bên cạnh đó, thanh công cụ phía dưới bên phải cũng cung cấp một số chức năng bổ sung như mở hộp Chat nhóm, tạo bảng trắng để các thành viên đóng góp ý kiến, tuỳ chọn nâng cao cho người tổ chức họp…



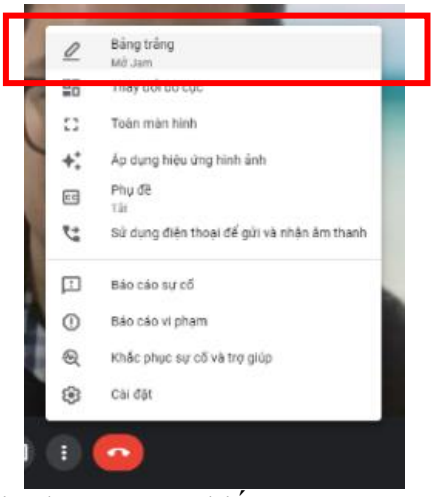
Để chia sẻ màn hình, giáo viên lựa chọn ký hiệu mũi tên đi lên ở thanh công cụ phía dưới và chọn kiểu chia sẻ mong muốn.



Google Meet sẽ cho giáo viên chọn màn hình (nếu GV sử dụng đa màn hình), chọn cửa sổ hoặc chọn thẻ trình duyệt muốn trình chiếu, trước khi xác nhận và chia sẻ cho các thành viên trong cuộc họp.



Nếu muốn loại bỏ và thay thế phông nền phía sau, giáo viên lựa chọn dấu ba chấm dọc ở giữa thanh công cụ để mở rộng thêm chức năng, chọn hiệu ứng hình ảnh và lựa chọn nền hoặc tải ảnh nền mới lên bằng dấu (+)



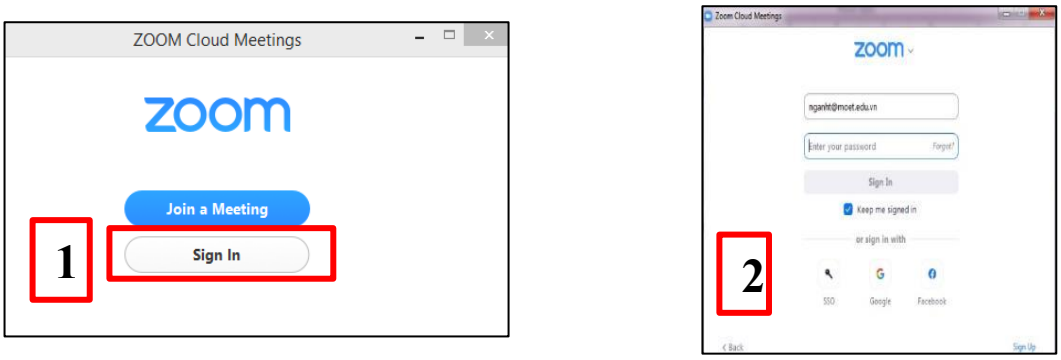
Để giúp người tham gia đóng góp ý kiến cho cuộc họp, giáo viên có thể tạo bảng trắng (Jamboard) và chia sẻ để các thành viên có thể viết, vẽ, gắn giấy nhớ …vào bảng trắng này.

1.2.2.2. Ứng dụng Zoom:

Logo ứng dụng

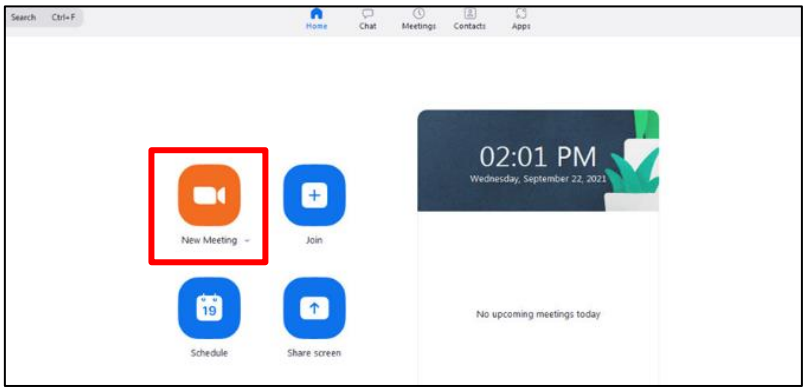
Tên ứng dụng: **Zoom**
Địa chỉ web: zoom.us

- Bước 1: Đăng ký và đăng nhập tải khoản Zoom



Giao diện đăng nhập tài khoản Zoom

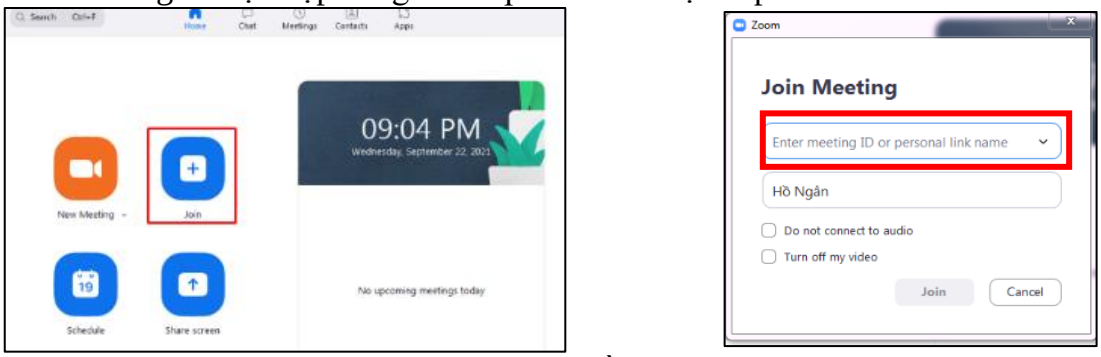
- **Bước 2:** Tạo phòng họp trên Zoom



Cách tạo phòng họp trên Zoom

Giáo viên cũng có thể tham gia vào cuộc họp có sẵn bằng 2 cách:

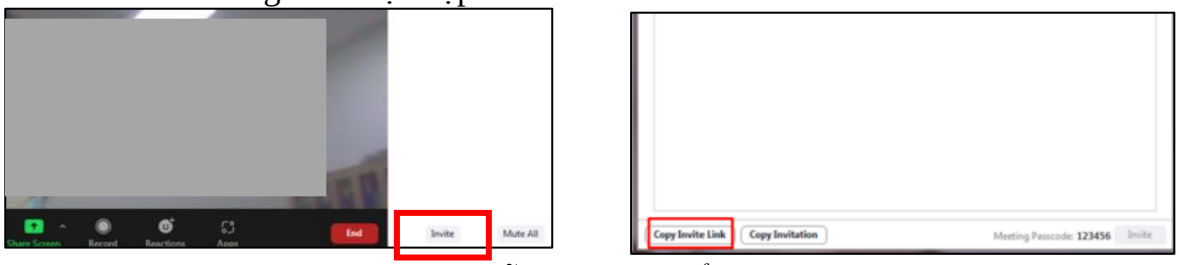
- Cách 1: Nhấp vào đường dẫn cuộc họp nhận được.
- Cách 2: Tham gia cuộc họp bằng ID và password được cấp:



Cách tham gia cuộc họp bằng ID và password

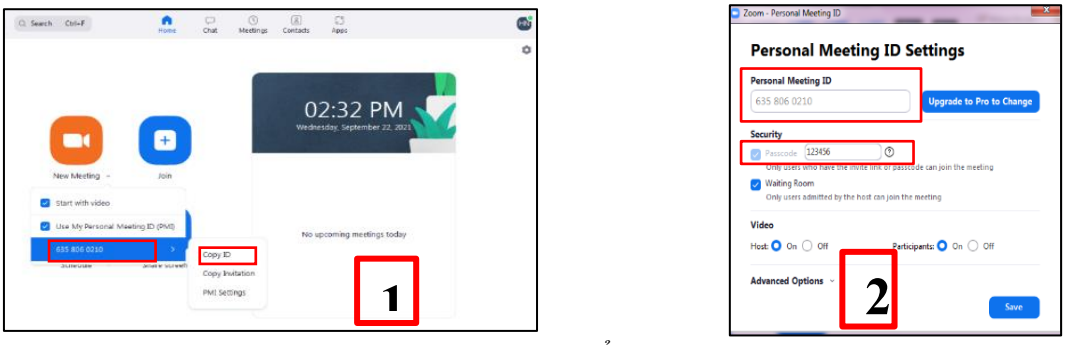
- **Bước 3:** Mời thành viên tham gia cuộc họp

Cách 1: Gửi đường dẫn cuộc họp:



Cách tìm và sao chép đường dẫn cuộc họp để gửi cho thành viên tham gia

Cách 2: Gửi số phòng họp (ID) và mật khẩu (password):



Cách tìm và sao chép ID, password để gửi cho thành viên tham gia

- **Bước 4:** Điều khiển cuộc họp. Giáo viên có thể sử dụng các chức năng như duyệt người tham gia, chia sẻ màn hình, tắt âm thanh, thay thế hình nền, tạo bảng trắng… tương tự như Google Meet đã hướng dẫn ở trên. Hướng dẫn chi tiết tham khảo theo đường dẫn sau đây: https://www.thegioididong.com/game-app/huong-dan-su-dung-zoom-cloud-meeting-de-day-hoc-truc-1276187

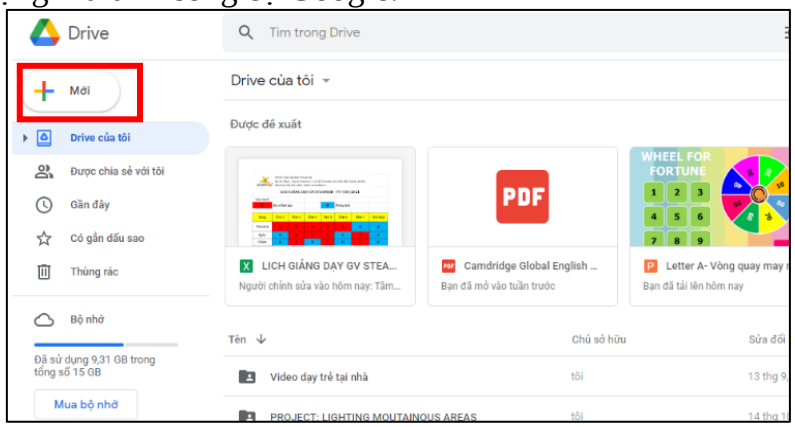
Lưu ý: Ngoài ứng dụng Google Meets và Zoom, giáo viên có thể tham khảo một số phần mềm hội họp ít thông dụng hơn như Microsoft Teams, Skype…

1.2.3. Công cụ hỗ trợ thống kê - báo cáo:

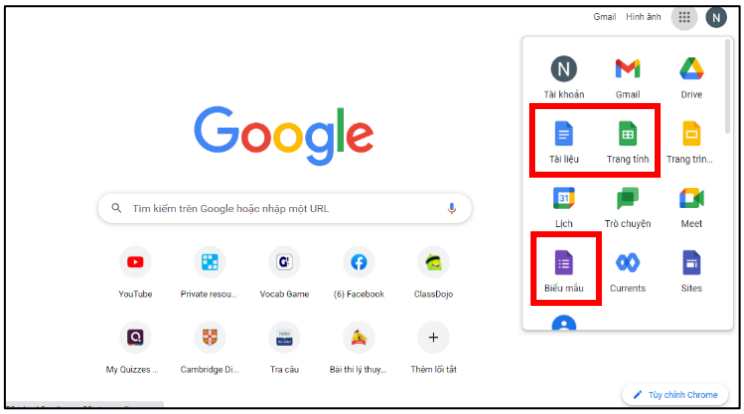
Thống kê - báo cáo giúp Nhà trường quản lý tiến độ và kết quả xây dựng video của giáo viên, khảo sát ý kiến phụ huynh, từ đó đưa ra những phương pháp điều chỉnh và cải tiến kịp thời. Giáo viên đều đã quen thuộc với các công cụ thống kê - báo cáo ngoại tuyến trên máy vi tính như Word, Excel… Dưới đây tài liệu sẽ giới thiệu một số ứng dụng từ Google với chức năng tương tự giúp giáo viên làm việc trực tuyến nhanh và tiện lợi hơn, dễ dàng chia sẻ hơn các công cụ ngoại tuyến.

Với cả 3 ứng dụng dưới đây, giáo viên sử dụng chung một phương pháp để tạo tài liệu qua giao diện Google Drive:

- **Bước 1:** Truy cập thư mục Drive dự kiến chứa tài liệu này và nhấp vào nút "Mới", hoặc vào qua ô ứng dụng ở thanh công cụ Google.

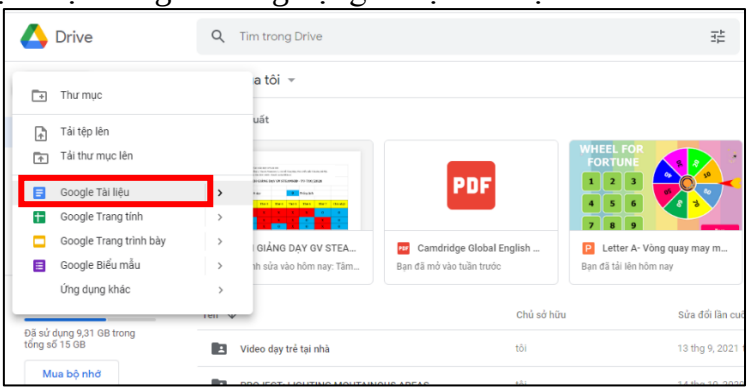


Cách 1: Tạo tệp qua ô "Mới" trong Google Drive

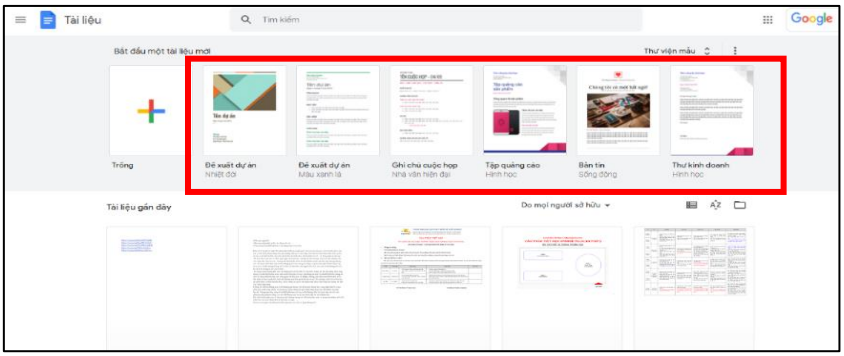


Cách 2: Tạo tệp qua thanh công cụ Google

- **Bước 2:** Lựa chọn một trong các ứng dụng để tạo tài liệu mới.

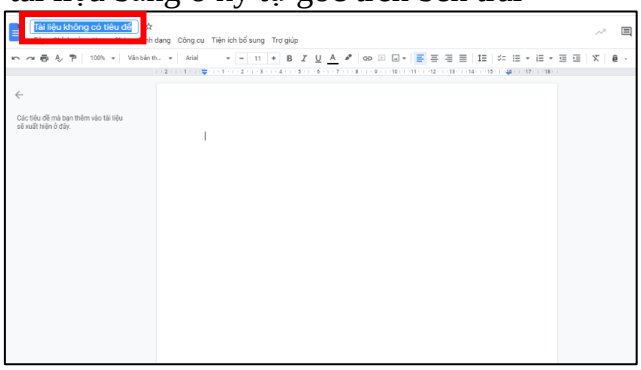


Cách 1: Chọn một trong các ứng dụng cần tạo tài liệu từ ô "Mới"



Cách 2: Nếu tạo tệp qua thanh công cụ, giáo viên còn có thể chọn một số mẫu có sẵn theo từng mục đích để điều chỉnh, hoặc đơn giản chọn tạo tệp trống để soạn thảo từ đầu.

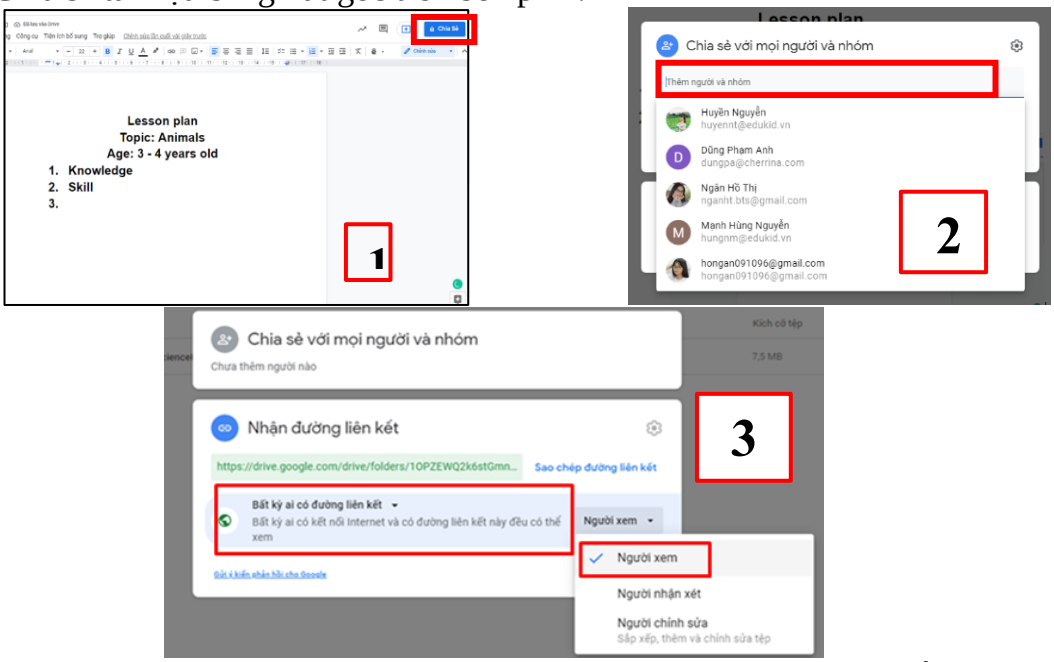
- **Bước 3:** Đặt tên cho tài liệu bằng ô ký tự góc trên bên trái



Vị trí đặt tên cho tài liệu

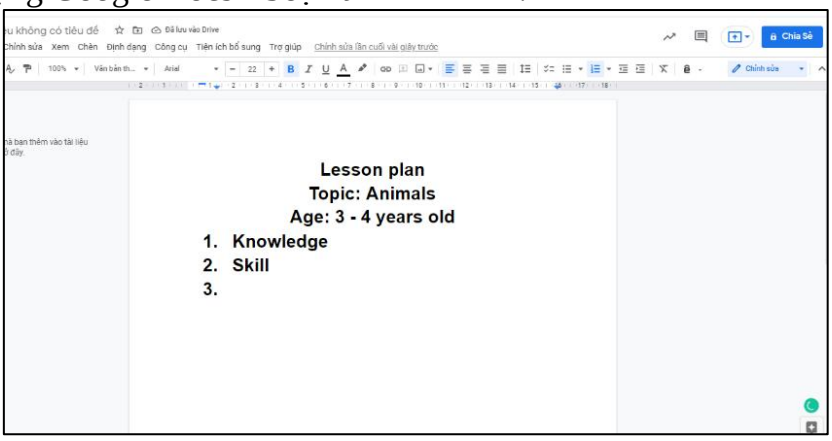
- **Bước 4:** Bắt đầu chỉnh sửa tài liệu

- **Bước 5:** Chia sẻ tài liệu bằng nút góc trên bên phải:



Cách chia sẻ tài liệu qua email cho cộng tác viên và lựa chọn phân quyền phù hợp

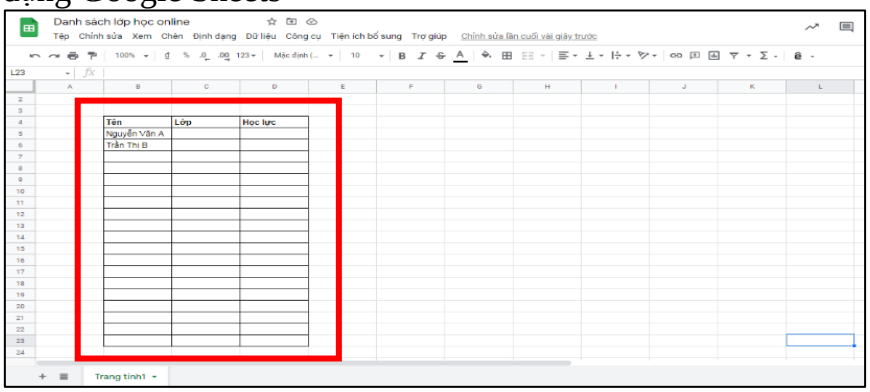
1.2.3.1. Ứng dụng Google Docs - Soạn thảo văn bản:



Giao diện Google Docs (Google Tài liệu)

Ứng dụng Google Docs có các chức năng soạn thảo văn bản tương tự như Word. **Tài liệu được lưu tự động liên tục trên Google Drive của giáo viên,** không cần thao tác thêm (Ctrl+S) và không lo mất dữ liệu nếu có sự cố với máy vi tính.

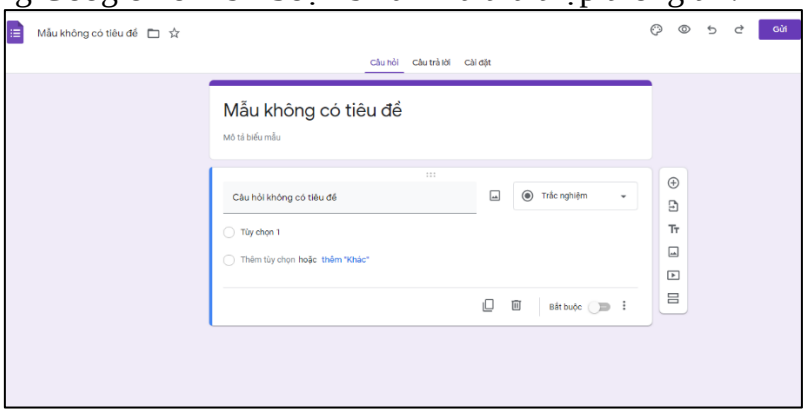
1.2.3.1. Ứng dụng Google Sheets



Giao diện Google Sheets (Google Trang tính)

Ứng dụng Google Sheets có các chứng năng soạn bảng tính tương tự như Excel và chức năng lưu tự động tương tự Google Docs.

1.2.3.2. Ứng dụng Google Forms - Soạn biểu mẫu thu thập thông tin:

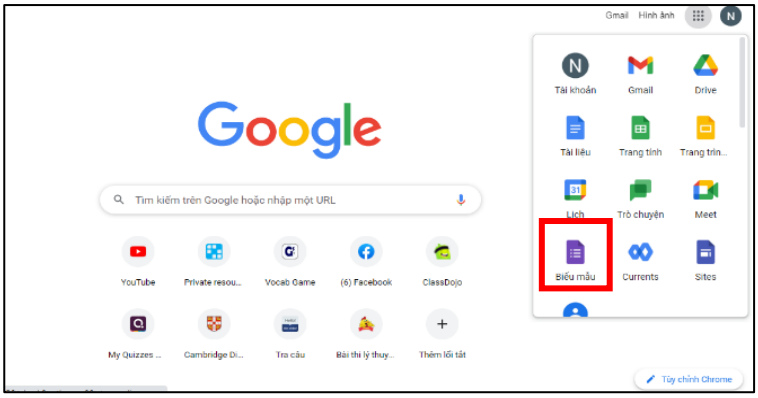


Giao diện Google Forms (Google Biểu mẫu)

So với Google Docs và Sheets, đây là công cụ rất hữu ích để giáo viên sử dụng khi trao đổi với giáo viên để giáo viên nắm bắt được các thông tin từ phụ huynh.

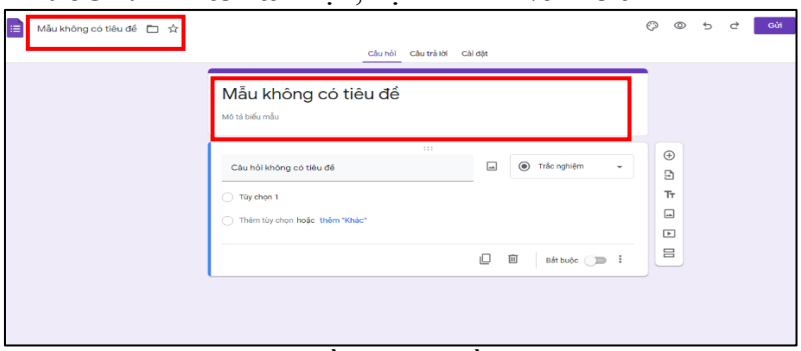
Ví dụ: Đối với trẻ lần đầu đến trường mầm non (Thông tin phụ huynh, số điện thoại, địa chỉ, tình trạng bệnh tật trẻ, Dị ứng, khó ngủ…) hay Đối với trẻ đi học hàng ngày (Kết quả đo thân nhiệt hàng ngày, Những biểu hiện tâm lý bất thường của trẻ…

Trên cơ sở **Google Forms** giáo viên có thể thiết kế mẫu linh hoạt, dễ làm, tạo đường link để gửi phụ huynh cập nhật thông tin; dữ liệu tổng hợp có thể được xuất tự động ngay thành file excel để báo cáo.



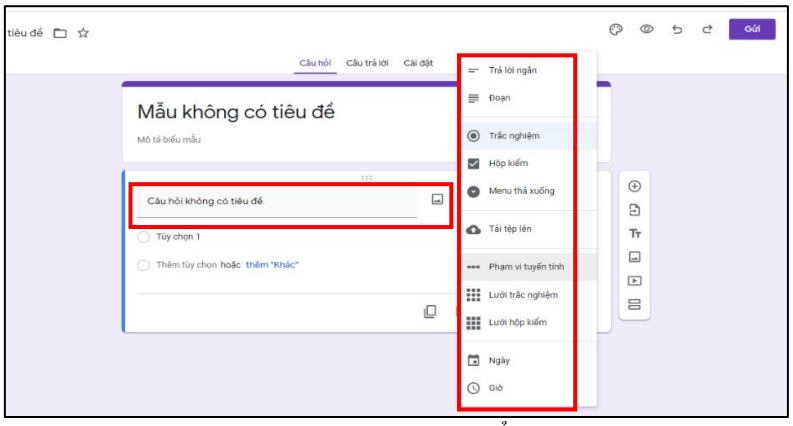
Vị trí Google Forms trên thanh công cụ Google

- **Bước 1:** Đổi tên tài liệu, đặt tiêu đề và mô tả



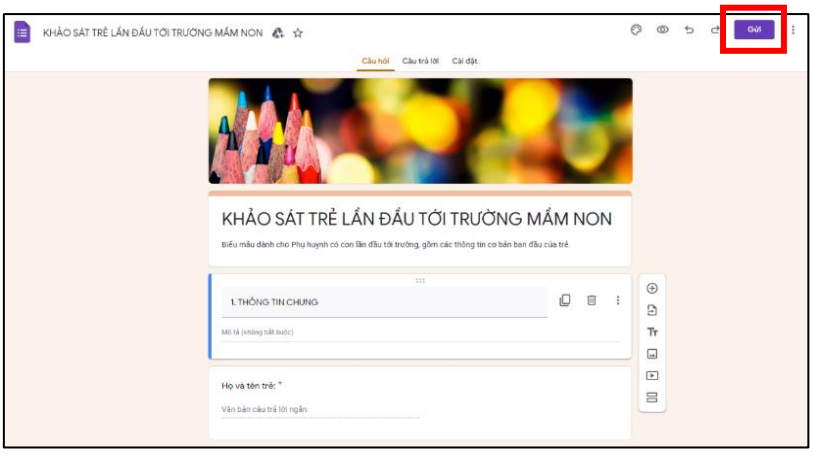
Các vị trí cần chú ý đầu tiên trên giao diện Google Forms

- **Bước 2:** Đặt câu hỏi và chọn hình thức trả lời



Câu hỏi và các hình thức trả lời để giáo viên lựa chọn

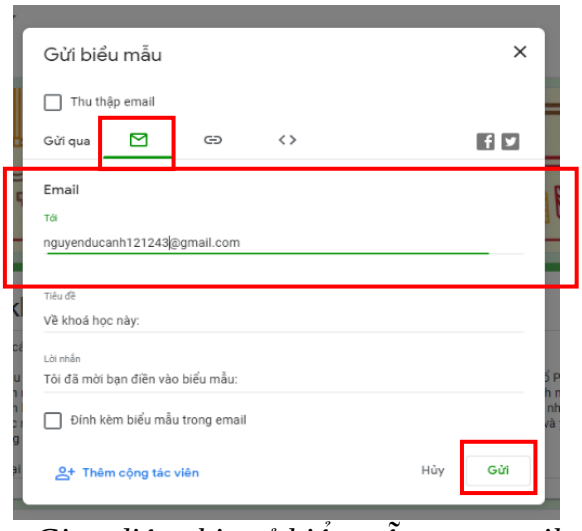
- Chọn hình thức trả lời của mỗi câu hỏi như:
  + **Trả lời ngắn:** câu trả lời ngắn trong phạm vi 1 dòng ký tự.
  + **Đoạn văn bản:** câu trả lời dài, gồm nhiều dòng như các góp ý, kiến nghị…
  + **Trắc nghiệm:** chọn 1 câu trả lời theo danh sách cho trước hiển thị toàn bộ trên màn hình.
  + **Hộp kiểm:** chọn 1 hoặc nhiều cầu trả lời theo danh sách cho trước hiển thị toàn bộ trên màn hình
  + **Menu thả xuống:** chọn 1 câu trả lời theo danh sách cho trước chỉ hiển thị thả xuống khi người trả lời nhấp vào.
  + **Tải tệp lên:** trả lời bằng 1 tệp tải lên từ máy vi tính, điện thoại thông minh hoặc từ Google Drive của người trả lời.
  + **Phạm vi tuyến tính:** chọn câu trả lời là 1 giá trị trong khoảng số liệu/mức độ cho trước, thường áp dụng để người trả lời chấm điểm hoặc đánh giá mức độ cảm nhận về một sản phẩm, hiện tượng hoặc sự việc nào đó (VD: phụ huynh đánh giá mức độ hứng thú của con trong bài học…).
  + **Lưới trắc nghiệm và lưới hộp kiểm:** trả lời nhiều câu hỏi theo dạng trắc nghiệm/hộp kiểm theo từng hàng, với các lựa chọn trả lời giống nhau. Cách này thường áp dụng cho nhóm câu hỏi có chung một kiểu trả lời (VD: phụ huynh đánh giá mức độ hài lòng-bình thường-chưa hài lòng về các video giáo viên đã gửi sau 1 tháng).
  + **Ngày, giờ:** nhập giá trị thời gian cho câu trả lời (VD: câu hỏi về ngày sinh của trẻ, thời gian trẻ thường ăn sáng, ăn trưa, ăn tối trong ngày …).
- **Bước 3:** Gửi/chia sẻ biểu mẫu:



Vị trí nút "Gửi" trên giao diện Google Forms

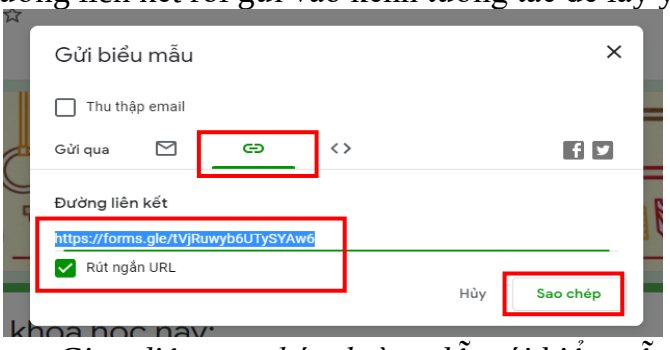
Sau khi hoàn thành biểu mẫu, giáo viên có thể nhấn nút "Gửi" ở góc trên bên phải và chia sẻ theo một trong hai cách:

- Cách 1: Nhập email người nhận và chia sẻ trực tiếp qua thư điện tử.



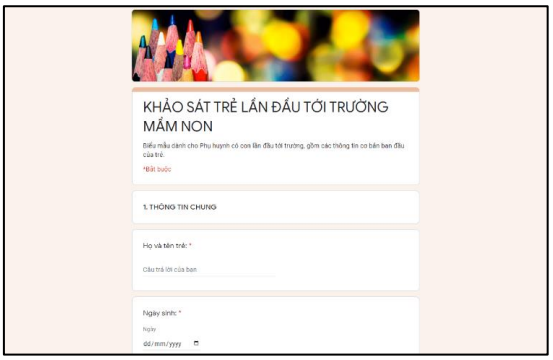
Giao diện chia sẻ biểu mẫu qua email

- Cách 2: Sao chép đường liên kết rồi gửi vào kênh tương tác để lấy ý kiến phụ huynh.



Giao diện sao chép đường dẫn tới biểu mẫu

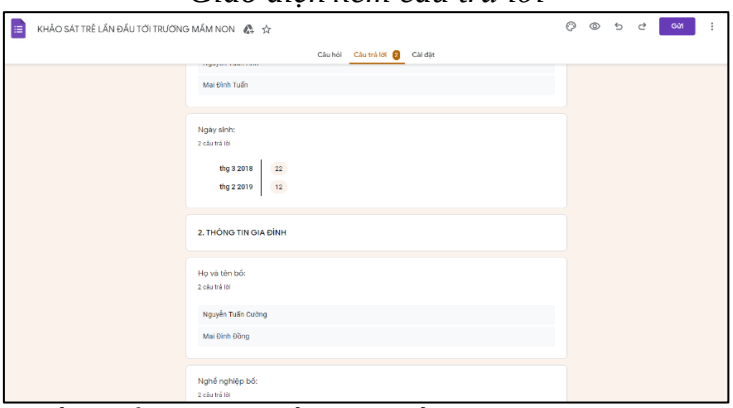
- Bước 4: Kiểm tra và hoàn thiện giao diện trả lời. Giáo viên sử dụng tài khoản khác hoặc một cửa sổ ẩn danh của trình duyệt để vào biểu mẫu qua liên kết vừa chia sẻ, với vai trò người trả lời. Giáo viên trải nghiệm và chỉnh sửa những lỗi cuối cùng để hoàn thiện biểu mẫu.



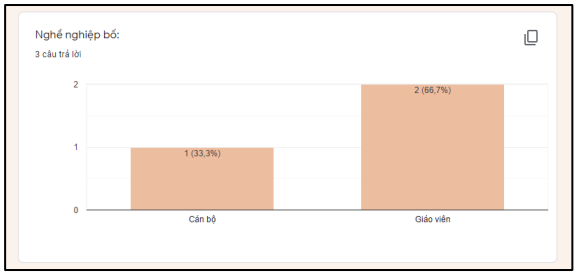
Giao diện biểu mẫu từ phía người trả lời

- Bước 5: Xem kết quả biểu mẫu qua bản tóm tắt hoặc tài liệu Google Sheets

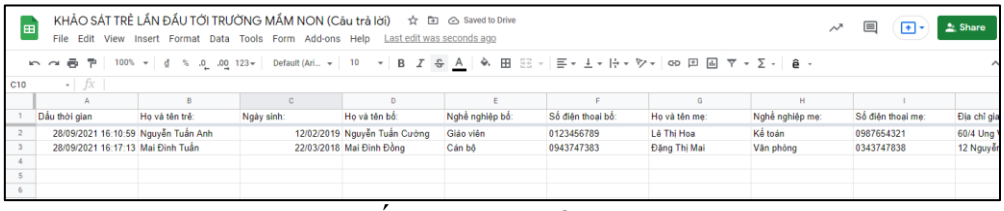
Giao diện xem câu trả lời



Giáo viên có thể kéo xuống để xem chi tiết thêm kết quả từng câu trả lời và các thống kê kết quả



Ví dụ về thống kê kết quả



Giao diện kết quả xem trên Google Sheets

1.2.4. Công cụ tổ chức trò chơi:

Giáo viên có thể sử dụng một số công cụ trên internet hoặc ứng dụng di động để tạo các hoạt động tương tác với phụ huynh và trẻ. Những công cụ này giúp giáo viên thay đổi phương pháp truyền đạt một chiều từ video sang đa chiều, có sự tham gia tương tác trực tiếp; giúp trẻ và phụ huynh hứng thú hơn, nội dung video hấp dẫn và thiết thực hơn. Vận dụng những kiến thức được học để áp dụng vào các trò chơi thực tế giúp trẻ tiếp thu bài học sâu sắc hơn, ghi nhớ lâu hơn. Dưới đây là 5 trang web và ứng dụng được khuyến nghị cho giáo viên:

- **Kahoot:** https://kahoot.com
- **Quizizz:** https://quizizz.com
- **Wordwall:** https://wordwall.net
- **Baamboozle:** https://www.baamboozle.com
- **ClassDojo:** https://classdojo.com

Dưới đây là giao diện, hướng dẫn và phân tích ưu điểm/hạn chế của mỗi ứng dụng

1.2.4.1. Ứng dụng Kahoot:

Ký hiệu và giao diện ứng dụng Kahoot

Video hướng dẫn chi tiết: https://www.youtube.com/watch?v=7DuWYGVEOWY

- Kahoot giúp giáo viên tạo trò chơi với bộ câu hỏi trực tuyến, trẻ có thể tham gia trả lời bằng cách nhập mã xác nhận cấp bởi giáo viên. Bộ câu hỏi tạo trên Kahoot sẽ ở dạng trắc nghiệm nhiều lựa chọn hoặc trắc nghiệm Đúng/Sai.

- Ưu điểm: Giáo viên trực tiếp kiểm soát được nhịp độ trò chơi, trẻ có thể thấy bảng xếp hạng sau mỗi câu hỏi. Giáo viên có thể khuấy động và tương tác với trẻ giúp không khí sôi động hơn.

- Hạn chế: Kahoot yêu cầu trẻ phải có 2 thiết bị (là để xem câu hỏi trên màn hình giáo viên chia sẻ và 1 để chọn câu trả lời). Điều này sẽ có thể gây khó khăn cho những trẻ chỉ có 1 thiết bị. Tuy nhiên hiện tại Kahoot cũng đã có tính năng giao bài tập, trẻ chỉ cần 1 thiết bị để trả lời câu hỏi, song không thể tương tác trực tiếp với giáo viên trong quá trình này.

1.2.4.2. Ứng dụng Quizizz:

Ký hiệu và giao diện ứng dụng Quizizz

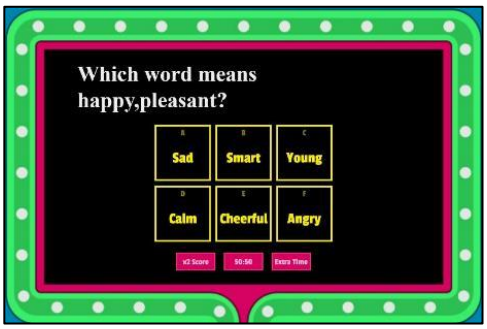
Video hướng dẫn chi tiết: https://www.youtube.com/watch?v=EgK-zSCT2c0

Đây cũng là ứng đụng được sử dụng phổ biến để giáo viên tương tác cùng phụ huynh và trẻ. Khác với Kahoot, Quizizz cho phép người tham gia chơi cá nhân theo tốc độ của mình. Màn hình của giáo viên sẽ chỉ nhìn thấy bảng xếp hạng để theo dõi đang dẫn đầu và đã trả lời được bao nhiêu câu hỏi. Trò chơi sẽ tự kết thúc khi tất cả người chơi hoàn thành các câu hỏi. Giáo viên cũng có thể kết thúc trò chơi bất cứ lúc nào.

- Ưu điểm: Trẻ chỉ cần dùng 1 thiết bị để tham gia nên sẽ rất tiện lợi. Hơn nữa trong quá trình làm bài, trẻ có thể sử dụng các công cụ Tăng sức mạnh (Power ups) giúp trò chơi thú vị hơn.

- Hạn chế: Trẻ chỉ tương tác trên thiết bị của mình bằng cách trả lời lần lượt từng câu, giáo viên không thể kiểm soát tốc độ ra câu hỏi nên không khí của trò chơi không sôi động như Kahoot.

1.2.4.3. Ứng dụng Wordwall:



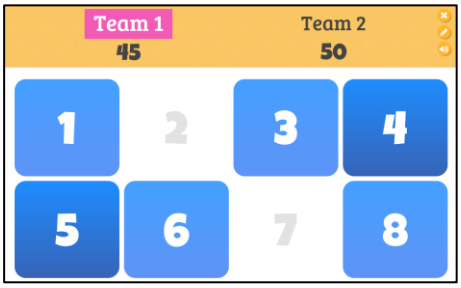
Ký hiệu và giao diện ứng dụng Wordwall

Video hướng dẫn chi tiết: https://www.youtube.com/watch?v=WdBj2UzX-zI

Wordwall cho phép giáo viên tạo các bộ câu hỏi và tổ chức dưới hình thức trò chơi thú vị và hấp dẫn đối với trẻ. Một số hoạt động thường hay sử dụng là Kết nối (Match up),

Phân nhóm (Group sort), Trắc nghiệm (Quiz), Ngoài ra giáo viên cũng có thể dùng những bộ câu hỏi có sẵn mà những người dùng khác đã tạo.
- **Ưu điểm:** Có rất nhiều hoạt động, trò chơi khác nhau mà giáo viên có thể lựa chọn (18 trò chơi dành cho tài khoản miễn phí). Thao tác sử dụng cũng rất đơn giản và dễ hiểu.
- **Hạn chế:** Tài khoản miễn phí bị giới hạn chỉ tạo được tối đa 5 hoạt động. Giáo viên cần trả phí để sử dụng đầy đủ toàn bộ chức năng.

1.2.4.4. Ứng dụng Baamboozle:

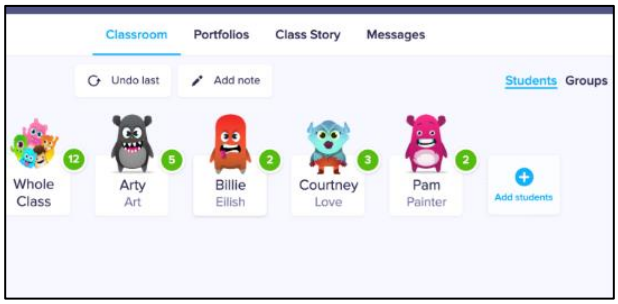


Ký hiệu và giao diện ứng dụng Baamboozle

Video hướng dẫn chi tiết: https://www.youtube.com/watch?v=umsUIxHz9zE

Hình thức chơi duy nhất trên ứng dụng này là thi đấu theo nhóm. Giáo viên tạo 1 bộ câu hỏi và chia trẻ tham gia thành các nhóm, mỗi nhóm lần lượt chọn một câu hỏi để trả lời. Ngoài những câu hỏi còn có các lựa chọn Tăng sức mạnh (power-ups) như Đổi điểm (swap points) hoặc Giành điểm (steal points) giúp trẻ hứng thú hơn, thêm tính đối kháng và tăng sự gắn kết giữa các thành viên trong nhóm.
- **Ưu điểm:** Giao diện đơn giản, giáo viên dễ dàng làm quen và tạo câu hỏi. Giáo viên trực tiếp điều khiển kết quả trò chơi và hiển thị trên màn hình, trẻ trả lời bằng cách giao tiếp với giáo viên nên không cần thiết bị hỗ trợ hoặc kết nối phức tạp.
- **Hạn chế:** Chỉ có duy nhất 1 hình thức chơi, trẻ dễ nhàm chán khi chơi nhiều lần.

1.2.4.5. Ứng dụng ClassDojo:



ClassDojo là một "lớp học ảo" - nơi giáo viên có thể điểm danh học sinh, đưa ra các quy tắc trong lớp, khen thưởng trẻ. Chức năng và giao diện của ClassDojo tương tự một mạng xã hội như Zalo hay Facebook. Giáo viên có thể chia sẻ nội dung bài học, hình ảnh và video qua "Dòng thời gian" (Class story) của ứng dụng này. Ngoài ra, Classdojo cho phép giáo viên trao đổi trực tiếp về tình hình học tập của con với phụ huynh dưới dạng tin nhắn riêng.
- **Ưu điểm:** ClassDojo cung cấp nhiều giải pháp để giáo viên gây hứng thú cho trẻ như những nhân vật dễ thương, hình thức khen thưởng, tặng sticker, cộng trừ điểm, là một công cụ mang tính tương tác cao. Giáo viên sẽ dễ dàng quản lý lớp học hơn khi số lượng trẻ đông. ClassDojo cũng cho phép giáo viên và phụ huynh theo dõi quá trình học tập của trẻ.
- **Hạn chế:** ClassDojo không có chức năng tổ chức trò chơi tương tác, chỉ giúp giao bài và theo dõi/trao đổi với phụ huynh tương tự nhóm Facebook và Zalo.

1.3. Lưu ý khi sử dụng

Những công cụ và ứng dụng tương tác qua Internet luôn tiêm ẩn nguy cơ mất an toàn thông tin với người sử dụng, đặc biệt với đối tượng trẻ nhỏ. Trong quá trình áp dụng công nghệ để tương tác, giáo viên cần lưu ý một số quy tắc an toàn-an ninh mạng quan trọng sau đây:

- Lời nói và cử chỉ của giáo viên luôn chuẩn mực, tuân thủ tác phong sư phạm trong quá trình tương tác.
- Giáo viên cần chuẩn bị kỹ lưỡng nội dung hoạt động trước khi tương tác, đảm bảo nội dung chính xác và không còn sai sót nào trước khi tài liệu được gửi rộng rãi.
- Không gian tổ chức tương tác đảm bảo yên tĩnh, không lẫn nhưng tạp âm như tiếng ồn, tiếng nói của người khác… từ môi trường xung quanh. Giáo viên nên sử dụng công cụ thu có khả năng lọc âm như micro, tai nghe… để hội họp.
- Khung cảnh (Background) phía sau giáo viên đảm bảo sạch sẽ và ngăn nắp, không bị người khác làm phiền. Giáo viên nên thường xuyên sử dụng hình nền ảo trong ứng dụng hội họp để hạn chế tối đa rủi ro.
- Khi tổ chức hội họp và trò chơi tương tác, giáo viên luôn sử dụng mật khẩu để bảo mật, tránh các đối tượng xâm nhập có thể gây ảnh hưởng xấu đến trẻ.
- Giáo viên tuyệt đối không sử dụng hình ảnh và thông tin cá nhân của phụ huynh và trẻ để khai báo trên các công cụ trực tuyến. Khi đăng ký và đăng nhập tài khoản trên các công cụ, giáo viên nên dùng thông tin giả định (tuổi, ngày tháng năm sinh) thay cho thông tin thật.

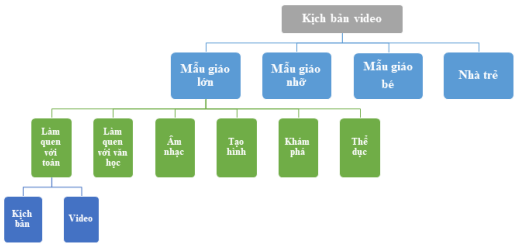
2. Hướng dẫn xây dựng video:

2.1. Xây dựng kế hoạch quay video:

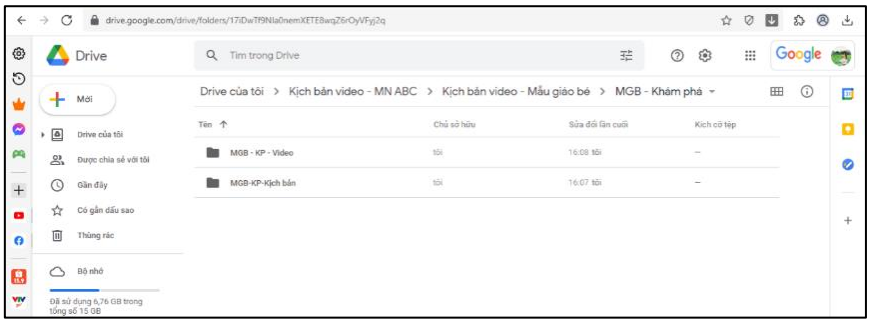
Xây dựng kế hoạch quay video chi tiết với những yêu cầu cụ thể về nội dung, hình thức, thời lượng và thời gian thực hiện…giúp Cán bộ Quản lý (CBQL) dễ dàng quản lý tiến độ, kiểm soát chất lượng và thu thập sản phẩm video đúng thời hạn. Kế hoạch cụ thể cũng giúp giáo viên hiểu rõ nhiệm vụ và mục tiêu công việc cần thực hiện, dễ dàng kết nối với các đầu mối hỗ trợ để sản phẩm đạt hiệu quả cao nhất.

2.1.1. Lập kế hoạch xây dựng nội dung video:

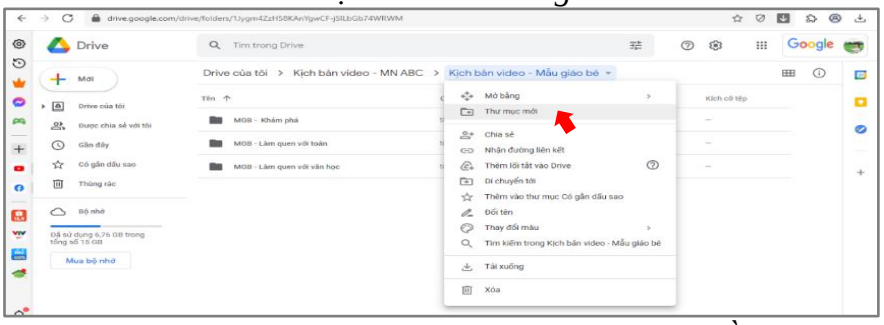
- **Bước 1:** CBQL họp các tổ trưởng chuyên môn để xây dựng Khung chương trình đảm bảo nội dung các bài học được sắp xếp theo một trình tự logic (Theo trình tự trong chương trình mầm non hoặc theo trình tự từ dễ đến khó).
- **Bước 2:** CBQL phân công các tổ chuyên môn xây dựng kịch bản quay cho từng hoạt động cụ thể. Tổ trưởng chuyên môn lập bảng kế hoạch tiến độ, thời gian nộp, đồng thời quy ước: định dạng tài liệu (word/excel, Google sheet, Google doc), quy cách trình bày nội dung kịch bản, quy ước cách đặt tên văn bản.
- **Bước 3:** Tổ trưởng chuyên môn duyệt bài, yêu cầu giáo viên chỉnh sửa những nội dung chưa phù hợp (nếu cần) để đưa ra kịch bản chuẩn cho từng bài phục vụ quá trình quay video.
- **Bước 4:** CBQL lưu trữ nội dung kịch bản:
  + Sử dụng hệ thống lưu trữ Google drive (https://drive.google.com/)



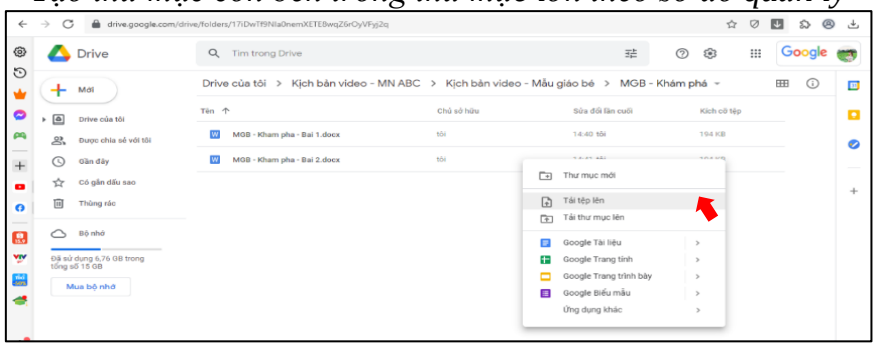
Ví dụ về phân nhóm thư mục dữ liệu kịch bản trên Google Drive



Mở thư mục lớn trên Google Drive



Tạo thư mục con bên trong thư mục lớn theo sơ đồ quản lý



Tải tệp kịch bản lên các thư mục con

2.1.2. Lập kế hoạch quay video

2.1.2.1. Lên lịch quay:

- CBQL phân công nhân sự tham gia quá trình quay: Giáo viên lên hình, giáo viên chuẩn bị đạo cụ (nếu cần), kỹ thuật viên quay phim + kỹ thuật viên dựng, chỉnh sửa video (nếu có).
- Trường hợp không có kỹ thuật viên hỗ trợ, giáo viên cần tham khảo các tài liệu hướng dẫn để tự ghi hình và thu âm, cắt ghép, chỉnh sửa video bằng các phần mềm, ứng dụng trên điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy vi tính.

TT	Nội dung quay	Người thực hiện	Người phối hợp (nếu có)	Địa điểm	Ngày quay	Hạn gửi	Kết quả duyệt
1	*Tên bài 1*	*Giáo viên A*		*Tại nhà*	1/10	5/10	***Đạt***
2	*Tên bài 2*	*Giáo viên X* *Kỹ thuật viên Y*	*Học sinh B*	*Tại trường*	2/10	6/10	***Cần quay lại***
3	…	…	…	…	…	…	…

Ví dụ: Bảng kế hoạch quay video

2.1.2.2. Họp định kì đánh giá chất lượng, tiến độ quay video

- CBQL tổ chức họp giáo viên định kì theo tuần nhằm đánh giá:
  + Các khâu trong quy trình quay đã ăn khớp với nhau chưa?

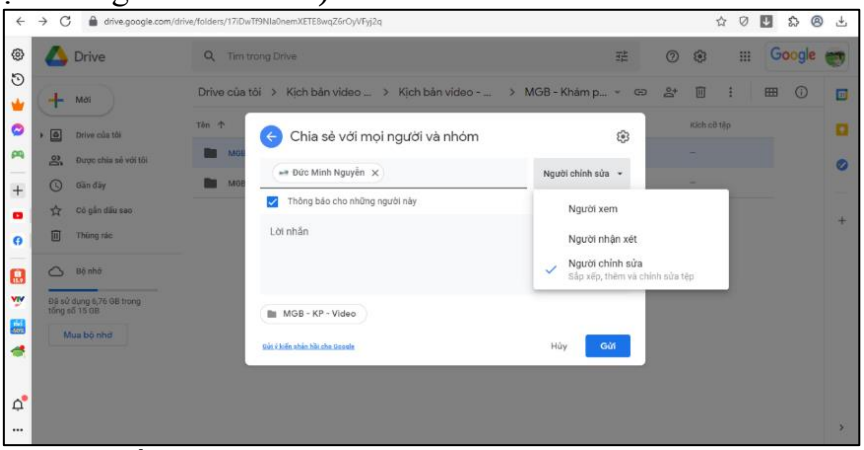
+ Chất lượng âm thanh, hình ảnh của video đã đạt yêu cầu chưa?
+ Khảo sát lấy ý kiến người xem: Gửi một vài video hoàn thiện cho một vài phụ huynh và học sinh thân thiết xem và cho phản hồi.
+ Tiến độ hoàn thành video đã đúng với kế hoạch đề ra chưa?
+ Đưa ra kết luận những điểm cần tiếp tục phát huy và cải tiến.

2.2. Xây dựng hệ thống lưu trữ, kênh truyền tải video:

Xây dựng một kênh lưu trữ và truyền tải video chuyên biệt giúp CBQL dễ dàng tổng hợp, phân loại để quản lý và lưu giữ video trong thời gian dài. Các video có thể được giáo viên tìm kiếm và chia sẻ với phụ huynh một cách nhanh chóng và dễ dàng qua các kênh tương tác. Có hai cách lưu trữ chính là ngoại tuyến (Offline) qua máy chủ, ổ cứng, USB… và trực tuyến (Online) qua các ứng dụng, trang web hỗ trợ chức năng này. Sau đây, cẩm nang sẽ giới thiệu và hướng dẫn hai công cụ phổ biến nhất để lưu trữ video trực tuyến là Google Drive và Youtube.

2.2.1. Hệ thống lưu trữ video trên Google Drive

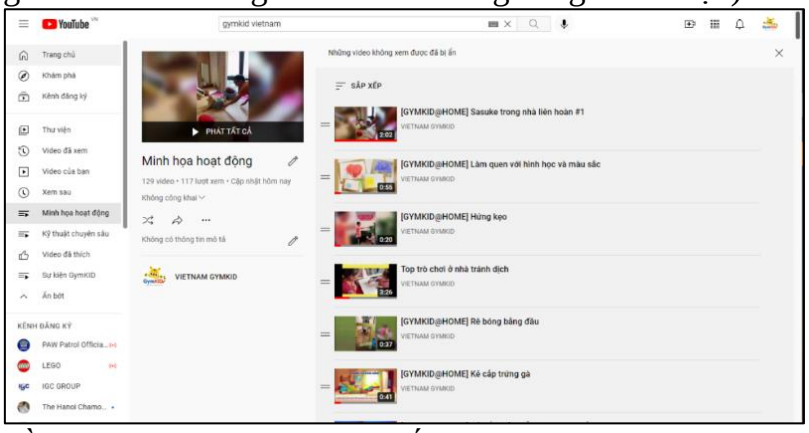
- CBQL có thể xây dựng cây thư mục lưu trữ video tương tự như kho kịch bản.
- CBQL cung cấp đường liên kết kho lưu trữ cho những giáo viên hoặc nhân viên phụ trách quay, dựng để họ tải video đã hoàn thiện lên các thư mục theo quy ước đã thống nhất.
- **Lưu ý:** Phân quyền phù hợp cho giáo viên/nhân viên phụ trách từng nội dung. (Người xem/người nhận xét/người chỉnh sửa).



Phân quyền xem/nhận xét/chỉnh sửa cho các nhân sự tham gia

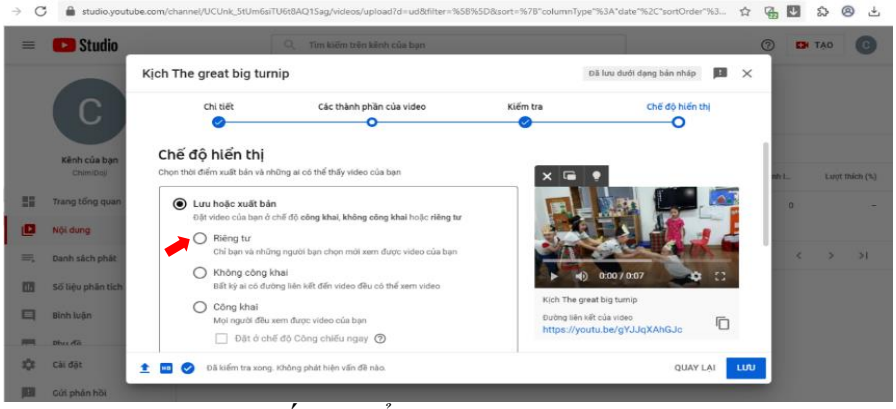
2.2.2. Hệ thống lưu trữ video trên YouTube

- CBQL lập kênh của Nhà trường trên Youtube để tải các video lên theo các Playlist (Playlist là danh sách phát video giúp phân loại video theo các hoạt động đồng thời giúp phụ huynh dễ dàng tìm và mở những video khác trong cùng danh mục).



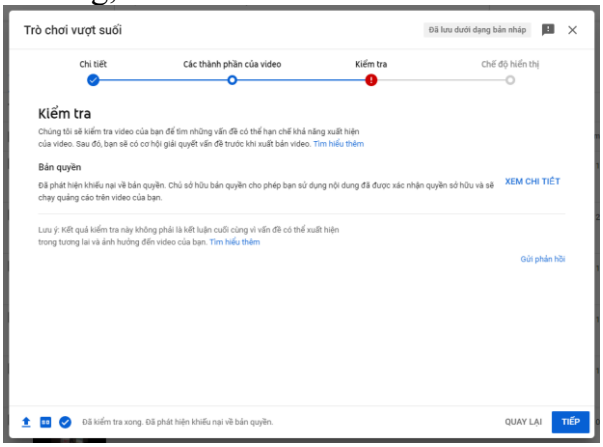
Ví dụ về Danh sách phát trên hệ thống quản lý video của YouTube

- CBQL có thể nhận video hoàn thiện từ giáo viên và trực tiếp đăng tải lên Youtube thông qua tài khoản kênh Nhà trường, hoặc chia sẻ tài khoản này cho các giáo viên chủ động tải lên những video đã được duyệt. Nếu chia sẻ tài khoản, CBQL cần thống nhất với giáo viên cách đặt tên video, chọn ảnh đại diện phải thể hiện được nội dung chính của bài học.
- CBQL/Giáo viên có thể tải những video đã hoàn thiện lên Youtube và để chế độ "Riêng tư" để lưu trữ sau đó chuyển sang chế độ "Công khai" hoặc "Không công khai":
    + **Công khai:** ai cũng có thể xem và tìm kiếm trên Youtube. Chế độ này áp dụng nếu Nhà trường muốn chia sẻ video rộng rãi.
    + **Không công khai:** chỉ có thể xem bằng cách nhấn vào đường dẫn, không thể tìm kiếm. Chế độ này dành cho những video chia sẻ nội bộ.



Chọn chế độ hiển thị video trên YouTube

<u>Lưu ý:</u> Giáo viên không sử dụng nhạc, video có bản quyền.
(Những video chứa nhạc và video khác đã được đăng ký bản quyền sẽ không được Youtube duyệt khi tải lên nền tảng này).
Trước khi lựa chọn nhạc hay video có sẵn trên mạng để đưa vào video của mình, chúng ta cần kiểm tra vấn đề bản quyền để tránh trường hợp tải lên YouTube không được duyệt gây mất thời gian, công sức đã biên tập video.
- Gợi ý một số nguồn nhạc nền không bản quyền để giáo viên sử dụng:
    + Trang web hỗ trợ người đăng video trên Youtube: studio.youtube.com
    + Kênh Youtube: youtube.com/user/nocopyrightsounds
    + Trang web chia sẻ nhạc: bensound.com
    + Thư viện âm nhạc không bản quyền dành cho người sáng tác video Facebook: facebook.com/sound/collection.
- Cách kiểm tra video có bản quyền hay không?
    + Giáo viên có thể tải trước video lên tài khoản cá nhân của mình để kiểm tra trước khi gửi cho Nhà trường, sau đó xoá đi.



Bảng thông báo của Youtube khi video tải lên có vấn đề về bản quyền

Lưu ý: Ngoài Google Drive và Youtube, tuỳ theo điều kiện sẵn có, CBQL có thể lưu trữ video trực tuyến trên nhiều kênh khác nhau như Website của trường, Facebook fanpage, Dropbox…

2.2.3. So sánh giải pháp lưu trữ trên Google Drive và Youtube

Tiêu chí	Google drive	YouTube
Ưu điểm	- Liên kết trực tiếp với Gmail nên dễ dàng chia sẻ, phân quyền cho từng đối tượng từ quản lý, giáo viên và phụ huynh. - Thao tác tải lên, tải xuống đơn giản, tốc độ tải cao. - Không gặp trở ngại về bản quyền với video và nhạc. - Có thể chia sẻ file nhiều người và hợp tác chỉnh sửa file cùng lúc.	- Lưu trữ video không giới hạn dung lượng, số lượng video và không mất phí. - Ứng dụng xem video nổi tiếng và thông dụng với phụ huynh, dễ dàng truy cập và tìm kiếm. - Video đăng tải có thể được phân theo 3 chế độ: Public (mọi người có thể tìm kiếm và xem), Unlisted (chỉ ai có URL mới được xem) và Private (không chia sẻ cho người khác xem, thường dành cho video nháp).
Hạn chế	- Dung lượng lưu trữ hạn chế ở 15GB.	- Hạn chế về bản quyền với hình ảnh và nhạc sử dụng trong video. - Để tải video về máy cần dùng website hoặc phần mềm hỗ trợ.

Trên đây là một số phân tích, gợi ý về cách xây dựng kế hoạch thiết kế nội dung và kế hoạch quay video. CBQL tùy theo khả năng và tình hình thực tiễn của trường mình để xây dựng một kế hoạch phù hợp nhằm đạt được mục tiêu tạo dựng được kho dữ liệu video dạy học trực tuyến chất lượng, mang đến cho học sinh những bài học có giá trị giáo dục cao trong thời gian không thể đến trường. Ngoài ra, các trường cân nhắc đến việc sử dụng kho video này làm tư liệu đào tạo cho giáo viên mới hoặc làm tư liệu hỗ trợ hoạt động giáo dục trẻ.

2.3. Xây dựng kịch bản:

Xây dựng một kịch bản tốt giúp giáo viên hiểu rõ nội dung video, căn chỉnh lời thoại hợp lý, ước lượng chính xác các giáo cụ - thiết bị cần sử dụng và có hình dung cụ thể về từng cảnh quay trước khi bắt tay thực hiện. Điều này giúp quá trình quay diễn ra nhanh và mạch lạc hơn, tiết kiệm thời gian cho ê-kíp thực hiện. Cán bộ chuyên môn có thể dễ dàng hiểu và góp ý chỉnh sửa nội dung cho video dựa trên kịch bản mà không cần chờ sản phẩm quay hoàn thiện.

2.3.1. Các bước xây dựng kịch bản:

STT	Bước	Mô tả
1	Chọn nội dung	- Giáo viên chọn các nôi dung phù hợp với từng lứa tuổi và chương trình mầm non.
2	Xác định mục đích, yêu cầu	- Giáo viên căn cứ vào và mục tiêu chương trình và kết quả mong đợi cần đạt được của từng lứa tuổi đưa ra để đưa vào các cho phù hợp với điều kiện của điều kiện kinh tế và văn hóa của gia đình.

3	Chuẩn bị đồ dùng, thiết bị	- Giáo viên cần lên danh sách các đồ dùng, thiết bị cần thiết để chuẩn bị cho tài liệu hướng dẫn và việc quay video. Điều này giúp cho quá trình hướng dẫn được thực hiện tốt và hiệu quả nhất.
4	Lập kịch bản	- Giáo viên cần lên đưa kịch bản chi tiết cho từng phần, phân bố thời gian cho từng cảnh. Việc phân bố thời gian tùy thuộc vào ý đồ của người và nội dung của phân cảnh đó, đảm bảo kiểm soát thực hiện và mang lại hiệu quả tốt nhất.

2.3.1.1. Lựa chọn nội dung

Nội dung được lựa chọn là những hoạt động thường xảy ra trong cuộc sống sinh hoạt ở nhà và với mọi người trong gia đình, trong môi trường tự nhiên và cộng đồng xung quanh trẻ... phù hợp với từng lứa tuổi và chương trình Giáo dục mầm non của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Đối với việc xây dựng kịch bản giờ hoạt động trên lớp cần xác định yêu cầu như khi soạn giáo án.
- Đối với xây dựng kịch bản phụ huynh chơi với con tại nhà cần xác định mục đích đảm bảo phù hợp với điều kiện khi trẻ ở nhà, của trẻ sẽ đạt được như thế nào dưới sự hướng dẫn của phụ huynh.

+ Về kiến thức: Giáo viên đưa ra những yêu cầu về khả năng nhận thức, sự hiểu biết và cách thực hiện của trẻ trong các hoạt động.
+ Về kỹ năng: Giáo viên đưa ra các yêu cầu về thao tác, khả năng quan sát, độ khéo léo, nhanh nhẹn trong các hoạt động.
+ Về thái độ: Giáo viên đưa ra yêu cầu về độ tập trung, hào hứng và niềm yêu thích của trẻ đối hoạt động.

2.3.1.2. Lựa chọn đồ dùng đồ chơi cho hoạt động, thiết bị và chuẩn bị không gian cho việc ghi hình

- Lựa chọn đồ dùng, đồ chơi cho hoạt động:

Lập danh sách gợi ý các đồ dùng cần thiết cho việc thực hiện hoạt động theo các nội dung đã chọn. Các đồ dùng dễ tìm, thân thuộc, có sẵn trong nhà hoặc dễ mua sắm để phụ huynh chuẩn bị đầy đủ cho hoạt động của trẻ. Các đồ dùng có thể là:

+ Đồ chơi quen thuộc của trẻ: thú bông, xếp hình, thẻ gỗ, bóng…
+ Đồ dùng trong nhà: gối, cốc, khay, đũa ăn…
+ Nguyên liệu tái chế: cốc giấy, đĩa giấy, lõi giấy WC, giấy bìa…
+ Nguyên liệu từ thiên nhiên: lá cây, sỏi, đá, vỏ sò…
+ Văn phòng phẩm thông dụng: bút màu, giấy, băng dính màu, dây trang trí…

Đồ chơi của trẻ

Đồ dùng trong nhà

Nguyên liệu tái chế

Nguyên liệu từ thiên nhiên

- Chuẩn bị các thiết bị cần thiết cho quá trình quay tài liệu như dụng cụ ghi hình và thu âm, các ứng dụng cắt ghép video…

Dụng cụ ghi hình bài hướng dẫn phổ thông cho giáo viên

- Chuẩn bị không gian quay yên tĩnh, rộng rãi, có ánh sáng tốt, bối cảnh đẹp để tăng tính thẩm mỹ cho tài liệu hướng dẫn. Giáo viên có nhiều sự lựa chọn khung hình tùy thuộc vào các hoạt động:

+ **Không gian lớp học:**

  Đảm bảo thuận tiện cho việc hoạt động của trẻ, tạo được cảm giác thân quen.

Không gian lớp học

+ **Không gian ngoài trời**: Không gian phù hợp với các hoạt động cần không gian rộng, hay môi trường thiên nhiên như trải nghiệm, khám phá hay các hoạt động phát triển thể chất, các kỹ năng sống…

Không gian ngoài trời

+ **Không gian tại nhà**: Không gian tại nhà của trẻ có nhiều hạn chế như phòng không đủ rộng, xung quanh có nhiều đồ đạc, không đủ ánh sáng… có thể hướng dẫn phụ huynh dùng một bức tường, tấm vải lớn đơn sắc và mặc trang phục nổi bật so với màu nền phía sau, sau đó sử dụng công cụ hậu kỳ để tách người và đưa vào một nền ảo khác.

Không gian tại nhà
Nguồn: STEAMeGARTEN

Sử dụng phông nền đơn sắc
Nguồn: lamphim.vn

- Giáo viên cần hình dung và chia nhỏ bài hướng dẫn thành các cảnh quay với phương pháp bố trí cụ thể. Mỗi cảnh quay có những đồ dùng, cách sắp xếp và góc quay khác nhau. Điều này giúp giáo viên có sự chủ động khi tiến hành ghi hình, tiết kiệm thời gian cho nhóm quay.

Nguồn: edumedia.vn

Nguồn: bptv.vn

Giáo viên có thể luyện tập mô phỏng cảnh quay trước khi thực hiện

2.3.1.3. Lập kịch bản (dành cho thời lượng tối đa 10 phút):

Phân cảnh 1:

Giới thiệu trò chơi hoặc tên bài dạy (dành cho GV thực hiện):

Giáo viên sẽ giới thiệu nội dung trò chơi/tên bài dạy và mục tiêu trẻ cần đạt được dưới sự hướng dẫn và hỗ trợ của Phụ huynh.

Giáo viên có thể đặt một số câu hỏi cho phụ huynh là những vấn đề mà phụ huynh đang quan tâm và băn khoăn có liên quan đến bài học hôm nay.

Phân cảnh 2:

- Giới thiệu đồ dùng trực quan (dành cho GV thực hiện):

Trong phần giới thiệu các đồ dùng cần chuẩn bị, có 2 sự lựa chọn:

+ Cách 1: Giáo viên sẽ đưa ra các đồ dùng thật sẽ tiến hành hoạt động

+ Cách 2: Giáo viên sẽ trình bày các đồ dùng bằng dạng hình ảnh minh họa/ hoặc những đồ dùng tương tự có thể thay thế

Phân cảnh 3:

- Cách thức thực hiện hoạt động (dành cho phụ huynh và trẻ)

Trong quá trình thực hiện quay cần cần lưu ý một số vấn đề sau đây để có được chất lượng video tốt nhất:

+ Các hướng dẫn cần rõ ràng, mạch lạc.

+ Trong quá trình thực hiện tương tác giữa phụ huynh đưa ra các câu hỏi kết hợp biểu cảm của khuôn mặt, hay các cử chỉ hành động của ngôn ngữ cơ thể…

+ Khi đưa ra các câu hỏi cần dành thời gian vài giây để trẻ có thể suy nghĩ sau đó đưa ra câu trả lời, có thể đưa ra các lời bình luận nhỏ hay cử chỉ phù hợp….

+ Lưu ý về việc cất đồ dùng sau khi đã sử dụng xong nhằm dạy trẻ tính ngăn nắp.

- Kết luận và kết thúc video:

Tùy thuộc vào các hoạt động, giáo viên sẽ đưa ra các kết luận, bài học học kinh nghiệm đối với hoạt động giữa phụ huynh và trẻ.

Lưu ý: Bắt đầu của video GV có thể là người dẫn chuyện, hoặc người giới thiệu về hoạt động vui chơi của phụ huynh và con khi ở nhà. Kết thúc video có thể là một nêu một vài điểm đã đạt được trong quá trình phụ huynh và trẻ vừa tương tác.

2.3.2. Gợi ý viết kịch bản hướng dẫn Phụ huynh dạy con tại nhà:

HOẠT ĐỘNG GẤP QUẦN ÁO

Lứa tuổi: Trẻ 24 tháng tuổi trở lên

Cảnh 1: Lời chào/lời mở đầu (30s phút)

- Giáo viên giới thiệu tên hoạt động, lứa tuổi trẻ có thể thực hiện

- Giáo viên chia sẻ với phụ huynh về mục tiêu của bài học/hoạt động. Vì sao nên cùng con thực hiện hoạt động này?

Lời dẫn:

- Trẻ nhỏ nên được phát triển tính ngăn nắp cẩn thận từ nhỏ. Để các con có thể tích cực hỗ trợ phụ huynh làm việc nhà, đồng thời gắn kết thêm tình cảm giữa phụ huynh và con cái, phụ huynh có thể cùng con làm một số công việc phù hợp ví dụ gấp quần áo. Sau đây là hoạt động phụ huynh tương tác, hướng dẫn con gấp quần áo.

(1) Mục tiêu bài học:

- Giúp đôi bàn tay trẻ khéo léo, rèn luyện tính cẩn thận, gọn gàng, ngăn nắp.
- Hình thành ở trẻ thói quen tự phụ vụ bản thân.
- Khi được làm việc cùng phụ huynh sẽ tạo ra ở trẻ những cảm xúc tích cực, trẻ sẽ cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc.

Cảnh 2: Giới thiệu các vật dụng cần chuẩn bị (30s)

(2) Chuẩn bị đạo cụ:

- Một số quần áo trẻ thường mặc.
- Bàn thấp hoặc thảm, giường.

Cảnh 3: Cách thức thực hiện hoạt động

(3) Tiến hành:

Tên cảnh	Hoạt động của phụ huynh	Hoạt động của trẻ	Thời lượng
Cảnh 3.1	Phụ huynh giới thiệu cho trẻ tên hoạt động: Hôm nay mẹ/bố rất mong muốn con giúp mẹ/bố gấp quần áo cất vào tủ cho gọn gàng Chuẩn bị một số trang phục của trẻ (áo phông, quần sooc).	Trẻ tích cực trò chuyện cùng phụ huynh.	30 giây

		Trẻ tham gia chuẩn bị cùng.	
Cảnh 3.2	**Gấp áo phông:** B1: Lấy áo từ khay ra bàn, mở áo. Trải rộng áo. Vuốt phẳng B2: Gióng thẳng từ cổ vai áo xuống gấu áo. B3: Gập phần vừa gióng thẳng vào phía trong. Vuốt phẳng. B4: Làm tương tự với bên còn lại. (Mẹ cũng Gióng thẳng 1 đường từ cổ vai áo xuống gấu áo. Gập phần vừa gióng thẳng vào phía trong.Vuốt phẳng) B5: Sau đó, Gióng 1 đường thẳng ngang thân áo, gập đôi áo lại, vuốt phẳng. Gấp xong áo. B6: Đặt áo ngay ngắn trên bàn, bên trái. **Gấp quần Sooc:** B1: Lấy quần, trải rộng quần, vuốt phẳng. B2: Gập 2 ống quần trùng khít lên nhau, vuốt phẳng. B3: Gióng 1 đường ngang thân quần, gấp đôi quần lại. Vuốt phẳng. Gấp xong quần. B4: Đặt vào khay, lấy áo đặt chồng lên trên quần.	Trẻ quan sát phụ huynh. Trẻ thực hiện hoạt động.	2 phút
Cảnh 3.3	**Phụ huynh quan sát và hỗ trợ trẻ thực hiện:** - Phụ huynh cho trẻ tự thực hiện và quan sát, có thể nhắc lại tên hoạt động và cách thực hiện để trẻ ghi nhớ ngôn ngữ. - Phụ huynh hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Khi trẻ chưa nhớ được các bước thực hiện, phụ huynh làm mẫu cho trẻ quan sát lại. - Phụ huynh cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành.	Trẻ trò chuyện với phụ huynh. Trẻ có thể giúp đỡ phụ huynh.	3 phút
Cảnh 3.4	**Trò chuyện về hoạt động** - Sau khi thực hiện xong, phụ huynh nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, và cách thực hiện (VD: Khi gấp xong bộ quần áo gọn gàng con cảm thấy thế nào? Con thích điều gì? ...). - Dọn dẹp khu vực thực hiện hoạt động. - Mang quần áo vừa gấp xong để vào đúng nơi quy định.	Trẻ trò chuyện với phụ huynh. Trẻ có thể giúp đỡ phụ huynh.	30 giây

Cảnh 4: Giáo viên trao đổi về một số lưu ý với phụ huynh khi thực hiện (1 phút)

– Quần áo nhiều màu sắc, hình dạng giúp kích thích thị giác và khả năng khám phá thế giới xung quanh ở trẻ rất nhiều. Khi gập quần áo, trẻ cảm nhận được độ cứng – mềm và nhẵn – xù xì của từng loại quần áo, giúp trẻ phát triển xúc giác tốt hơn.

- Với hoạt động gấp quần áo, phụ huynh ở nhà hoàn toàn có thể hướng dẫn con cách gấp các loại quần áo khác nhau như: áo dài tay, quần dài, áo khoác ...

- Từ đó hàng ngày giao nhiệm vụ gấp quần áo cho con bằng cách khuyến khích con tự gấp quần áo của mình. Và đừng quên khen ngợi khi con hoàn thành công việc. Đặc biệt phụ huynh hãy dành trọn tâm trí, tận hưởng khoảnh khắc vui chơi và làm việc bên con.

2.4. Chuẩn bị công cụ ghi hình – thu âm:

Chuẩn bị tốt các công cụ ghi hình – thu âm giúp giáo viên chủ động thực hiện tốt hơn, quá trình quay diễn ra mạch lạc không bị gián đoạn. Một số công cụ như chân máy, micro… không chỉ giúp video ổn định và đẹp hơn, mà còn tiết kiệm công sức cho giáo viên, bớt những công việc phát sinh như cầm giữ máy, thu âm thêm…

Tuỳ theo cơ sở vật chất tại mỗi điểm trường và điều kiện của đội ngũ triển khai, giáo viên có nhiều phương án lựa chọn công cụ ghi hình – thu âm đáp ứng mục tiêu bài hướng dẫn. Các công cụ được chia thành hai loại dựa theo điều kiện thực tế:

- Công cụ thông dụng.
- Công cụ chuyên dụng.

Tiêu chí	Công cụ thông dụng	Công cụ chuyên dụng
Định nghĩa	Những công cụ cá nhân, thông thường mỗi giáo viên đều có sẵn và có thể dễ dàng sử dụng.	Những công cụ bán chuyên hoặc chuyên nghiệp, người sử dụng cần tìm hiểu sâu hoặc được đào tạo trước khi sử dụng.
Đối tượng sử dụng	- Giáo viên hoặc nhóm giáo viên tự ghi hình và thu âm bài hướng dẫn.	Chuyên viên ghi hình và thu âm bài hướng dẫn cho giáo viên.
Liệt kê	- Điện thoại thông minh/máy tính bảng. - Chân cố định cho điện thoại thông minh/máy tính bảng.	- Máy quay hình. - Chân máy. - Dụng cụ thu âm. - Đèn trợ sáng.
Ưu điểm	- Cá nhân giáo viên có sẵn. - Dễ sử dụng, không cần đào tạo chuyên sâu, nhóm giáo viên có thể chủ động thực hiện. - Thời gian xử lý hậu kỳ nhanh do chỉ thao tác trên một thiết bị thông minh đa năng. - Chi phí đầu tư thấp, không đáng kể.	- Chất lượng hình ảnh, âm thanh cao và đồng đều. - Hạn chế ảnh hưởng của những điều kiện bất lợi như thiếu ánh sáng, không gian có tiếng ồn… - Sản phẩm ghi hình – thu âm độ nét cao có thể sử dụng cho nhiều sản phẩm truyền thông khác.
Nhược điểm	- Chất lượng hình ảnh và âm thanh không đồng đều, phụ thuộc điều kiện của từng giáo viên. - Chất lượng sản phẩm thấp nếu gặp điều kiện bất lợi (thiếu ánh sáng, không gian ồn ào…).	- Chi phí đầu tư công cụ và thuê nhân lực cao nếu Nhà trường không có sẵn chuyên viên. - Thời gian xử lý hậu kỳ video lâu hơn do cần chuyển dữ liệu dung lượng cao giữa các thiết bị.

Phân loại công cụ ghi hình - thu âm

2.4.1. Công cụ thông dụng:

2.4.1.1. Điện thoại thông minh/máy tính bảng.

Điện thoại thông minh được sử dụng phổ biến để quay hình và thu âm
Nguồn: Đài PT&TH Thừa Thiên Huế

Điện thoại thông minh ngày nay được sử dụng rất phổ biến trong đời sống. Điều này xuất phát từ chức năng của điện thoại thông minh đã vượt xa nhu cầu nghe gọi truyền thống, cung cấp cho người dùng rất nhiều ứng dụng liên lạc đa phương tiện miễn phí như Zalo, Facebook… Nhiều công việc đặc thù của giáo viên nếu như trước đây cần sử dụng máy tính xách tay (VD: tìm đọc tài liệu, xem video, soạn giáo án, gửi thư điện tử…), nay đã có thể xử lý nhanh và tiện lợi bằng điện thoại thông minh. Các hãng điện thoại thông minh cũng sản xuất nhiều mẫu sản phẩm giá rẻ với chất lượng tốt, đáp ứng những nhu cầu cơ bản của người sử dụng, trong đó có quay phim và chụp ảnh. Hầu hết mỗi giáo viên đều sở hữu cho riêng mình một chiếc điện thoại thông minh với chức năng quay phim - chụp hình ở mức ổn, kết hợp với điều kiện ánh sáng tốt sẽ tạo nên những thước phim đạt yêu cầu của bài hướng dẫn.

Máy tính bảng ít phổ biến hơn điện thoại thông minh, với những chức năng gần như tương đương. Điểm lợi thế của máy tính bảng là màn hình lớn và rõ nét hơn, dung lượng pin cao, đem lại trải nghiệm tốt hơn cho nhu cầu giải trí, đọc và tra cứu tài liệu, liên lạc qua video hoặc học trực tuyến. Chức năng quay phim và chụp hình của máy tính bảng tương đương với điện thoại thông minh, song do kích thước lớn và trọng lượng nặng hơn, máy tính bảng ít được sử dụng cho việc thu hình bài hướng dẫn, chủ yếu sử dụng như một công cụ hỗ trợ giáo viên trình chiếu nội dung trong video (VD: chiếu hình minh hoạ sản phẩm, hình nhân vật chủ đề…).

Máy tính bảng thường được giáo viên sử dụng để trình chiếu nội dung
Nguồn: hachium.com

Khi sử dụng điện thoại thông minh và máy tính bảng để ghi hình – thu âm bài hướng dẫn, giáo viên cần lưu ý một số điểm sau:

- Chuẩn bị dung lượng lưu trữ lớn:

+ Trung bình mỗi video kéo dài 1 phút ở độ phân giải Full HD 1080p với 30 khung hình/giây (tiêu chuẩn) sẽ chiếm khoảng 130MB bộ nhớ. Do đó để thu một video bải giảng khoảng 5 phút, giáo viên cần có sẵn tối thiểu 700MB bộ nhớ trong điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng.

+ Đối với video độ phân giải HD 720p và 30 khung hình/giây (tối thiểu để nhìn rõ nét trên máy vi tính), 1 phút video sẽ tiêu tốn khoảng 30MB dữ liệu, một video bài giảng 5 phút sẽ sử dụng khoảng 150MB bộ nhớ.

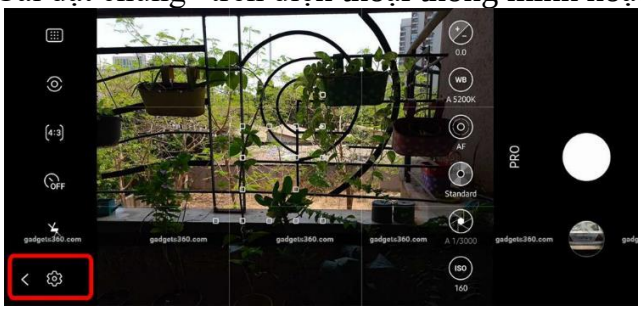
+ Để thu được nhiều video hơn, giáo viên cần chuẩn bị bộ nhớ lớn hơn, hoặc giảm độ phân giải video về mức tối thiểu (720p).

- Chọn chế độ ghi hình phù hợp:

+ Để thu được video với độ phân giải cần thiết, trước khi ghi hình giáo viên cần kiểm tra chế độ quay của điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng. Thông thường các thiết bị sẽ được thiết lập mặc định ở chế độ quay với độ nét và chất lượng hình ảnh cao nhất trong khả năng của ống kính.

+ Giáo viên lựa chọn chế độ quay phù hợp dựa theo quy chuẩn tại Mục 1.5 của tài liệu này.

+ Chế độ ghi hình có thể được thiết lập ở mục "Cài đặt" của ứng dụng máy ảnh/máy quay, hoặc trong mục "Cài đặt chung" trên điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng.



Nút cài đặt máy ảnh/máy quay

- Cố định máy khi ghi hình:

+ Giáo viên nên sử dụng chân máy hoặc vật đỡ để cố định máy khi quay và chống rung cho video sản phẩm. Cầm máy bằng tay giúp giáo viên điều chỉnh góc quay linh hoạt, song các cảnh cần quay trong thời gian dài sẽ khiến người cầm máy dễ mỏi dẫn đến rung và lệch góc quay.

+ Cố định máy khi ghi hình giúp giáo viên cầm máy có thể rảnh tay hỗ trợ giáo viên chính chuẩn bị giáo cụ, điều chỉnh ánh sáng hoặc nhắc kịch bản. Khi sử dụng chân máy, nhiều cảnh quay giáo viên có thể tự thực hiện mà không cần người hỗ trợ.

2.4.1.2. Chân máy điện thoại thông minh/máy tính bảng:

Quá trình phát triển và phổ biến của điện thoại thông minh kéo theo sự sôi động của thị trường phụ kiện di động. Các loại chân máy (tripod) trước đây được thiết kế chủ yếu cho máy ảnh và máy quay phim chuyên dụng với giá thành cao và trọng lượng lớn (do sức nặng của máy và yêu cầu về độ ổn định trong môi trường có gió mạnh), nay đã được cải tiến và sử dụng rộng rãi cho điện thoại thông minh. Chân máy cho điện thoại thông minhcần máy tính bảng thường được thiết kế để sử dụng trong phòng nên rất nhẹ, bằng nhôm hoặc nhựa, kích thước nhỏ có thể gấp gọn nên rất tiện lợi cho giáo viên khi mang theo. Giá thành của chân máy cho điện thoại thông minh/máy tính bảng cũng rất rẻ so với các loại chân máy chuyên dụng, giáo viên và Nhà trường có thể dễ dàng đầu tư để sử dụng lâu dài. Ưu điểm lớn nhất của chân máy là giúp sản phẩm video có góc quay ổn định, chống rung hiệu quả hơn so với cầm máy bằng tay, đồng thời tiết kiệm nhân lực khi không cần người trực tiếp cầm và điều khiển máy.

Các loại chân máy (tripod) thường dùng cho điện thoại thông minh

Chân máy điện thoại thông minh có nhiều loại, thường được phân loại và lựa chọn theo độ cao và môi trường sử dụng. Giáo viên có thể lựa chọn chân máy theo một số tiêu chí sau:

- Ghi hình trong phòng: sử dụng chân máy loại nhỏ, gọn nhẹ, có thể điều chỉnh nhiều góc quay khác nhau. Độ cao có thể dễ dàng thay đổi bằng cách để chân máy lên bàn/ghế nên không cần ưu tiên, song góc quay cần linh hoạt để có thể quay những cảnh đặc biệt. Trọng lượng chân máy cũng cần nhẹ để tiện di chuyển, giáo viên có thể dễ dàng cầm cụm máy để sáng tạo những góc quay đặc biệt mà không cần tháo máy khỏi chân.

Góc quay giáo viên thực hiện sản phẩm mỹ thuật (từ trên xuống)

- Ghi hình ngoài trời: sử dụng chân máy có độ cao điều chỉnh linh hoạt và trọng lượng nặng để chịu được gió, giữ máy ổn định. Giáo viên cũng có thể treo thêm vật nặng vào chân máy để giúp cụm máy ổn định hơn, song không được vượt quá tải trọng tối đa (thường ghi trên hộp đựng chân máy và hướng dẫn sử dụng). Một số hoạt động có nhiều cảnh quay ngoài trời có thể kể đến như Thể dục, Khám phá khoa học…

Chân máy kẹp được sử dụng linh hoạt và phổ biến trong các bài hướng dẫn
Nguồn: Báo Hà Giang Điện tử

2.4.2. Công cụ chuyên dụng:

2.4.2.1. Máy quay phim/máy ảnh

- Máy quay phim và máy ảnh gồm nhiều dòng máy cho các đối tượng người dùng từ phổ thông, bán chuyên đến chuyên nghiệp. Để sử dụng máy quay phim và máy ảnh hiệu quả, dù với dòng phổ thông, giáo viên cũng cần được đào tạo cơ bản hoặc có thời gian nghiên cứu, trải nghiệm.
- So với điện thoại thông minh/máy tính bảng, với cùng phân khúc, máy quay phim và máy ảnh thường có giá cao hơn. Đối tượng sử dụng máy quay phim và máy ảnh thường là các chuyên viên tin học/truyền thông trong Nhà trường, hoặc người sử dụng có nhu cầu quay - chụp sản phẩm độ nét cao, có tính nghệ thuật.
- Dưới đây là khác biệt cơ bản giữa "máy quay phim" và "máy ảnh có chức năng quay phim", xét trong lĩnh vực quay video bài hướng dẫn. Giáo viên có thể tham khảo và lựa chọn sử dụng trong từng trường hợp cụ thể:

Tiêu chí	**Máy quay phim**	**Máy ảnh có chức năng quay phim**
Hình minh họa		

Dòng phổ thông		
Dòng bán chuyên và chuyên nghiệp		
Đánh giá chức năng khi quay video		
Đặc điểm nổi trội	- Độ phân giải và chất lượng video cao hơn so với máy ảnh cùng phân khúc. - Cảm biến hình ảnh chuyên cho quay phim, có thể quay liên tục bền bỉ trong thời gian dài. - Khả năng zoom xa và chống rung tốt hơn khi cầm tay. - Dung lượng lưu trữ cao hơn máy ảnh do có thể lưu thêm vào bộ nhớ trong. - Pin dung lượng lớn hơn, có thể quay trong thời gian dài. - Thu âm tốt hơn máy ảnh cùng phân khúc do có micro chuyên dụng.	- Gọn nhẹ và linh hoạt hơn so với máy quay phim. - Ống kính có thể tháo rời và thay đổi loại ống tùy theo cảnh quay. - Có thể sử dụng với nhiều loại chân máy nhỏ gọn do khối lượng nhẹ. - Giá thành rẻ hơn máy quay phim cùng phân khúc.

Đặc điểm nổi trội của máy quay phim và máy ảnh khi quay video

- Với sự tiến bộ của công nghệ máy ảnh trên điện thoại thông minh hiện nay, phần lớn người sử dụng với nhu cầu phổ thông sẽ lựa chọn quay phim bằng thiết bị này. Điện thoại thông minh gọn nhẹ hơn, dễ sử dụng hơn, có thể cắt ghép video trực tiếp và chia sẻ ngay với mọi người hoặc lưu trữ trên các phương tiện trực tuyến.
- Trong một số trường hợp, để mang đến những sản phẩm video chuyên nghiệp, độ nét cao hoặc phục vụ mục đích truyền thông, Nhà trường và giáo viên nên sử dụng máy quay phim/máy ảnh để ghi hình.

2.4.2.2. Chân máy chuyên dụng:

- Chân máy chuyên dụng cho máy quay phim và máy ảnh không có nhiều kiểu dáng và loại hình đa dạng như chân máy cho điện thoại thông minh. Ưu điểm lớn nhất của chân máy chuyên dụng là khả năng chịu tải vượt trội, độ ổn định cao trong điều kiện ngoài trời có gió lớn và vật liệu rất cứng cáp, bền bỉ. Đi kèm với ưu điểm này là khối lượng chân máy chuyên dụng thường rất nặng, ít linh hoạt hơn, chỉ phù hợp sử dụng với các loại máy quay chuyên dụng.

Chân máy chuyên dụng thường "cơ bắp" và cồng kềnh hơn

so với chân máy cho điện thoại thông minh/máy tính bảng.

2.4.2.3. Dụng cụ thu âm:

- Dụng cụ thu âm sử dụng phổ biến trong ghi hình bài hướng dẫn gồm 2 thành phần: máy thu âm và micro thu âm.

- Máy thu âm: máy thu âm chuyên dụng thường được sử dụng nhiều trong các buổi phỏng vấn, hội nghị, biểu diễn… bởi khả năng lọc và xử lý âm thanh của người nói trong điều kiện nhiều tiếng ồn phức tạp. Khi quay video bài hướng dẫn, chỉ cần chú ý lựa chọn đúng không gian và môi trường ghi hình, giáo viên sẽ dễ dàng tránh được những tiếng ồn lớn. Do đó sử dụng điện thoại thông minh hoặc máy quay/máy ảnh để thu âm là phương án tối ưu. Giá thành máy thu âm chuyên dụng cũng khá cao nên chỉ được sử dụng trong những trường hợp thực sự cần thiết.

Máy thu âm chuyên dụng
(trái: bộ phát tín hiệu, phải: 2 bộ thu tín hiệu cài cho 2 người nói)

- Micro thu âm: khác với máy thu âm, sử dụng micro thu âm riêng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng âm thanh trong video bài hướng dẫn, so với thu âm trực tiếp bằng điện thoại thông minh hoặc máy quay phim/máy ảnh. Có 2 kiểu sử dụng micro thông dụng khi quay video bài hướng dẫn là **thu âm trực tiếp** và **thu âm lồng tiếng.** Một số loại micro thu âm thường dùng trong quay video bài hướng dẫn:

TT	Loại đèn	Hình ảnh	Mô tả và ứng dụng
1	Micro cài áo		- Thường được kết nối với điện thoại thông minh hoặc máy thu âm cài sau lưng giáo viên dẫn chính, đầu micro được cài ở cổ áo giáo viên. - Dùng chủ yếu cho thu âm lồng tiếng. Sản phẩm thu âm sẽ được ghép vào video trong quá trình xử lý hậu kỳ.
2	Micro để bàn		- Thường được đặt trên bàn giáo viên dẫn chính, kết nối với điện thoại thông minh/máy thu âm giấu dưới gầm bàn hoặc với máy đang dùng để quay. - Dùng được cho cả mục đích thu âm trực tiếp và lồng tiếng.
3	Micro gắn máy quay		- Thường được kết nối trực tiếp với điện thoại thông minh/máy quay trong quá trình quay, đầu micro hướng thẳng về phía giáo viên đang nói. - Loại micro này thường được thiết kế để thu âm tập trung theo 1 hướng duy nhất nhằm hạn chế tiếng ồn từ môi trường xung quanh. - Dùng cho mục đích thu âm trực tiếp.

Một số loại micro thu âm phổ biến

2.4.2.4. Đèn trợ sáng:

- Đèn trợ sáng thường được sử dụng khi không gian quay không đủ ánh sáng (thời tiết âm u, có mưa, hoặc quay khi trời tối…). Mục đích chính của đèn trợ sáng để chiếu trực tiếp và làm rõ chủ thể trong cảnh quay, thường là giáo viên dẫn chính.
- Dựa theo nguyên tắc về hướng nguồn sáng, đèn trợ sáng thường được chiếu từ góc 30-45 độ so với hướng quay để làm nổi bật khuôn mặt của giáo viên hoặc sản phẩm được quay.
- Đèn trợ sáng có nhiều loại phục vụ các mục đích khác nhau, một số loại phổ biến:

TT	Loại đèn	Hình ảnh	Mô tả và ứng dụng
1	Đèn LED dạng bảng		- Gồm nhiều đèn LED được xếp thành bảng vuông hoặc chữ nhật, được gắn kèm với chân máy và điện thoại thông minh. - Tiện lợi khi quay bài hướng dẫn bằng điện thoại thông minh trong không gian nhỏ, hoặc quay chi tiết sản phẩm.
2	Đèn LED dạng tròn		- Gồm nhiều đèn LED được xếp hình tròn xung quanh điện thoại thông minh ở giữa, được gắn kèm với chân máy. - Tiện lợi khi quay bài hướng dẫn của giáo viên trong không gian vừa phải.
3	Đèn softbox		- Gồm 1 hoặc nhiều đèn công suất lớn, chiếu qua 1 lớp vải trắng để tản đều ánh sáng ra môi trường. - Có nhiều kích thước từ nhỏ (gắn vào máy quay) đến lớn (dựng trên chân riêng). - Thường sử dụng cho studio chuyên nghiệp hoặc hội trường, sân khấu.

Một số loại đèn trợ sáng phổ biến

2.4.2.5. Phông nền

- Phông nền thường là dạng vải màu xanh lá, xanh da trời hoặc trắng, được căng trên khung nhựa phía sau giáo viên dẫn chính.

Phông nền quay phim chuyên dụng

- Khi quay video bài hướng dẫn, giáo viên thường bố trí phông nền là một góc phòng lớp học, hoặc một mảng tường có trang trí màu sắc đặc trưng mầm non nhằm tạo hiệu ứng gần gũi và hấp dẫn cho trẻ khi xem. Phông nền chuyên dụng chủ yếu được sử dụng để phân tách hình ảnh giáo viên khỏi môi trường phía sau và ghép vào một phông nền ảo khác trong quá trình hậu kỳ.

2.5. Ghi hình và thu âm:

Ghi hình và thu âm là công việc quan trọng nhất trong quá trình xây dựng video hướng dẫn phụ huynh dạy trẻ tại nhà, quyết định trực tiếp đến chất lượng sản phẩm. Hướng dẫn dưới dây giúp giáo viên hiểu rõ về các thông số cần lưu ý trên thiết bị quay, cách chọn

vị trí và môi trường quay, xác định cách thu âm… trước khi tiến hành quay hình để có được sản phẩm video tốt nhất.

2.5.1. Quy chuẩn đầu ra video và âm thanh:

2.5.1.1. Định dạng video MP4 và MOV

- **MP4:** định dạng tiêu chuẩn quốc tế của video để truyền tải giữa các thiết bị số. Các tệp có đuôi (.mp4) có thể được đọc và xử lý bởi tất cả thiết bị điện thoại thông minh/máy tính bảng trong quá trình hậu kỳ. Điện thoại thông minh và máy tính bảng sử dụng hệ điều hành Android sẽ cho ra video dạng (.mp4) sau khi quay.
- **MOV:** định dạng tiêu chuẩn của video được phát triển riêng bởi hãng Apple, chuyên để lưu trữ các tệp video có kích thước rất lớn với độ nét cao. Tệp (.mov) thường có kích thước lớn hơn (.mp4). Điện thoại thông minh và máy tính bảng sử dụng hệ điều hành IOS của Apple (Iphone, Ipad…) sẽ cho ra video dạng (.mov) sau khi quay.
- Hầu hết các thiết bị di động có thể đọc được cả 2 định dạng (.mp4) và (.mov) nên quá trình hậu kỳ video có thể được xử lý cho cả 2 định dạng này, không cần chuyển đổi.

2.5.1.2. Tỉ lệ khuôn hình 16:9

- Từ năm 2009, tỉ lệ khuôn hình 16:9 được coi là tiêu chuẩn cho màn hình TV, máy vi tính, điện thoại thông minh… cho đến ngày nay.

Tỉ lệ 16:9 của màn hình TV hiện đại

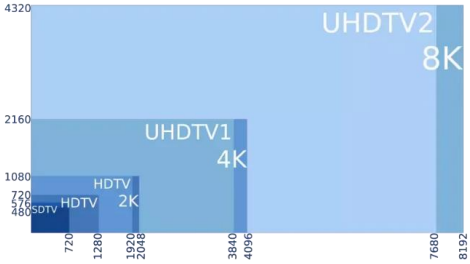
- Nhằm đáp ứng với tiêu chuẩn chung, video bài hướng dẫn cần được quay với tỉ lệ 16:9. Giáo viên có thể kiểm tra tại mục "Cài đặt" của điện thoại thông minh hoặc máy quay phim/máy ảnh để điều chỉnh trước khi ghi hình.

2.5.1.3. Độ phân giải tiêu chuẩn Full HD 1080p và tối thiểu HD 720p

2.5.1.4. - Độ phân giải đủ để nhìn rõ nét ở từng loại thiết bị có sự khác biệt, phụ thuộc vào kích thước màn hình (chỉ tính trên tỷ lệ khuôn hình 16:9):

+ TV màn hình siêu rộng (trên 50 inch): độ phân giải 4K.
+ TV màn hình rộng: độ phân giải Full HD 1080p.
+ Màn hình máy vi tính/laptop/máy tính bảng: độ phân giải HD 720p.
+ Màn hình điện thoại thông minh: độ phân giải SD 480p.

- Phụ huynh có xu hướng sử dụng các thiết bị màn hình rộng như máy vi tính/laptop/máy tính bảng để vừa dễ kết nối với các ứng dụng gọi điện trực tuyến (Zoom, Google Meets…), vừa bảo vệ thị lực cho trẻ. Do đó độ phân giải tiêu chuẩn cho các video bài hướng dẫn được quy ước là **Full HD 1080p**, độ phân giải tối thiểu để trẻ nhìn rõ nội dung là **HD 720p.**



Tiêu chuẩn độ phân giải video từ SD đến 8K

- Phần lớn điện thoại thông minh/máy tính bảng ngày nay đã có thể quay phim ở độ phân giải Full HD 1080p với 30 khung hình/giây. Nếu máy không có đủ dung lượng trống, giáo

viên có thể giảm độ phân giải xuống tối thiểu là HD 720p. Giáo viên cần kiểm tra chế độ quay phim của máy ở phần "Cài đặt" trước khi tiến hành quay.

2.5.1.5. Ánh sáng:

- Với cảnh có giáo viên dẫn chính, video cần đủ sáng để nhìn rõ biểu cảm khuôn mặt, khẩu hình và các thao tác của giáo viên; màu da của giáo viên không bị sạm, cháy…
- Với cảnh quay sản phẩm, ánh sáng cần đủ để làm rõ các chi tiết như màu sắc, hình khối và chuyển động của vật thể.

2.5.1.6. Âm thanh:

- Lời dẫn của giáo viên cần rõ ràng và rành mạch, không bị lẫn vào các tiếng ồn của môi trường xung quanh.
- Nếu video có nhạc nền, âm lượng nhạc vừa đủ nghe, đảm bảo người xem vẫn có thể nghe rõ lời dẫn của giáo viên.

2.5.2. Điều kiện ghi hình hiệu quả:

2.5.2.1. Phân nhỏ các cảnh quay

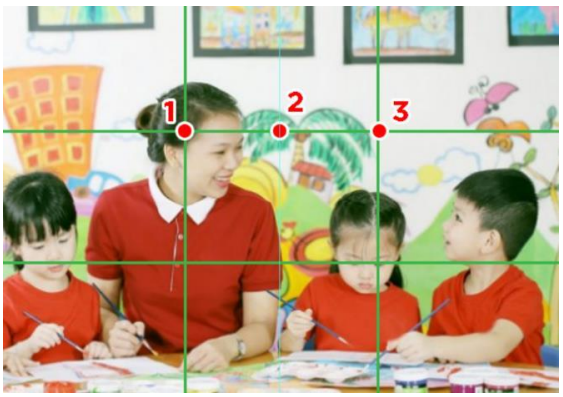
- Mỗi bài hướng dẫn thường được cấu thành từ nhiều phần nhỏ tuỳ theo đặc trưng từng hoạt động (VD: mở đầu, dẫn chuyện, lý thuyết, thực hành, kết thúc…). Giáo viên thường cố gắng quay liên tục các phần để video được liền mạch hơn. Điều này có thể gây áp lực cho giáo viên phải nhớ thuộc lòng những lời thoại dài và dễ gặp lỗi, nếu phải quay lại nhiều lần sẽ gây mệt mỏi, tốn thời gian.
- Các công cụ hậu kỳ giúp giáo viên dễ dàng cắt bỏ các đoạn lỗi, ghép các đoạn video rời với nhau và sử dụng hiệu ứng chuyển cảnh đa dạng để tạo cảm giác thú vị, liền mạch cho người xem. Giáo viên nên chia lời dẫn thành nhiều cảnh nhỏ theo từng phần của bài hướng dẫn và quay từng cảnh, sau đó ghép lại bằng công cụ hậu kỳ sau. Cách này giúp giáo viên không cần nhớ quá nhiều lời thoại, có thể tập trung vào biểu cảm và diễn đạt nội dung thoải mái hơn, giúp video thêm sinh động và hấp dẫn.

2.5.2.2. Bố trí cảnh quay theo mục đích

- Cảnh quay chính diện

Cảnh quay chính diện
Nguồn: Báo Dân Trí

+ Độ cao máy quay nên đặt ngang tầm mắt của giáo viên. Đặt máy quá cao khiến giáo viên phải ngước lên nhiều, gây mệt mỏi và thiếu tự nhiên; trong khi đặt máy quá thấp khiến khuôn mặt giáo viên không được thon gọn, cũng như không thể lấy được hình sản phẩm trên bàn.
+ Cự ly quay hình có thể điều chỉnh linh hoạt từ 2 đến 3m phụ thuộc góc rộng của ống kính và ý đồ sắp xếp bố cục của người quay.



3 vị trí đẹp của khuôn mặt giáo viên trong khuôn hình
Nguồn: Báo Người Lao Động Online

+ Vị trí của khuôn mặt giáo viên nên tuân theo quy tắc một phần ba của nhiếp ảnh và quay phim để tạo sự cân đối, hài hoà cho người xem. Vị trí đẹp nhất là điểm giao của 1/3 phía trên theo chiều dọc và chính giữa hoặc 1/3 về cả 2 phía theo chiều ngang (minh hoạ ở hình trên).

- Quay trình chiếu

+ Trong quá trình hướng dẫn, giáo viên có thể sử dụng một số công cụ trình chiếu nội dung hỗ trợ cho bài hướng dẫn (VD: bảng viết, màn hình TV, máy tính bảng, màn hình máy chiếu…). Khi đó, giáo viên cần lưu ý một số điểm:
  - Căn chỉnh màn hình trình chiếu thẳng với khuôn hình video. Không để màn hình xiêu vẹo hoặc nghiêng ngả.
  - Điều chỉnh độ sáng của màn trình chiếu vừa phải, vừa đủ để nhìn rõ. Ánh sáng màn trình chiếu quá gắt sẽ gây cháy sáng tại vùng chiếu trên video, khiến chi tiết trong màn hình bị mờ hoặc biến dạng.
  - Khi quay video màn hình máy chiếu, giáo viên thường phải tắt bớt đèn trong phòng để hình chiếu rõ hơn, vô tình khiến giáo viên dẫn chính bị tối theo. Người quay nên bố trí thêm đèn trợ sáng nhỏ chiếu riêng cho giáo viên.

Cảnh quay giáo viên đang trình chiếu
Nguồn: Hệ thống GD Thực nghiệm Victory

- Quay sản phẩm: có 2 phương pháp quay sản phẩm thông dụng:

+ **Quay từ trên xuống:** thường dùng để quay thao tác thực hiện của giáo viên. Điện thoại thông minh/máy quay được gắn vào chân máy hoặc vật cố định để giữ góc quay.

Bố trí cảnh quay sản phẩm từ trên xuống

+ **Quay cận cảnh:** thường dùng để quay các sản phẩm đã hoàn thiện, khi giáo viên muốn làm rõ hơn các chi tiết cho người xem. Người quay có thể di chuyển điện thoại thông minh/máy quay thật chậm xung quanh sản phẩm đề cảnh quay thêm sinh động.

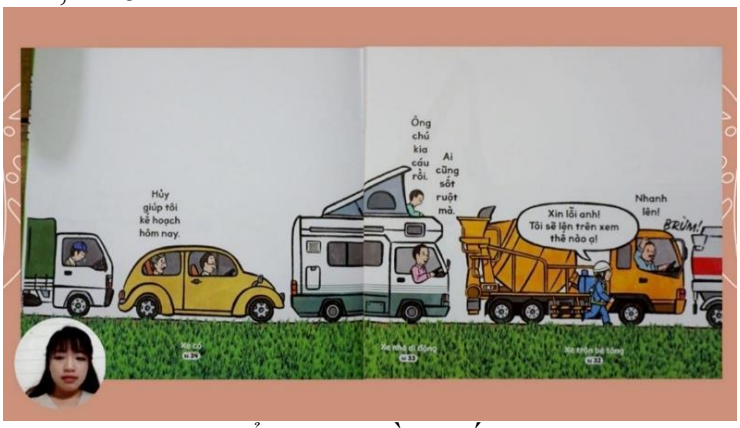
Quay cận cảnh sản phẩm hoàn thiện

- Quay đọc sách/kể chuyện: có 2 cách quay đọc sách/kể chuyện thông dụng:

+ **Quay trực tiếp:** giáo viên đứng hoặc ngồi bên bàn, vừa đọc, vừa chỉ vào các chi tiết trong sách. Ưu điểm của phương pháp này là tăng tính tương tác của giáo viên với trẻ, giúp video sinh động hơn.

Cảnh quay kể chuyện trực tiếp

+ **Quay lồng hình/lồng tiếng:** giáo viên chiếu hình trang sách/truyện lên và lồng tiếng kể chuyện vào video. Trong quá trình hậu kỳ giáo viên có thể đưa thêm hình mình đang đọc vào một góc của video. Phương pháp quay này giúp làm rõ chi tiết của trang sách hơn, trẻ dễ theo dõi hơn.



Cảnh quay kể chuyện lồng tiếng và hình
Nguồn: youtube.com

2.5.2.3. Cung cấp đủ ánh sáng cho không gian ghi hình:

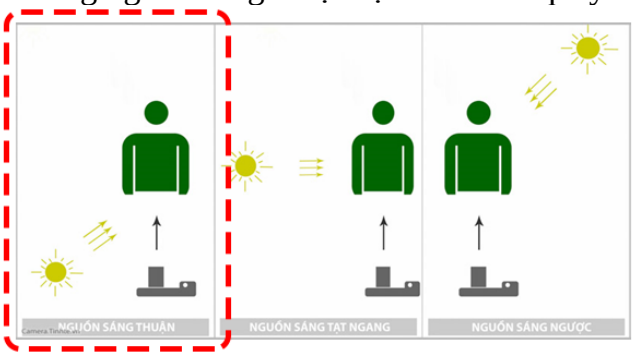
- Do sử dụng cảm biến hình ảnh và ống kính loại nhỏ, camera điện thoại thông minh/máy tính bảng thường chỉ làm việc tốt tại điều kiện ánh sáng thuận lợi. Video quay trong điều kiện thiếu sáng thường bị nhiễu hạt (noise) dẫn đến hình ảnh biến dạng, chi tiết không hiển thị rõ ràng. Do đó, đảm bảo phòng quay có đầy đủ ánh sáng là điều kiện tiên quyết để giáo viên thu được video chất lượng cao.

- Thời điểm quay nên vào ban ngày để tận dụng ánh sáng tự nhiên. Nếu ánh sáng quá gắt do nắng to, giáo viên cần sử dụng rèm để che bớt. Nếu thời tiết không thuận lợi

(âm u, có mưa…) hoặc thời gian quay muộn hơn, giáo viên cần đảm bảo hệ thống đèn hoạt động tốt, cung cấp đủ ánh sáng cho cảnh quay.

Sử dụng đèn trong phòng để cảnh quay đủ sáng
Nguồn: Đài PT&TH Cao Bằng

- Hướng nguồn sáng chính cũng là yếu tố ảnh hưởng lớn đến chất lượng cảnh quay. Nguồn sáng chính thường là ánh sáng mặt trời hoặc ánh đèn có công suất cao nhất trong phòng. Hình dưới đây mô phỏng những nguồn sáng thường gặp trong quá trình quay hình. Nguồn sáng thuận (chếch 30-45 độ so với hướng quay) được coi là tiêu chuẩn khi ghi hình bài hướng dẫn. Giáo viên cần lựa chọn vị trí ngồi phù hợp so với hướng nắng, hoặc bật/tắt đèn thích hợp để đảm bảo hướng nguồn sáng thuận lợi cho cảnh quay.



Các dạng nguồn sáng khi ghi hình

2.5.2.4. Hạn chế tiếng ồn tại nơi ghi hình:

- Bên cạnh hình ảnh, âm thanh cũng cần được chú trọng khi ghi hình bài hướng dẫn. Khả năng lọc tiếng ồn của micro của điện thoại thông minh/máy tính bảng không thể so sánh được với các dòng micro chuyên dụng. Nhằm hạn chế ảnh hưởng của tiếng ồn lọt vào video, giáo viên cần chọn không gian quay yên tĩnh, nếu quay ở trường cần chọn phòng sâu phía trong không gian trường, tránh xa các trục đường chính.
- Lựa chọn thời gian quay phù hợp cũng giúp hạn chế tiếng ồn hiệu quả. Nếu không thể chọn không gian tốt, giáo viên có thể lựa chọn quay vào những khung giờ yên tĩnh hơn như cuối giờ sáng, buổi trưa, đầu giờ chiều hoặc buổi tối.
- Khi xử lý hậu kỳ cho video, giáo viên nên chèn thêm nền nhạc nhẹ không lời với âm lượng vừa phải để vừa tạo không khí sôi động cho video, vừa che tiếng ồn từ môi trường mà không ảnh hưởng đến giọng nói của giáo viên dẫn chính.

2.5.3. Điều kiện thu âm hiệu quả:

2.5.3.1. Ghi hình và thu âm trực tiếp:

- Giáo viên nên thu âm trực tiếp khi không gian ghi hình yên tĩnh, không có tiếng ồn lớn, hoặc có công cụ chuyên dụng để lọc tiếng ồn như micro hoặc máy thu âm.
- Giáo viên tiến hành quay kết hợp thu âm bằng chính điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy quay phim. Có thể sử dụng thêm micro định hướng để lọc tạp âm theo hướng dẫn tại Phần 2, mục 1.4.2 về công cụ chuyên dụng trong tài liệu này.

Micro chuyên dụng cho điện thoại thông minh để chống ồn khi thu âm trực tiếp

2.5.3.2. Ghi hình và lồng tiếng:

- Giáo viên nên thu âm lồng tiếng khi không gian ghi hình có tiếng ồn lớn, ảnh hưởng trực tiếp đến sản phẩm video mà không có công cụ chuyên dụng để lọc. Trường hợp này thường xảy ra khi giáo viên bắt buộc phải quay tại địa điểm không thuận lợi, phòng quay gần trục đường chính. Giáo viên sẽ ghi hình và thu âm trên 2 máy riêng và ghép vào nhau trong quá trình hậu kỳ video.
- Có 2 phương pháp thu âm lồng tiếng thông dụng:

+ Thu âm song song với ghi hình: giáo viên sử dụng tai nghe điện thoại hoặc micro cài áo kết nối với máy thu âm/điện thoại thông minh giấu sau lưng, bật ứng dụng thu âm trong điện thoại. Quá trình thu âm diễn ra song song với ghi hình, các tệp tài liệu sau khi thu âm xong được lưu lại và chèn vào hình ảnh video. Cách thu này giúp loại bỏ hiệu quả tiếng ồn mà vẫn đảm bảo lời nói và khẩu hình khớp nhau tuyệt đối.

Thu âm song song với ghi hình

Nguồn: Hệ thống GD Thực nghiệm Victory

+ Thu âm trước/sau khi ghi hình: giáo viên chủ động thu âm bài hướng dẫn theo một kịch bản viết sẵn tại không gian yên tĩnh trước hoặc sau khi ghi hình. Khi quay, giáo viên cố gắng nói đúng theo kịch bản để khẩu hình khớp với phần thu âm. Hình ảnh và thu âm sau đó được căn chỉnh cho khớp nhau hoàn toàn trong quá trình hậu kỳ.

2.6. Chỉnh sửa hình ảnh và video:

Quan trọng không kém công việc ghi hình – thu âm là quá trình hậu kỳ hình ảnh/video. Ngày nay các ứng dụng hậu kỳ được phát triển rất đa dạng và tiện lợi trên điện thoại thông minh và máy vi tính. Chỉ với vài thao tác cắt – ghép đơn giản, giáo viên có thể tạo ra những hình ảnh đẹp và video liền mạch được ghép bởi nhiều cảnh quay lẻ khác nhau, với những hiệu ứng chuyển cảnh rất hấp dẫn. Điều này giúp giáo viên chỉ cần quay những cảnh ngắn, không cần học thuộc lòng những đoạn hội thoại dài, có thể tập trung hơn cho cách diễn và biểu cảm. Công cụ hậu kỳ cũng giúp giáo viên loại bỏ tiếng ồn bằng cách thêm nhạc nền, cắt những cảnh thừa, thay đổi bố cục video bằng cách kéo – chỉnh…, giúp sản phẩm video chuyên nghiệp hơn.

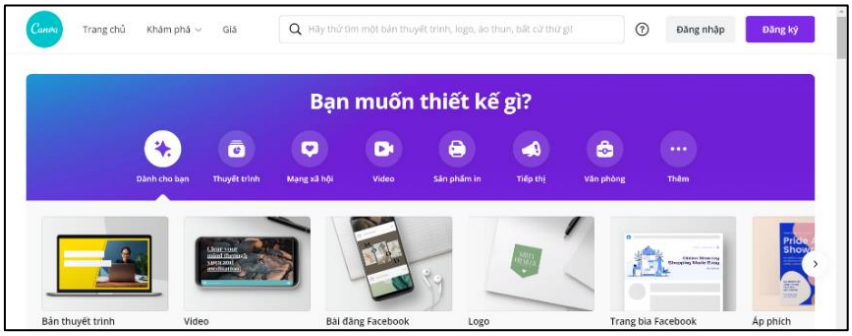
2.6.1. Chỉnh sửa hình ảnh

Canva là công cụ thiết kế hình ảnh/video trực tuyến đa năng, đơn giản mà bất cứ ai cũng có thể sử dụng. Với rất nhiều hình mẫu có sẵn và thao tác đơn giản, giáo viên có thể tự mình thiết kế mọi thứ mà giáo viên muốn bằng ứng dụng Canva.

2.6.1.1. Hướng dẫn sử dụng Canva trên máy vi tính:

- Bước 1: Truy cập trang web hoặc tải phần mềm

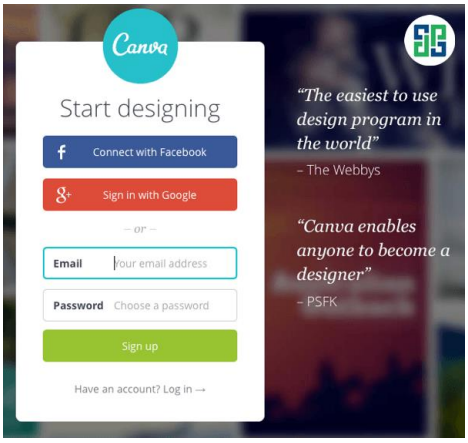
Để sử dụng Canva trên máy tính, giáo viên có thể dùng các trình duyệt web phổ biến như Google Chrome, Cốc cốc, Firefox, Edge, Safari… để truy cập vào website theo liên kết Canva.com.



Giao diện trang web Canva.com

- Bước 2: Đăng ký và đăng nhập tài khoản

Sau khi truy cập trang web Canva.com hoặc tải Canva về máy tính, giáo viên cần đăng ký và đăng nhập tài khoản để sử dụng công cụ thiết kế này. Giáo viên có thể đăng ký tài khoản Canva bằng Email hoặc liên kết trực tiếp với tài khoản Google hoặc Facebook đã có.



Giao diện đăng nhập trên trang web Canva.com

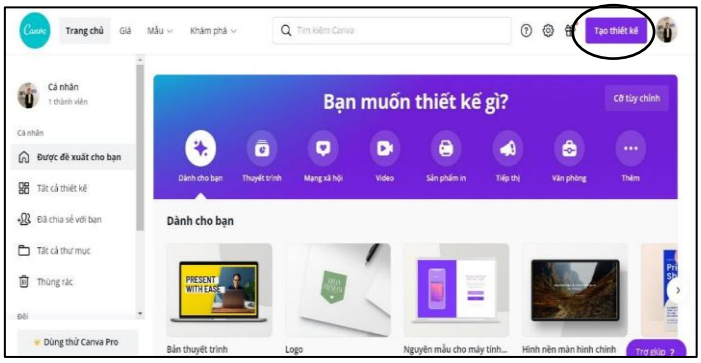
- Bước 3: Tạo thiết kế hoặc chỉnh sửa ảnh

Sau khi đã đăng ký và đăng nhập vào tài khoản Canva, giáo viên có thể bắt đầu sử dụng công cụ này để thiết kế:

+ Bản thuyết trình
+ Logo
+ Hình nền máy tính, điện thoại thông minh
+ Áp phích
+ Sơ yếu lý lịch
+ Bài đăng Instagram
+ Tranh ghép ảnh

+ Video
+ Biểu đồ
+ Danh thiếp
+ Menu bán hàng
+ Thiệp mời
+ Thiết kế tùy chỉnh kích thước

…



Giáo diện ban đầu sau khi đăng nhập tải khoản Canva

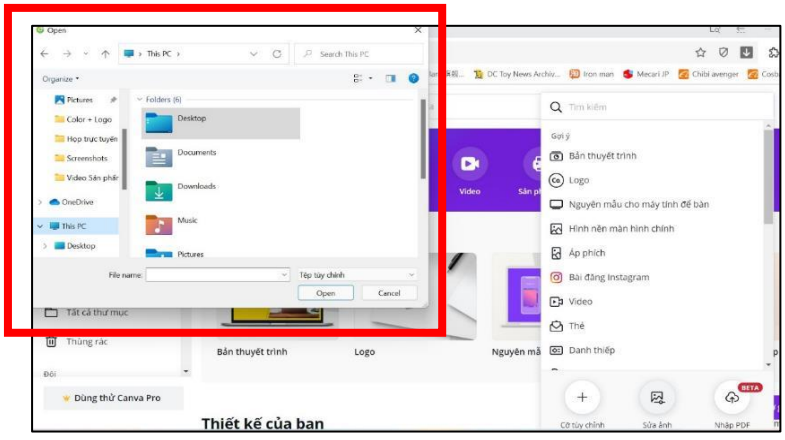
Giao diện Canva trên trang web và phần mềm trên máy tính có nhiều tương đồng, để tạo thiết kế mới, giáo viên hãy nhấp vào nút "Tạo thiết kế" ở góc trên cùng bên phải màn hình.

Tại đây, Canva sẽ gợi ý cho giáo viên các mẫu với kích thước có sẵn, giáo viên có thể chọn, tìm kiếm các mẫu phù hợp với nhu cầu của mình hoặc tạo thiết kế với kích thước tùy chỉnh với nút "Cỡ tùy chỉnh".

Ngoài ra, giáo viên cũng có thể chỉnh sửa ảnh có sẵn với nút "Sửa ảnh".

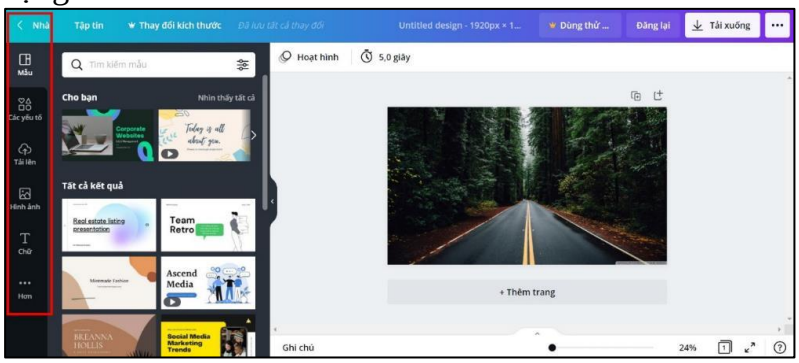
Những lựa chọn sau khi giáo viên nhấp vào nút 'Tạo thiết kế"

Nếu chọn sửa ảnh, Canva yêu cầu giáo viên chọn đường dẫn ảnh trên máy vi tính để tải ảnh lên.



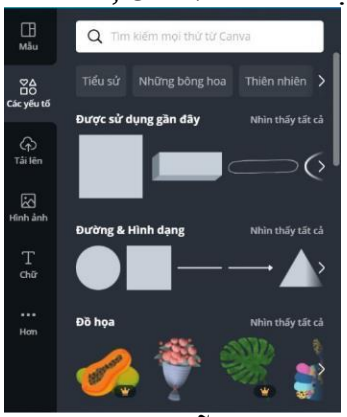
Giao diện chức năng chỉnh sửa ảnh của Canva

Sau khi tải ảnh lên, giáo viên có thể thoải mái lựa chọn các tính năng vô cùng đa dạng của Canva để chỉnh sửa ảnh:

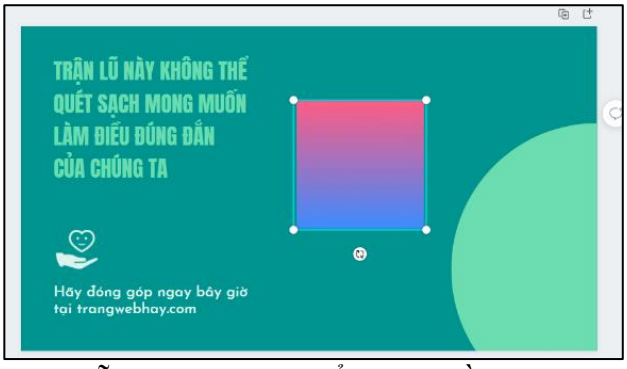


Ảnh đã được tải lên Canva

Giáo viên có thể nhấp vào các ký hiệu thuộc thanh công cụ bên trái để chèn các yếu tố như hình ảnh, chữ viết sinh động, hình khối hoặc hình ảnh có sẵn.



Thư viện hình mẫu của Canva



Hình mẫu khi chèn có thể được điều chỉnh kích thước hoặc xoay theo ý đồ thiết kế của giáo viên

Khi chỉnh sửa hình mẫu, giáo viên có thể sử dụng một số thao tác nhanh:

- Kéo chuột ở góc và cạnh hình: điều chỉnh kích thước to/nhỏ.
- Giữ Shift và kéo chuột ở góc/cạnh hình: cắt xén hình ảnh.
- Nhấp chuột ở gần bên ngoài hình và kéo: xoay hình ảnh.

Lưu ý:

- Canva có hệ thống thư viện hình mẫu khổng lồ, gồm 2 loại miễn phí (free) và trả phí (pro). Giáo viên có thể sử dụng thoải mái các hình ảnh loại miễn phí trong thiết kế của mình, Với các hình yêu cầu trả phí, khi sử dụng hình ảnh sẽ có dấu chìm logo Canva. Giáo viên có thể trả phí để đăng ký gói Pro để toàn quyền sử dụng toàn bộ những hình ảnh nói trên

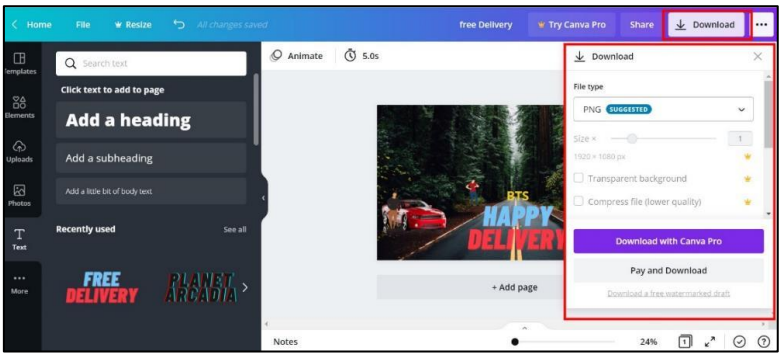
- Giáo viên có thể tải trực tiếp ảnh từ máy vi tính, điện thoại hoặc trang web khác vào khung thiết kế Canva và sử dụng như các hình mẫu thông thường. Những hình ảnh này được lưu ở phần Uploads (Tải lên) thuộc thanh công cụ bên trái.

- Giáo viên có thể tham khảo một số thư viện ảnh không nền đẹp miễn phí như:

+ Trang web: seekpng.com
+ Trang web: transparentpng.com
+ Trang web: freepik.com
+ Trang web: pngtree.com (giới hạn 2 hình/ngày với tài khoản miễn phí).

- Bước 4: Tải hình ảnh

Sau khi chỉnh sửa xong, giáo viên nhấp vào mục Tải xuống (Download) và chọn định dạng tệp (JPG hoặc PNG) để lưu sản phẩm về máy vi tính.



Giao diện khi nhấp nút Tải xuống

Ví dụ: Hình sau khi chỉnh sửa:

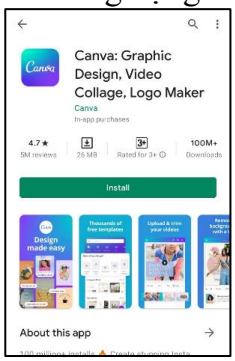
- Đám mây, người và xe ô tô (như ta thấy, hình ô tô này có dấu chìm do yêu cầu trả phí), được chèn từ công cụ "**CÁC YẾU TỐ".**
- Happy Delivery được chèn từ công cữ **"CHỮ".**

Lưu ý: Giáo viên có thể truyền tải ảnh giữa điện thoại thông minh và máy vi tính qua một số kênh sau đây để phục vụ quá trình cắt ghép:

- Truyền tải trực tiếp qua dây cáp nối giữa điện thoại và máy vi tính.
- Truyền tải không dây qua bluetooth (thường áp dụng với máy tính xách tay).
- Gửi qua các ứng dụng tương tác như Zalo, Messenger, Facebook, Instatgram…
- Tải lên và tải về qua các ứng dụng lưu trữ như Google Drive, Dropbox…

2.6.1.2. Hướng dẫn sử dụng Canva trên điện thoại thông minh:

- Bước 1: Tải ứng dụng Canva về từ kho ứng dụng Google Play hoặc Apple Store.



Giao diện Canva trên kho ứng dụng điện thoại thông minh

- Bước 2: Đăng ký và đăng nhập tài khoản

Cũng như trên máy tính, để sử dụng Canva trên điện thoại thông minh giáo viên cần đăng ký tài khoản và đăng nhập. Có 3 cách để đăng ký tài khoản là qua Google, Facebook hoặc Email (trên IOS có thể đăng ký bằng cả ID Apple).

Giao diện đăng nhập Canva trên điện thoại thông minh

- **Bước 3:** Tạo thiết kế hoặc chỉnh sửa ảnh và tải về.

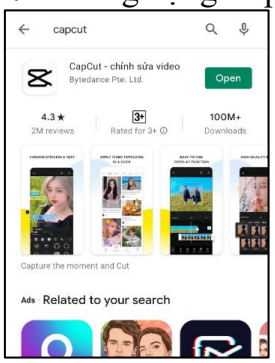
Các công cụ và thao tác với Canva trên điện thoại thông minh hoàn toàn tương tự với Canva trên máy vi tính.

2.6.2. Chỉnh sửa video:

*Ứng dụng chỉnh sửa hậu kỳ video **Capcut***

Capcut là ứng dụng chỉnh sửa video, chèn nhạc, hình dán, chữ, …… cung cấp tới giáo viên rất nhiều hiệu ứng thú vị để chỉnh sửa video theo ý của mình. Giao diện của Capcut cũng rất đơn giản, dễ sử dụng. Giáo viên có thể chỉnh sửa từng phần hoặc cả video theo nhu cầu.

- **Bước 1:** Tải ứng dụng Capcut về từ kho ứng dụng Google Play hoặc Apple Store.

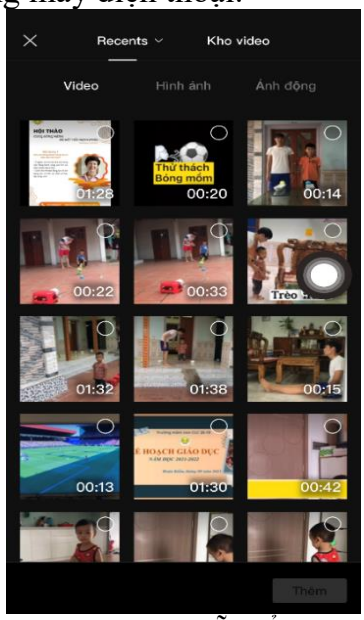


Giao diện Capcut trên kho ứng dụng điện thoại thông minh

- **Bước 2:** Tạo dự án video

Tại giao diện của ứng dụng chúng ta nhấn vào **Dự án mới** để tạo một dự án video để chỉnh sửa từ các video có sẵn trong máy điện thoại.

*Tạo dự án mới tại giao diện ban đầu của ứng dụng **Capcut***



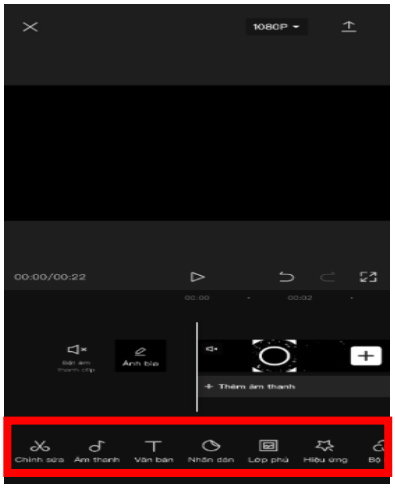
Chọn video có sẵn để thêm vào dự án

Giáo viên có thể chọn 1 hoặc nhiều video để chỉnh sửa phụ thuộc vào nhu cầu, cũng có thể chọn các video có sẵn của Capcut để sử dụng trong mục **Kho Video**.

Capcut cung cấp rất nhiều tính năng chỉnh sửa video, gồm có:

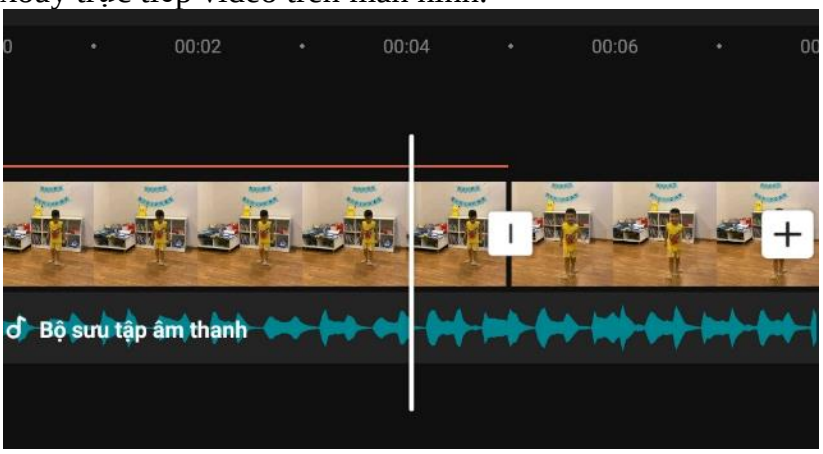
- Chỉnh sửa, cắt ghép video
- Chèn nhạc, âm thanh hiệu ứng
- Chèn dán nhãn
- Tăng, giảm tốc độ video
- Tăng, giảm âm lượng video
- Chèn hình ảnh
- Chèn hiệu ứng, bộ lọc

Giao diện ban đầu của dự án video và thanh công cụ phía dưới



- **Bước 3:** Chỉnh sửa video/hình ảnh

+ Các công cụ chỉnh sửa được bố trí ở thanh trượt ngang phía dưới giao diện.
+ Giáo viên cần đưa video vào luồng chỉnh sửa (Timeline) của dự án trước, lựa chọn bằng cách chạm và chọn các công cụ tương ứng.
+ Để dịch chuyển video thành phần trong Timeline, giáo viên nhấn giữ vào video từ 2-3 giây và chờ màn hình rung nhẹ trước khi thực hiện.
+ Để tuỳ chỉnh kích thước và xoay video, giáo viên có thể dùng 2 ngón tay để kéo ra/vào và xoay trực tiếp video trên màn hình.

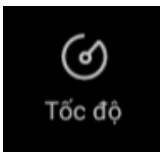


+ Trên Timeline chỉnh sửa, giữa các video có 2 nút cần lưu ý: (l) để chèn hiệu ứng chuyển cảnh giữa các video và (+) để thêm video mới.
+ Một số tính năng chỉnh sửa video/hình ảnh phổ biến:

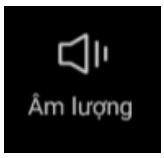
Chọn video/hình ảnh cần chỉnh, sau đó nhấp vào công cụ này để vào thanh công cụ chỉnh sửa cho video

Các công cụ thuộc phần "Chỉnh sửa"

Tách video/hình ảnh được chọn thành 2 phần trên Timeline tại điểm đặt thanh quét.

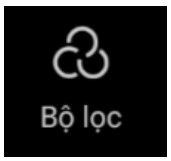


Điều chỉnh tốc độ của video được chọn so với thực tế.

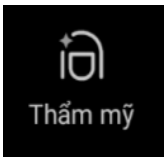


Tăng/giảm âm lượng của video được chọn

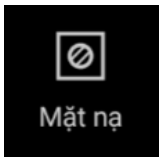
Xoá video/hình ảnh được chọn



Phủ 1 lớp màu lên video để tạo các hiệu ứng thị giác như tươi sáng, cổ điển, ấm cúng

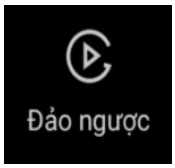


Thêm hiệu ứng làm đẹp cho nhân vật chính trong video



Xén video/hình ảnh được chọn và giữ lại 1 khung hình như hình vuông, tròn, tam giác…

Sao chép đoạn video được chọn và dán vào ngay phía sau

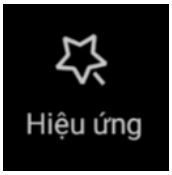


Tua ngược đoạn video được chọn

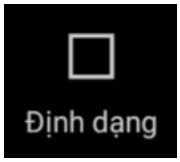
Tạo 1 đoạn video "đóng băng" tại điểm được chọn với độ dài tuỳ chỉnh, thường dùng để làm rõ một số chi tiết hoặc chú thích cho video

Các công cụ thường xuyên sử dụng ngoài mục "Chỉnh sửa"

Lồng thêm 1 hình ảnh hoặc video khác vào video đang chỉnh sửa, thường dùng để chèn logo hoặc hình ảnh minh hoạ vào video.



Thêm các hiệu ứng vào không gian video như lá rơi, tuyết rơi, khói bay… Thời lượng hiệu ứng có thể điều chỉnh trên Timeline chỉnh sửa.



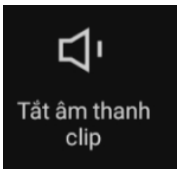
Lựa chọn định dạng tỉ lệ khuôn hình cho video sản phẩm. Sử dụng khi khổ video chưa đúng với mong muốn.

Tạo 1 lớp nền phía sau video nếu khổ video thành phần không khớp với định dạng mong muốn (VD: nền trang trí, nền màu sắc, nền mờ…)

Nguồn: youtube.com

Ví dụ: Giáo viên có thể sử dụng công cụ "Lớp phủ" thể tạo 1 video kể chuyện gồm 2 video lồng vào nhau, trong đó video quay cô giáo đang kể chuyện được cắt thành hình tròn và đưa về góc dưới bằng công cụ "Mặt nạ".

- **Bước 4:** Chỉnh sửa âm thanh



Sử dụng công cụ này nếu muốn tắt âm thanh của các video có sẵn trên Timeline

Công cụ chèn âm thanh vào video

- **Bước 5:** Thêm văn bản

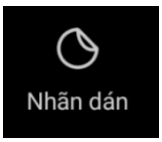
Công cụ chèn văn bản vào video

Công cụ thuộc mục "Văn bản"

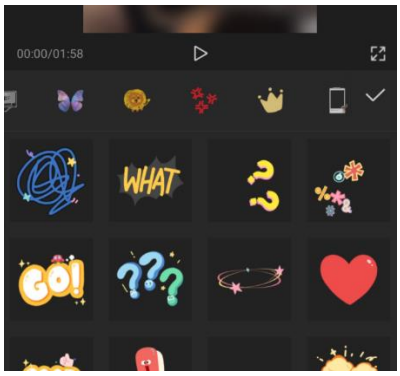
Thêm văn bản và tự điều chỉnh kiểu chữ, màu chữ, màu nền, phong cách…

Thêm văn bản theo mẫu có sẵn, chỉ thay đổi nội dung.

- **Bước 6:** Thêm nhãn dán



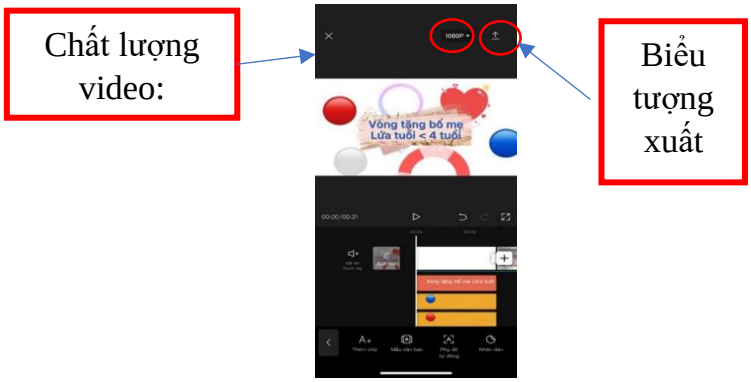
Công cụ chèn nhãn dán vào video.



Thư viện nhãn dán đa dạng và sinh động của Capcut

Lưu ý: Nhãn dán và văn bản có thể được chỉnh sửa kích thước, xoay, di chuyển trên màn hình và sao chép, di chuyển, co kéo trên Timeline với các thao tác tương tự như video.

- **Bước 7:** Xuất video



+ Giáo viên sử dụng công cụ Export (dấu mũi tên đi lên) để xuất video thành sản phẩm cuối cùng, có định dạng MP4.
+ Chất lượng video có thể tuỳ chọn, video sau khi xuất xong có thể được chia sẻ trực tiếp qua các kênh mạng xã hội từ ứng dụng Capcut.
+ Quá trình xuất video mất từ 1-3 phút phụ thuộc độ dài và chất lượng.

Lưu ý: Ngoài phần mềm Capcut trên điện thoại thông minh, giáo viên có thể tham khảo thêm một số phần mềm chỉnh sửa video dưới dây. Những phần mềm này có cách sử dụng tương tự song có một số hạn chế như cài đặt phức tạp hơn hoặc chỉ cho phép xuất những video độ phân giải thấp hơn, bắt buộc phải chèn logo của nhà sản xuất…:

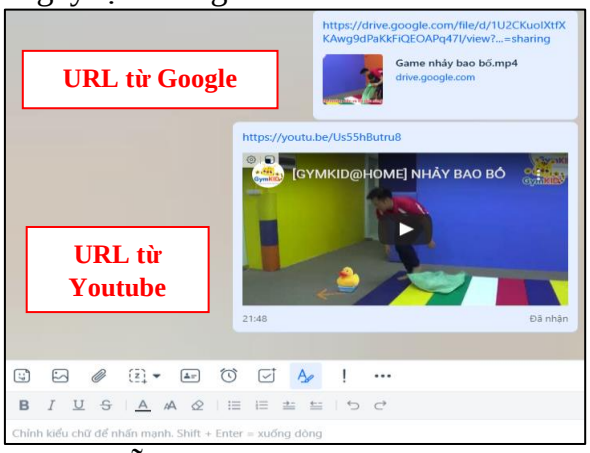
+ Điện thoại thông minh: Imovie (chỉ riêng IOS), Kinemaster, VivaVideo, Quick Video Editor, Videoshow…
+ Máy vi tính: Windows Movie Maker, Camtasia studio, Proshow, Adobe Premiere…

2.7. Truyền tải video:

Sau khi hoàn thiện sản phẩm video, giáo viên cần truyền tải đến người nhận cuối cùng là phụ huynh. Có hai cách gửi video qua kênh tương tác:

- Gửi video trực tiếp: tải video từ kênh lưu trữ về điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy vi tính của giáo viên, sau đó gửi lên kênh tương tác. Phương pháp này có ưu điểm thực hiện nhanh và tiện lợi, phụ huynh có thể xem trực tiếp, không cần qua đường dẫn nên tính tương tác và cảm xúc khi xem tốt hơn. Hạn chế của cách này là tốn dung lượng bộ nhớ trên thiết bị, nếu tải video về nhiều sẽ đầy, cần xoá bớt.

- Gửi đường dẫn video: lấy đường dẫn (URL) video trên các kênh lưu trữ trực tuyến và chia sẻ vào kênh tương tác với phụ huynh. Với URL từ Google Drive, phụ huynh cần nhấp vào đường dẫn, máy tự chuyển đến ứng dụng trình duyệt hoặc một cửa sổ mới để xem được video. Riêng với URL từ Youtube, do được hỗ trợ chức năng trình chiếu, hầu hết phụ huynh có thể xem trực tiếp video ngay tại đường dẫn đó.

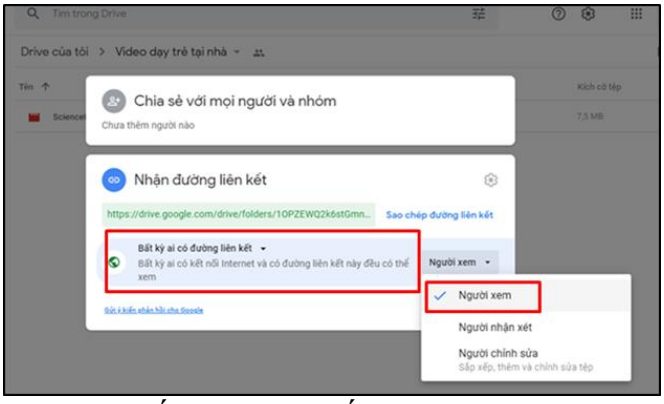


Minh hoạ chia sẻ đường dẫn từ Google Drive và Youtube trên ứng dụng Zalo

Có thể thấy truyền tải video qua Youtube là phương pháp đáp ứng được các nhu cầu dễ quản lý, phân loại và giải phóng bộ nhớ thiết bị cho giáo viên, đồng thời tiện lợi cho phụ huynh khi xem video.

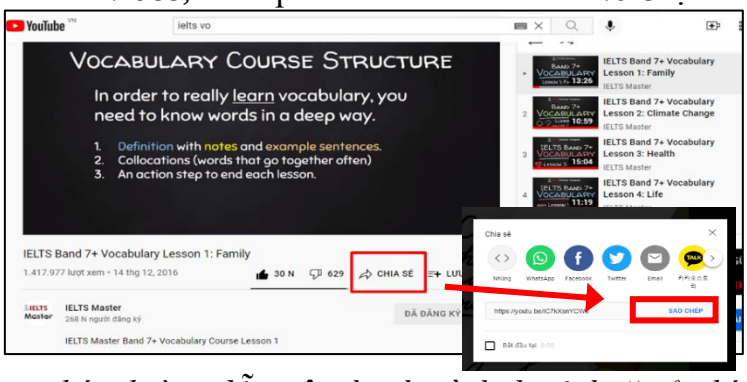
Để lấy URL video trên Google Drive và Youtube, ta thực hiện như sau:

- Với Google Drive: Tìm đến tệp, nhấn chuột phải vào và chọn "Chia sẻ", chuyển chế độ "Nhận đường liên kết" theo hướng dẫn ở hình dưới, sau đó nhấn chữ "Sao chép đường liên kết" để hoàn thành.



Chế độ chia sẻ được khuyến nghị là "Bất kỳ ai có đường liên kết có thể xem".

- Với Youtube: Tìm đến video, nhấn phím "Chia sẻ" ở dưới và chọn "Sao chép".



Giáo viên sao chép đường dẫn trên thanh trình duyệt hoặc ở phím 'Chia sẻ"