





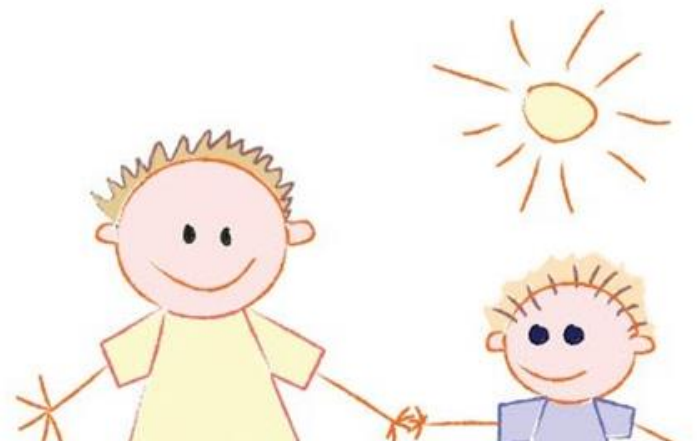
KỸ NĂNG TỰ PHỤC ỨC





NỘI DUNG

1. Vệ sinh cá nhân
2. Ăn uống
3. Dọn dẹp đồ
4. Quần áo – Giày dép
5. Chuẩn bị đồ dùng học tập
6. Ngủ sớm – Dậy sớm
7. Đi học đúng giờ.





1. VỆ SINH CÁ NHÂN





Future Edu



TẠI SAO PHẢI ĐÁNH RĂNG???





CHẢI RĂNG NHƯ THẾ NÀO?

BƯỚC 1
Lấy kem



BƯỚC 2
Lấy nước



BƯỚC 3
Chải răng



BƯỚC 4
Súc miệng



BƯỚC 5
Rửa sạch bàn chải



CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH



Chải mặt ngoài

Đặt bàn chải nghiêng (khoảng 45°) so với mặt răng, rung nhẹ và chải dọc về phía mặt nhai.



Chải mặt trong

Tương tự mặt ngoài.



Chải mặt nhai

Đặt bàn chải thẳng góc với mặt nhai, chải tới lui.



Future Edu

TỰ RỬA MẶT



BƯỚC 1: Rũ khăn, cô trải khăn lên 2 lòng bàn tay, đỡ khăn bằng 2 lòng bàn tay và cổ tay.

BƯỚC 2: Dùng ngón tay trở trái lau mắt trái, ngón tay trở phải lau mắt phải.

BƯỚC 3: Dịch khăn lau sống mũi

BƯỚC 4: Dịch khăn lau miệng



BƯỚC 5: Dịch khăn lau cằm

BƯỚC 6: Dịch khăn lau trán má bên trái, bên phải

BƯỚC 7: Gấp khăn lau gáy cổ

BƯỚC 8: Gấp khăn lau vành tai

BƯỚC 9: Dùng góc khăn ngoáy lỗ mũi, lỗ tai

BÉ TỰ TẮM GỘI

Đến mấy tuổi thì bé có thể tự tắm gội?





CON HỒNG CÒN BÉ ĐÂU...
CON TỰ TẮM ĐƯỢC RỒI!!





TỰ VỆ SINH SẠCH SẼ KHI ĐI VỆ SINH

Tạo dựng thói quen tốt



Đỡ trẻ ngồi với tư thế thoải mái trên bồn vệ sinh. Tay & chân dẹt bằng vai, người hơi hướng về phía trước, thẳng lưng sẽ giúp trẻ đi vệ sinh dễ dàng và hiệu quả. Bạn có thể kê ghế hoặc bệ đỡ chân cho trẻ.



Giúp trẻ lau chùi sau khi đi vệ sinh, luôn nhớ lau từ trước ra sau. Hướng dẫn trẻ hơi cong lưng để bạn chùi dễ dàng và sạch hơn. Nếu không may trẻ đi vệ sinh ra sàn, nhanh chóng lau sạch chỗ bẩn.



Hướng dẫn trẻ rửa sạch tay & khen ngợi vì trẻ đã đi vệ sinh đúng cách. Với trường hợp cần thiết, bạn có thể nhờ sự tư vấn của bác sĩ hay chuyên gia y tế.



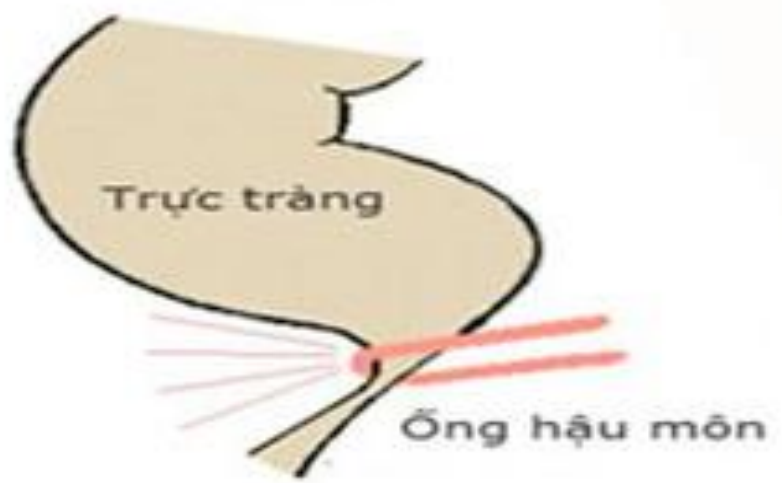
SOHA.VN

90°



UNHEALTHY

NGỒI BỆT



Ruột kết bị tạo thành đường cong

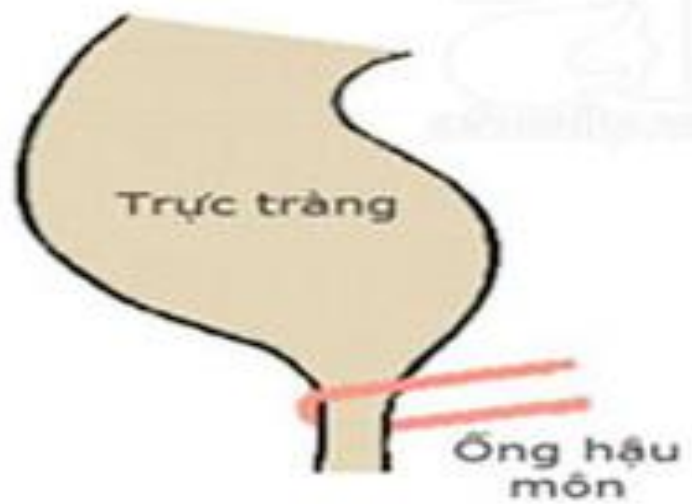
Tư thế ngồi đúng

35°



HEALTHY

NGỒI XỐM



Ruột kết được giữ thẳng

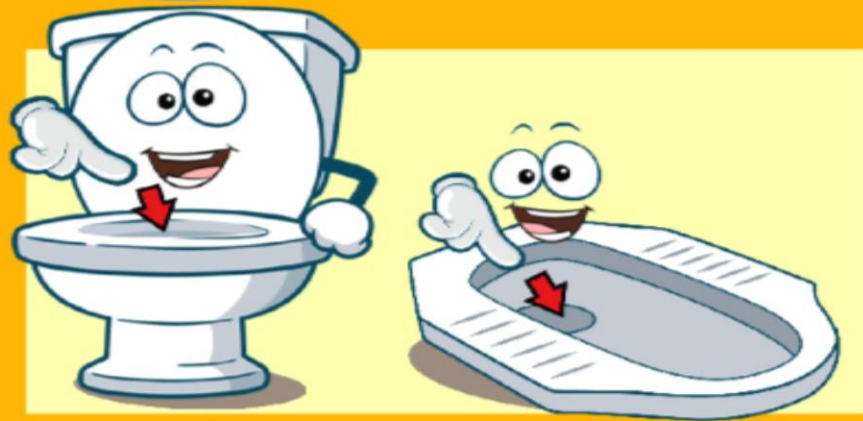


Future Edu

Đi vệ sinh đúng cách



4 Bước Đi Vệ Sinh



1. ĐI vệ sinh đúng chỗ



2. BỎ giấy vào thùng



4. RỬA tay với xà phòng

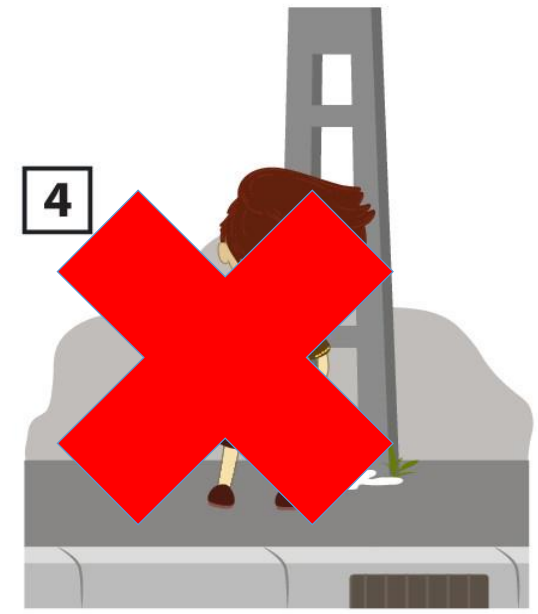
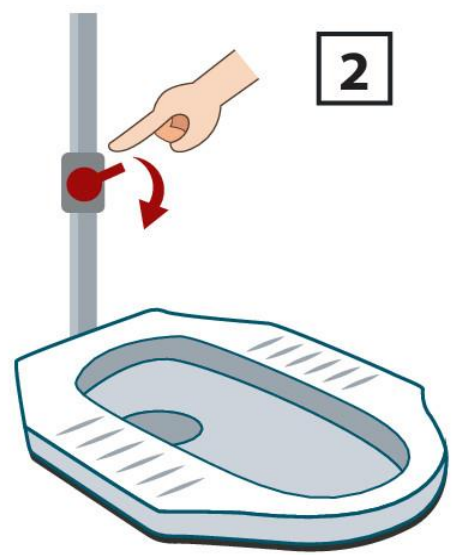


3. DỘI/XẢ nước bồn cầu



Chủ đề 4 Đi vệ sinh đúng cách

Hành động nào đúng???





Future Edu

Khi nào
con cần phải
rửa tay?



Vi trùng ở khắp mọi nơi.
Rửa tay là một yếu tố
quan trọng để
bảo vệ sức khỏe của bé.
Hãy hướng dẫn và
hình thành
cho bé thói quen
rửa tay đúng cách!



Trước khi ăn



Sau khi đi
vệ sinh



Sau khi chơi
với thú cưng



Sau khi chơi
ngoài sân



Sau khi
hắt hơi



Bạn ơi rửa tay sạch
Luôn phải có xà phòng
Tiêu diệt các mầm bệnh
Không lây nhiễm xung quanh



Future Edu



World Health Organization

QUY TRÌNH RỬA TAY THƯỜNG QUY



Bước 1: Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau.



Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.



Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.



Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia.



Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).



Bước 6: Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.

Chú ý:

- Rửa tay bằng nước và xà phòng khi bàn tay có vết bẩn. Thời gian mỗi lần rửa tay tối thiểu 30 giây, các bước 2,3,4,5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần;



2. ĂN UỐNG





Future Edu

VỀ ĂN UỐNG



Dọn dẹp, chuẩn bị bàn ăn





Future Edu



**Hãy tự
xúc ăn**



Lớn rồi
sao để
mẹ xúc
ăn vậy??



Future Edu

LAU RỬA CHÉN Đũa



Tiếp thị
& Gia đình

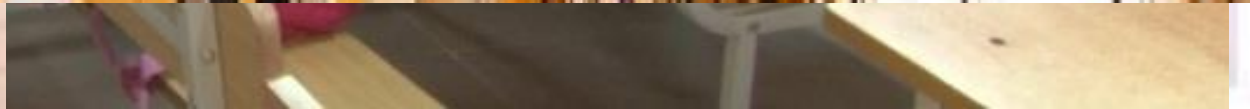


3. DỌN DẸP ĐỒ





Lau dọn





Tự dọn đồ chơi





Future Edu

Xếp mền, gối, giường ngủ





4. QUẦN ÁO





Future Edu

TỰ MẶC QUẦN ÁO, GIÀY DÉP



JUST DANCE[®]



I Like to Move It

The Just Dance Kids



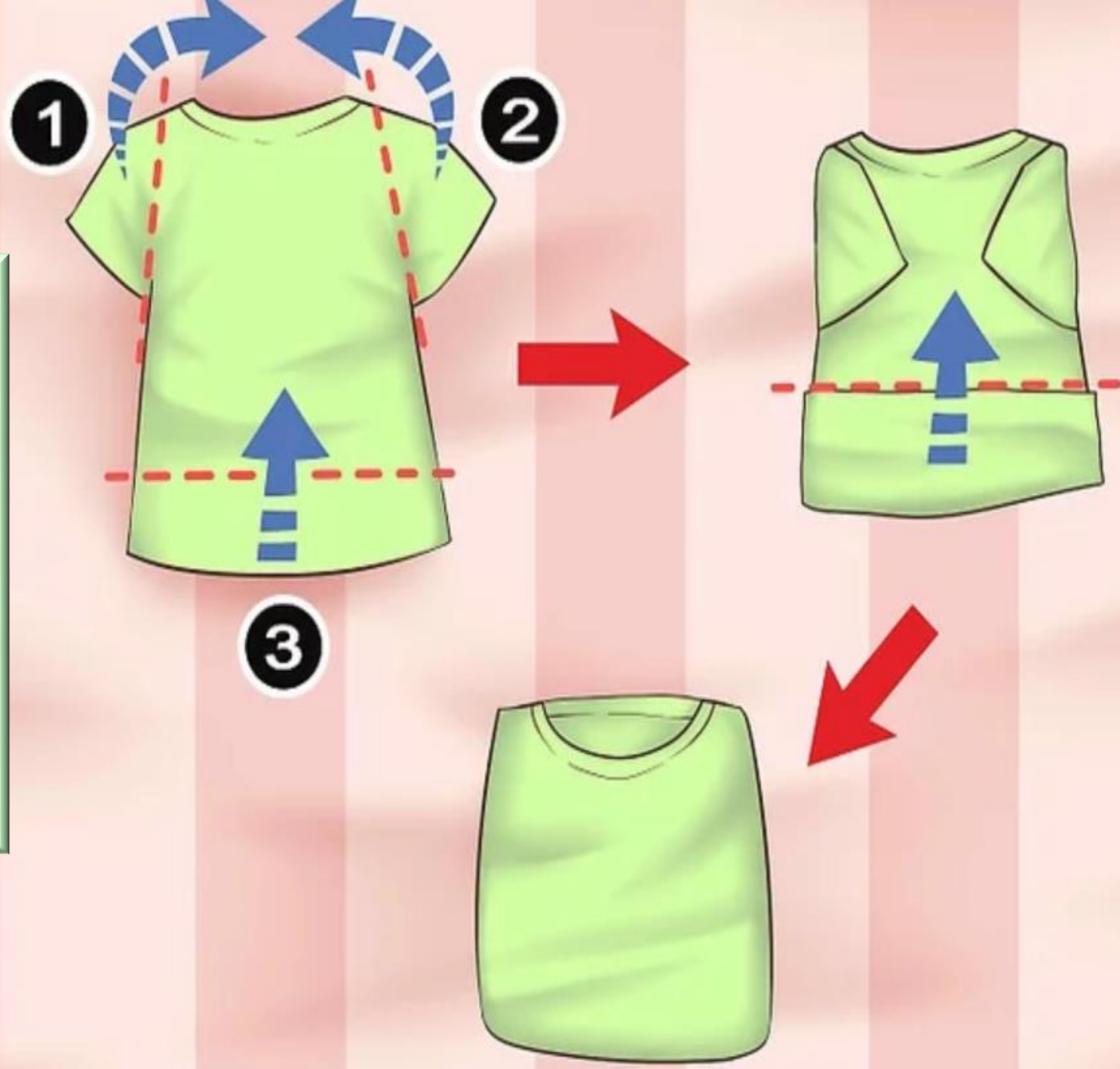
Future Edu

TỰ XẾP QUẦN ÁO



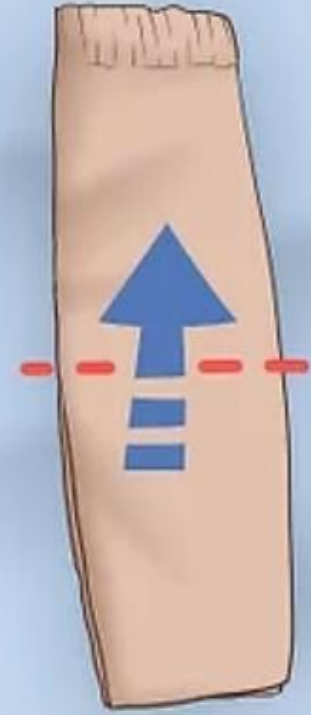
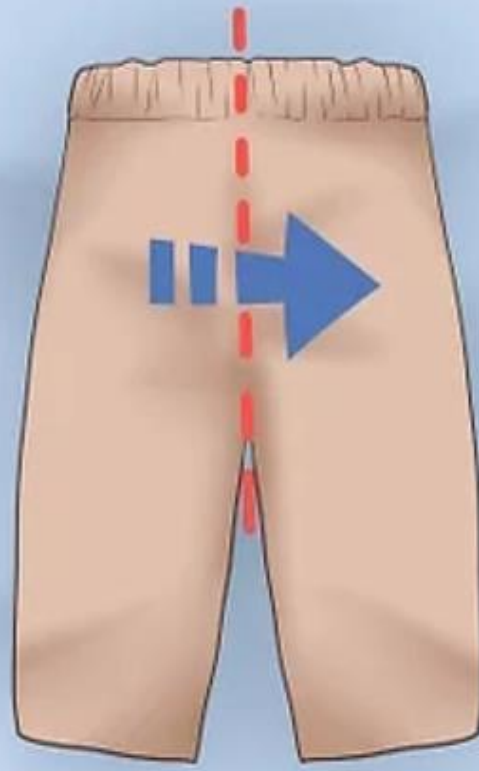


**THỰC
HÀNH:
Cách xếp
Quần áo**





Future Edu





Future Edu





5. CHUẨN BỊ ĐỒ DÙNG HỌC TẬP





Future Edu

CHUẨN BỊ ĐỒ DÙNG HỌC TẬP

TRÒ CHƠI:
TRUY TÌM
ĐỒ VẬT





GHI NHỚ



- Tự chuẩn bị tập sách, đồ dùng học tập
- Sắp xếp trang phục, đồ dùng cá nhân theo thời khóa biểu ngày hôm trước.





6. NGỦ SỚM – DẬY SỚM







Future Edu

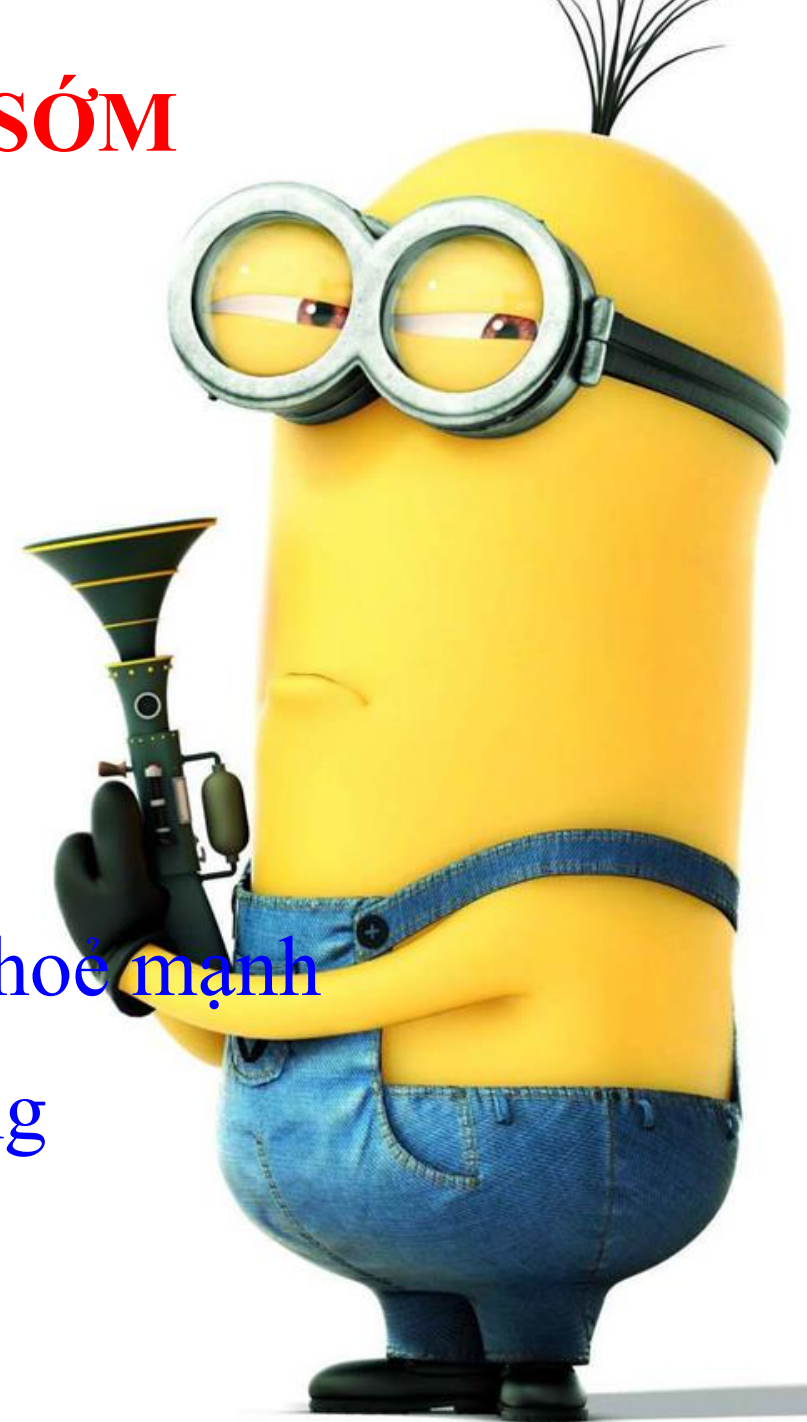
LỢI ÍCH CỦA VIỆC DẬY SỚM





LỢI ÍCH CỦA VIỆC KHI TRẺ NGỦ SỚM

- Giúp trẻ phục hồi sau ngày dài hoạt động
- Giúp trẻ bình tĩnh và dễ kiểm soát
- Giúp trẻ kiểm soát cân nặng
- Thúc đẩy sự phát triển của trẻ
- Ngủ sớm và đủ giấc giúp trẻ có một trái tim khỏe mạnh
- Ngủ giúp trẻ giảm những rủi ro về chấn thương





LỢI ÍCH CỦA VIỆC KHI TRẺ NGỦ SỚM

- Ngủ giúp tăng khả năng tập trung chú ý của trẻ
- Ngủ giúp trẻ phát triển khả năng nhận thức
- Ngủ sớm và đủ thời gian giúp tăng đề kháng ở trẻ
- Trẻ đi ngủ sớm có chiều hướng dễ đi vào giấc ngủ sâu là đủ thời gian tái tạo năng lượng hơn trẻ ngủ trễ, chất lượng giấc ngủ được tăng lên.





7. ĐI HỌC ĐÚNG GIỜ





Future Edu

Chào tạm biệt, Ba mẹ từ cổng trường và tự vô lớp nhé!

ĐỪNG QUÊN CHÀO TẠM BIỆT BA MẸ TỪ CỬA TRƯỜNG VÀ TỰ VÀO LỚP NHÉ!





Future Edu

ĐẾN TRƯỜNG



- Tự đem cặp sách
- Trang phục,
đồ dùng cá nhân.



Future Future



đến lớp



Con đã khôn lớn rồi,
Ba mẹ hãy để con tự đem cặp lên lớp nhé!





ĐÚC KẾT NỘI DUNG

Kỹ năng tự phục vụ bản thân





- Vệ sinh cá nhân.
- Ăn uống
- Dọn dẹp đồ đạc.
- Quần áo, giày dép.
- Tự chuẩn bị tập sách, đồ dùng học tập, trang phục, đồ dùng cá nhân theo thời khóa biểu ngày hôm trước.
- Ngủ sớm – Dậy sớm.
- Đi học đúng giờ.





CON ĐÃ LỚN
HÃY TỰ CHẮM KẾT
BẢN THÂN NHÉ!!!
CỜ CỜ



Công ty TNHH
Giáo dục Quốc tế FUTURE

TRANG BỊ KỸ NĂNG SỐNG



BẢN LĨNH – VỮNG BƯỚC
TƯƠNG LAI!!

