

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

**CẨM NANG HƯỚNG DẪN CHA MẸ
CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ VUI CHƠI
CÙNG CON KHI TRẺ Ở NHÀ**

**HƯỚNG DẪN CHA MẸ VUI CHƠI CÙNG CON KHI Ở NHÀ
MODULE GIÁO DỤC PHÁT TRIỂN TÌNH CẢM – KỸ NĂNG XÃ HỘI**

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
HOẠT ĐỘNG 1: LẶT, GIỖ TRANG SÁCH	4
HOẠT ĐỘNG 2: ĐI TẮT (VÓ)	6
HOẠT ĐỘNG 3: ĐÓNG – MỞ NẤP XOÁY	8
HOẠT ĐỘNG 4: GẤP QUẦN ÁO	10
HOẠT ĐỘNG 5: BÓC TRỨNG CHIM CÚT	11
HOẠT ĐỘNG 6: TUỐT RAU NGÓT	13
HOẠT ĐỘNG 7: BÓC CAM	15
HOẠT ĐỘNG 8: GIẶT KHĂN, PHÔI KHĂN	17
HOẠT ĐỘNG 9: CẮT DỪA CHUỘT	19
HOẠT ĐỘNG 10: LÀM PHỞ CUỐN	21
TÀI LIỆU THAM KHẢO	24

Phát triển tình cảm – kĩ năng xã hội là một trong năm nhiệm vụ giáo dục cơ bản cho trẻ lứa tuổi mầm non. Quá trình tác động có kế hoạch, có định hướng của nhà giáo dục sẽ góp phần hình thành ở trẻ: ý thức về bản thân; nhận biết và thể hiện cảm xúc, tình cảm với con người, sự vật, hiện tượng xung quanh; những hành vi và quy tắc ứng xử xã hội trong sinh hoạt ở gia đình, trường, lớp và cộng đồng; quan tâm đến việc bảo vệ môi trường sống xung quanh.

Các nội dung phát triển tình cảm – kĩ năng xã hội cho trẻ mầm non bao gồm: hình thành ý thức về bản thân; nhận biết và thể hiện cảm xúc, tình cảm với con người, sự vật hiện tượng xung quanh; hình thành hành vi và quy tắc ứng xử xã hội; quan tâm đến việc bảo vệ môi trường sống xung quanh. Để phát triển tình cảm – kĩ năng xã hội cho trẻ mầm non cần tổ chức đa dạng và kết hợp các hoạt động với các hình thức, phương pháp tổ chức khác nhau. Đặc biệt, khi thực hiện các nội dung trên, cần có sự phối hợp chặt chẽ, thống nhất giữa gia đình và trường mầm non.

Các hoạt động gần gũi, thiết thực trong đời sống sinh hoạt hằng ngày của gia đình cũng là cơ hội tuyệt vời để cha mẹ có thể giáo dục phát triển tình cảm – kĩ năng xã hội cho trẻ. Cha mẹ có thể thúc đẩy sự phát triển trí tuệ cho trẻ thông qua khai thác những khả năng vốn có của trẻ cũng như các kinh nghiệm mà trẻ đã biết khi học ở trường mầm non. Tận dụng đồ dùng sẵn có trong gia đình để chơi và học cùng trẻ ở nhiều thời điểm khác nhau sẽ tạo hứng thú cho trẻ trong quá trình phát triển tình cảm – kĩ năng xã hội.

Thông qua các hoạt động phát triển tình cảm – kĩ năng xã hội cho trẻ, cha mẹ còn có thể kết hợp giáo dục phát triển các lĩnh vực khác như thể chất, ngôn ngữ, nhận thức, hay thẩm mỹ cho trẻ. Mỗi hoạt động giáo dục của cha mẹ dạy cho trẻ tại gia đình không chỉ giúp trẻ học hỏi mà còn tăng tính gắn kết, yêu thương và chia sẻ giữa các thành viên trong gia đình.

Tài liệu đưa ra một số gợi ý các hoạt động giáo dục phát triển tình cảm – kĩ năng xã hội cho cha mẹ tham khảo để cùng học, cùng chơi với trẻ tại gia đình. Trên cơ sở các gợi ý này, cha mẹ có thể tự tạo ra các hoạt động vui vẻ, bổ ích, sáng tạo phù hợp với khả năng và điều kiện gia đình nhằm thúc đẩy quá trình phát triển tình cảm – kĩ năng xã hội cho trẻ.

HOẠT ĐỘNG 1: LẬT, GIỖ TRANG SÁCH

Lứa tuổi: 18 – 24 tháng tuổi

1. Mục tiêu

- Trẻ có thể lật giở trang sách theo hướng dẫn và chủ động thực hiện để tìm nội dung mình yêu thích.
- Phát triển thị giác và xúc giác cho trẻ, tăng khả năng phối hợp linh hoạt, khéo léo của các ngón tay.
- Phát triển tư duy toán học về số đếm, khả năng ghi nhớ và trí tưởng tượng.
- Rèn luyện tính kiên nhẫn và kích thích khả năng khám phá thế giới xung quanh.

2. Chuẩn bị

- Một số quyển sách, truyện giấy mỏng mà trẻ yêu thích với hình ảnh to, rõ ràng và sinh động.
- Bàn, ghế ngồi.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, giới thiệu tên hoạt động: “Chúng mình cùng mở quyển sách này để xem những điều thú vị bên trong đó nhé!”– Chuẩn bị:<ul style="list-style-type: none">+ Kê bàn ghế ở vị trí thoải mái, đủ ánh sáng.+ Chọn những cuốn sách khác nhau để trẻ khám phá.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị trong khả năng: phụ giúp cha mẹ kê bàn ghế, lấy sách.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none">– Đặt cuốn sách ngay ngắn trên bàn; làm mẫu, hướng dẫn trẻ lật từng trang sách; vừa lật vừa trò chuyện với trẻ về nội dung từng trang sách. Đến trang cuối thì lật quyển sách lại về trang bìa đầu, đặt ngay ngắn trên bàn.– Quan sát và hỗ trợ trẻ thực hiện:<ul style="list-style-type: none">+ Bước 1: Cầm tay và giúp trẻ lật từng trang sao cho không bị rách và cặp díp.	<ul style="list-style-type: none">– Quan sát.– Thực hiện hoạt động.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>+ Bước 2: Tách từng trang khi trẻ lật.</p>  <p>– Khen ngợi, cổ vũ trẻ trong quá trình thực hiện.</p>	
<p>❖ Kết thúc:</p> <p>– Sau khi trẻ thực hiện xong, cha mẹ nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì,...</p> <p>– Cất sách lên giá sách. Dọn dẹp bàn ghế (nếu cần).</p>	<p>– Trò chuyện với cha mẹ.</p> <p>– Phụ giúp cha mẹ trong khả năng.</p>

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Các trang sách chứa những hình ảnh nhiều màu sắc, hình dạng giúp kích thích thị giác và khả năng khám phá thế giới xung quanh của trẻ. Khi dùng tay lật sách, trẻ sẽ cảm nhận được độ cứng – mềm, nhẵn – xù xì, dày – mỏng,... của từng trang sách, quyển sách, giúp trẻ phát triển xúc giác tốt hơn.
- Kiên nhẫn với trẻ: Lúc đầu, trẻ có thể chưa giữ được từng trang sách. Cha mẹ cần kiên nhẫn hướng dẫn, hỗ trợ trẻ tách, giữ từng tờ một để tăng dần khả năng khéo léo của trẻ. Khi hướng dẫn, cha mẹ nên nói: “Con giữ một tờ thôi nhé!” để tích hợp giúp trẻ tư duy toán học về số đếm cũng như khả năng khi nhớ cho các lần tiếp theo.
- Với trẻ 18 – 24 tháng tuổi, giữ từng trang sách không hề đơn giản. Vì thế, qua quá trình thực hiện, trẻ sẽ học được tính kiên nhẫn khi gặp vấn đề khó.
- Khi trẻ đã thành thạo, cha mẹ có thể tăng độ khó như sau:
 - + Cho trẻ lật sách / truyện có nhiều trang hơn.
 - + Cho trẻ lật qua lật lại bằng hai tay.

HOẠT ĐỘNG 2: ĐI TẮT (VÓ)

Lứa tuổi: Trẻ 24 – 36 tháng tuổi

1. Mục tiêu

- Trẻ tự đi tắt (vớ) đúng cách. Qua đó dần hình thành thói quen sử dụng tắt khi đi giày hoặc khi trời lạnh.
- Rèn luyện tính kiên nhẫn, cẩn thận, tự lập.
- Phát triển khả năng ghi nhớ mặt trên – dưới, trong – ngoài của tắt và nhận diện màu sắc, số đếm.
- Tăng cường sự linh hoạt của bàn tay, ngón tay; khả năng phối hợp mắt – tay – chân cho trẻ.
- Phát triển vốn từ và sự hiểu biết cho trẻ về tắt (vớ), quy trình đi tắt (vớ),...

2. Chuẩn bị

Tắt (vớ) cổ cao, nhiều màu sắc cho trẻ và cho cha mẹ.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, giới thiệu tên hoạt động: “Hôm nay trời rất lạnh. Để giữ ấm đôi bàn chân thì cần làm gì nhỉ?”– Chuẩn bị:<ul style="list-style-type: none">+ Những đôi tắt cổ cao, nhiều màu sắc cho trẻ và cha mẹ.+ Vị trí ngồi thoải mái để đi tắt.	<ul style="list-style-type: none">– Trả lời câu hỏi của cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị cùng: chọn những đôi tắt mà trẻ thích.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none">– Giới thiệu mặt trong – ngoài, trên – dưới, phần mũi và gót của tắt.– Làm mẫu và mô tả: Luồn hai ngón tay cái vào trong tắt, dùng các ngón tay còn lại kẹp gọn tắt đến phần mũi, lồng tắt vào các ngón chân, kéo tắt qua gót chân lên cổ chân cho hết chiều dài tắt. Sau đó, chỉnh tắt cho đẹp.	<ul style="list-style-type: none">– Quan sát.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ thực hiện và quan sát, có thể nhắc lại tên hoạt động và cách thực hiện để trẻ ghi nhớ ngôn ngữ.  <ul style="list-style-type: none"> - Kết hợp dạy trẻ về màu sắc trên tất. - Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Nếu trẻ chưa nhớ được các bước, làm mẫu lại hoặc cùng thao tác với trẻ. - Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trẻ thực hiện hoạt động.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sau khi thực hiện xong, nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì,... - Cát gọn những đôi tất về vị trí cũ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trò chuyện với cha mẹ. - Cùng cha mẹ dọn dẹp.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Đi tất (vớ) không hề đơn giản với trẻ do phải phối hợp linh hoạt giữa bàn tay, ngón tay và bàn chân.
- Trước khi đi tất (vớ), cha mẹ hướng dẫn trẻ nhận biết mặt trên – dưới, trong – ngoài và màu sắc của tất để phát triển khả năng ghi nhớ cho trẻ.
- Đi tất (vớ) cổ cao là một thử thách với trẻ 24 – 36 tháng tuổi vì thế đây cũng là một cách rèn luyện tính kiên nhẫn, cẩn thận cho trẻ.

HOẠT ĐỘNG 3: ĐÓNG – MỞ NẮP XOÁY

Lứa tuổi: Trẻ 24 – 36 tháng tuổi


1. Mục tiêu


- Phát triển kỹ năng vận động tinh: xoay tròn nắp để mở và đóng nắp.
- Hình thành tư duy logic và khả năng giải quyết vấn đề cho trẻ, giúp trẻ phát triển kỹ năng tự phục vụ bản thân.
- Rèn luyện sự khéo léo và kết hợp linh hoạt của các ngón tay.
- Phát triển vốn từ và sự hiểu biết cho trẻ về đóng – mở nắp xoáy với các kích cỡ khác nhau.

2. Chuẩn bị

Chai / lọ có nắp xoáy với các kích cỡ khác nhau.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, giới thiệu cho trẻ tên hoạt động: “Khi con muốn mở hoặc đóng nắp chai / lọ này thì con sẽ làm như thế nào?”.– Chuẩn bị: một số chai / lọ có nắp xoáy với các kích cỡ khác nhau.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực tham gia trò chuyện với cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none">– Vừa mở nắp vừa mô tả: Một tay cầm thân chai / lọ, một tay cầm nắp, xoay nắp ngược chiều kim đồng hồ để mở. 	<ul style="list-style-type: none">– Quan sát.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> – Vừa đóng nắp vừa mô tả: Một tay cầm thân chai / lọ, một tay cầm nắp, xoay nắp theo chiều kim đồng hồ để đóng.  <ul style="list-style-type: none"> – Cho trẻ thực hiện và quan sát, có thể nhắc lại tên hoạt động và cách thực hiện để trẻ ghi nhớ ngôn ngữ. – Cho trẻ thực hiện với chai / lọ có kích thước nắp khác nhau và kết hợp dạy trẻ về hình dạng to – nhỏ của các chai / lọ. – Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Khi trẻ chưa nhớ được các bước thực hiện, làm mẫu cho trẻ quan sát 2 – 3 lần. – Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sau khi thực hiện xong, nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì,... Lưu ý trẻ mỗi khi mở nắp cần thực hiện nhẹ nhàng, tránh đổ những thứ chứa bên trong và đóng nắp lại sau khi dùng xong. – Dọn dẹp khu vực thực hiện hoạt động. cất những chai / lọ về vị trí. 	<ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện cùng cha mẹ. – Dọn dẹp đồ dùng.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Đóng mở – nắp xoay đòi hỏi trẻ phải sử dụng các cơ ngón tay và phối hợp linh hoạt để xoay được nắp.

- Cha mẹ có thể cho trẻ đóng – mở các hộp / chai / bình / lọ có nắp xoáy với kích cỡ khác nhau để trẻ tư duy tìm cách đóng – mở, giúp trẻ có kỹ năng tự phục vụ, không cần sự trợ giúp của cha / mẹ.

HOẠT ĐỘNG 4: GẤP QUẦN ÁO

Lứa tuổi: Trẻ 24 – 36 tháng tuổi

1. Mục tiêu

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

2. Chuẩn bị

Quần áo của trẻ: áo phông, quần soóc.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, giới thiệu tên hoạt động: “Minh cùng gấp quần áo, cất vào tủ gọn gàng để nhà mình đẹp hơn nhé!” – Chuẩn bị trang phục của trẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực trò chuyện cùng cha mẹ. – Tham gia chuẩn.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vừa thực hiện vừa mô tả để trẻ quan sát: <ul style="list-style-type: none"> + Gấp áo phông: <ul style="list-style-type: none"> • Trải rộng áo, vuốt phẳng. • Dóng thẳng một đường từ cổ vai áo xuống gấu áo. • Gấp phần vừa dóng vào phía trong, vuốt phẳng. • Làm tương tự với bên còn lại. • Dóng một đường thẳng ngang thân áo, gấp đôi áo lại, vuốt phẳng. + Gấp quần soóc: <ul style="list-style-type: none"> • Trải rộng quần, vuốt phẳng. • Gấp hai ống quần khít lên nhau, vuốt phẳng. 	<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> • Dóng một đường ngang thân quần, gấp đôi quần lại, vuốt phẳng. – 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. – Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Khi trẻ chưa nhớ được các bước thực hiện, làm mẫu cho trẻ quan sát lại. – Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện hoạt động.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sau khi thực hiện xong, nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động và cách thực hiện, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì,... – Hướng dẫn trẻ dọn dẹp khu vực thực hiện hoạt động, mang quần áo vừa gấp xong để vào đúng nơi quy định. 	<ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện với cha mẹ. – Cát quần áo đã gấp vào tủ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Quần áo có nhiều màu sắc, hình dạng giúp kích thích thị giác và khả năng khám phá thế giới xung quanh ở trẻ. Gấp quần áo sẽ giúp trẻ cảm nhận được độ cứng – mềm, nhẵn – xù xì,... của từng loại vải, trang phục, giúp trẻ phát triển xúc giác tốt hơn.
- Cha mẹ dần dần hướng dẫn trẻ cách gấp các loại quần áo khác nhau như: áo dài tay, quần dài, áo khoác,...
- Khuyến khích, tiến tới giao nhiệm vụ cho trẻ hằng ngày tự gấp quần áo của mình.
- Luôn khen ngợi, động viên trẻ hoàn thành công việc. Đặc biệt, hãy dành trọn tâm trí, tận hưởng khoảnh khắc vui chơi và làm việc bên con trẻ.

HOẠT ĐỘNG 5: BÓC TRÚNG CHIM CÚT

Lứa tuổi: Trẻ 3 – 4 tuổi

1. Mục tiêu

- Rèn luyện và phát triển khả năng khéo léo cho trẻ, hình thành kỹ năng chú ý quan sát và cẩn thận trong thao tác của mình.

- Phát triển sự phối hợp linh hoạt giữa tay – mắt cho trẻ.
- Phát triển khả năng hứng thú khi cùng vào bếp với cha mẹ và hạnh phúc khi được ăn chính món ăn do bàn tay mình chế biến.
- Phát triển vốn từ và sự hiểu biết cho trẻ về trứng chim cút, cách bóc trứng,...



2. Chuẩn bị

- Trứng cút luộc.
- Đĩa nhỏ để đặt trứng đã bóc.
- Bát nhỏ đựng nước sạch.
- Bát nhỏ thủy tinh đựng quả trứng chim cút đã luộc chín.
- Khăn lau tay.
- Giấy lót rác hoặc rổ / bát nhỏ để đựng rác.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, giới thiệu tên hoạt động, có thể tích hợp hoạt động này trong hoạt động sinh hoạt thường ngày, ví dụ: bóc vỏ trứng chim cút để làm món ăn cho gia đình. – Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ cần thiết. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực tham gia trò chuyện. – Tham gia chuẩn bị, ví dụ: mang nguyên liệu, dụng cụ đặt lên bàn,...
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Làm mẫu để trẻ quan sát: <ul style="list-style-type: none"> + Làm đập vỏ trứng rồi dùng tay thuận bóc vỏ trứng. 	<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Đẽ vỏ trứng vào giấy lót rác hoặc rổ / bát nhỏ đựng rác. + Nhúng quả trứng đã được bóc vào bát nước sạch cho rơi hết vỏ vụn ra rồi để vào đĩa / bát sạch. – Cho trẻ thực hiện. Quan sát, hỗ trợ trẻ khi cần thiết. – Có thể cùng thực hiện với trẻ, tạo bầu không khí thi đua vui vẻ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hướng dẫn trẻ dọn dẹp, vệ sinh khu vực thực hiện hoạt động và cất gọn đồ dùng. – Một số hoạt động liên quan khác có thể hướng dẫn trẻ tham gia: <ul style="list-style-type: none"> + Thưởng thức món trứng chim cút luộc. + Nấu những món ăn với trứng chim cút và thưởng thức. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ. – Thưởng thức món trứng chim cút. – Phụ giúp cha mẹ nấu ăn.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi hướng dẫn trẻ bóc trứng chim cút, cần đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng, dễ hiểu đối với trẻ.
- Thành phẩm trẻ làm ra có thể chưa hoàn hảo (trẻ làm vỡ trứng, méo mó,...) nhưng hãy để trẻ có cơ hội làm sai và sửa sai.
- Chỉ hỗ trợ trẻ khi thấy cần thiết, không nên làm hộ.
- Trẻ có thể làm chưa nhanh, chưa nhiều do bóc chậm, không bóc được nhiều đồ,... nên cha mẹ hãy chia nhỏ hoạt động sao cho trẻ có thể tham gia nhiều nhất có thể.
- Khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

HOẠT ĐỘNG 6: TUỐT RAU NGÓT

Lứa tuổi: Trẻ 3 – 4 tuổi

1. Mục tiêu


- Phát triển sự phối hợp giữa tay và mắt, phát triển các cơ của ngón tay.

- Rèn luyện khả năng tập trung chú ý, tính kiên trì, làm quen thứ tự của việc tuốt rau ngót.
- Rèn kỹ năng vệ sinh sạch sẽ môi trường, vứt rác đúng nơi quy định.
- Phát triển vốn từ và sự hiểu biết cho trẻ về rau ngót, cách tuốt rau ngót,...
- Trẻ hiểu tuốt rau ngót là giúp đỡ cha mẹ việc nhà.

2. Chuẩn bị

- Rau ngót.
- Hai rổ nhựa: một rổ kí hiệu ăn được, một rổ kí hiệu không ăn được.
- Tạp dề (nếu có).

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, giới thiệu tên hoạt động, có thể lồng ghép trong các hoạt động thường ngày, ví dụ: nấu canh rau ngót. – Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ cần thiết. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực tham gia trò chuyện với cha mẹ. – Tham gia chuẩn bị.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vừa thực hiện tuốt rau ngót vừa mô tả: một tay cầm cành rau ngót lên, dùng các ngón của bàn tay còn lại vuốt dọc theo cành rau để tuốt lá ra, hứng lá rau vào rổ có kí hiệu ăn được, để cành đã tuốt lá vào rổ có kí hiệu không ăn được. – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát. – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> – Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Nếu trẻ chưa nhớ được cách thực hiện, làm mẫu cho trẻ quan sát 2 – 3 lần. – Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động. 	
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sau khi thực hiện xong, nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì, những điểm thú vị (rau có màu xanh; lá thì ăn được còn cành thì không ăn được; canh rau ngọt có thể nấu với thịt, ăn rất ngon,...) – Hướng dẫn trẻ bê rổ có kí hiệu không ăn được đổ vào thùng rác, còn rổ rau có kí hiệu ăn được sẽ để nấu canh. – Lau dọn mặt bàn và các dụng cụ sạch sẽ. 	<ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện cùng cha mẹ. – Đổ rác và lau dọn sạch sẽ.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi hướng dẫn trẻ tuốt rau ngọt, cần đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng, dễ hiểu đối với trẻ.
- Thành phẩm trẻ làm ra có thể chưa hoàn hảo (không tuốt hết lá ra khỏi cành, lá bị rách,...) nhưng hãy để trẻ có cơ hội làm sai và sửa sai.
- Chỉ giúp đỡ khi thấy cần thiết, không nên làm hộ trẻ.
- Trẻ có thể làm chưa nhanh, chưa nhiều do tuốt chậm, không bê được nhiều đồ,... nên hãy chia nhỏ hoạt động sao cho trẻ có thể tham gia nhiều nhất có thể.
- Khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

HOẠT ĐỘNG 7: BÓC CAM

Lứa tuổi: Trẻ 4 – 5 tuổi

1. Mục tiêu

- Giúp trẻ phát triển lực các ngón tay và rèn sự khéo léo, tính kiên trì, nhẫn nại.
- Giáo dục trẻ ăn nhiều hoa quả để tăng cường sức khỏe.
- Phát triển vốn từ và sự hiểu biết cho trẻ về cam, cách bóc cam,...
- Trẻ hiểu bóc cam, bày đĩa hoa quả là góp phần giúp đỡ cha mẹ chuẩn bị bữa ăn nhẹ.

2. Chuẩn bị

- Một số quả cam đã khía vỏ sẵn ở phần cuống.
- Đĩa sạch để bày những múi cam đã bóc.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện, giới thiệu tên hoạt động, có thể lồng ghép vào những hoạt động khác, ví dụ: chuẩn bị trái cây tráng miệng, bóc cam mời khách,...– Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ cần thiết.	<ul style="list-style-type: none">– Tích cực tham gia trò chuyện với cha mẹ.– Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none">– Vừa thực hiện bóc cam vừa mô tả:<ul style="list-style-type: none">+ Một tay giữ quả cam, dùng các ngón của bàn tay kia nhẹ nhàng bóc từ chỗ đã khía vỏ cho tới khi bóc hết vỏ ra.+ Ấn hai đầu ngón tay cái vào phần giữa quả cam, dùng lực của các ngón tay để tách quả cam ra làm đôi.+ Tách từng múi cam, bày vào đĩa.– 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.– Kết hợp trò chuyện với trẻ về đặc điểm của quả cam: tên gọi, hình dạng, màu sắc, mùi vị,...– Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Nếu trẻ chưa nhớ được các bước thực hiện, làm mẫu lại cho trẻ quan sát.– Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động.	<ul style="list-style-type: none">– Quan sát.– Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none">– Nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì,...	<ul style="list-style-type: none">– Trò chuyện cùng cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> - Mở rộng: <ul style="list-style-type: none"> + Ngửi mùi tinh dầu từ vỏ cam. + Nhận biết được cả bên trong lẫn bên ngoài quả cam, cảm nhận vị của quả cam khi ăn. + Làm những món ăn với quả cam, ví dụ: sữa chua hoa quả, trang trí đĩa cam thành nhiều hình thù ngộ nghĩnh. - Hướng dẫn trẻ dọn dẹp khu vực thực hiện hoạt động và cùng thưởng thức những múi cam đã bóc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện dưới sự giám sát của cha mẹ. - Dọn dẹp đồ dùng cùng cha mẹ và thưởng thức hương vị những múi cam đã bóc.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi hướng dẫn trẻ bóc cam, cần đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng, dễ hiểu đối với trẻ.
- Thành phẩm trẻ làm ra có thể chưa hoàn hảo (múi cam bị nát, nhũn,...) nhưng hãy để trẻ có cơ hội làm sai và sửa sai.
- Chỉ giúp đỡ khi thấy cần thiết, không nên làm hộ trẻ.
- Trẻ có thể làm chưa nhanh, chưa nhiều do bóc chậm, không bê được nhiều đồ,... nên hãy chia nhỏ hoạt động sao cho trẻ có thể tham gia nhiều nhất có thể.
- Khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

HOẠT ĐỘNG 8: GIẶT KHĂN, PHƠI KHĂN

Lứa tuổi: Trẻ 4 – 5 tuổi



1. Mục tiêu

- Rèn sự khéo léo của đôi bàn tay và phát triển lực của ngón tay, bàn tay. Trẻ biết cách giặt khăn, phơi khăn là có tinh thần tự lập, biết cùng gia đình chia sẻ việc nhà.
- Phát triển vốn từ và sự hiểu biết cho trẻ về khăn, cách giặt khăn, phơi khăn,...

2. Chuẩn bị

- Khăn, hai chậu nhỏ, mắc áo.
- Xà phòng, nước.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, giới thiệu tên hoạt động. – Chuẩn bị đồ dùng, dụng cụ cần thiết. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực tham gia trò chuyện với cha mẹ. – Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lấy nước đổ vào hai chậu. – Cho ít xà phòng vào một chậu và tạo bọt. – Vừa thực hiện vừa mô tả: <ul style="list-style-type: none"> + Lấy khăn, nhúng vào chậu có xà phòng, vò khăn vài lần, sau đó gấp đôi khăn và vắt hết nước.  <ul style="list-style-type: none"> + Sau đó, nhúng khăn vào chậu không có xà phòng, vò khăn vài lần, gấp đôi khăn và vắt hết nước.  <ul style="list-style-type: none"> + Giữ khăn, treo khăn lên mắc áo và mang ra chỗ phơi. 	<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> – Thay nước sạch, 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. – Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Nếu trẻ chưa nhớ được các bước thực hiện, làm mẫu cho trẻ quan sát lần nữa. – Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sau khi thực hiện xong, nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì,... – Dọn dẹp khu vực thực hiện hoạt động: <ul style="list-style-type: none"> + Đổ nước: Nếu thực hiện ở bàn, hướng dẫn trẻ đổ nước hẳn và lau dọn, kê lại bàn ghế. Nếu thực hiện trong phòng tắm, hướng dẫn trẻ đổ nước hẳn ở vị trí gần chỗ thoát nước. + Rửa chậu: Dùng nước sạch để rửa chậu cả mặt trong và mặt ngoài. + Cát các dụng cụ về vị trí (chậu, xà phòng,...). 	<ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện cùng cha mẹ. – Dọn dẹp đồ dùng.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi hướng dẫn, cần đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng, dễ hiểu đối với trẻ.
- Những lần đầu tiên thao tác, trẻ có thể lúng túng, vụng về làm ướt áo. Cha mẹ cần kiên nhẫn hướng dẫn trẻ. Có thể chuẩn bị tạp dề cho trẻ mặc hoặc thay một bộ quần áo khác khi bị ướt. Lưu ý trẻ những lần sau nên làm khéo léo hơn.
- Khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

HOẠT ĐỘNG 9: CẮT DƯA CHUỘT

Lứa tuổi: Trẻ 5 – 6 tuổi

1. Mục tiêu

- Rèn cho trẻ cách dùng dao, từ đó, trẻ biết cách cắt dưa chuột.

- Phát triển vốn từ và sự hiểu biết cho trẻ về dưa chuột, cách cắt dưa chuột,...

2. Chuẩn bị

- Thớt, bát, đĩa, dao, giấy lót.
- Dưa chuột đã rửa sạch.
- Tạp dề (nếu có).

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, giới thiệu cho trẻ tên hoạt động, có thể lồng ghép với những hoạt động thường ngày, ví dụ: cắt dưa chuột để chuẩn bị cho bữa ăn, làm salad,... – Chuẩn bị: <ul style="list-style-type: none"> + Chuẩn bị đồ dùng, dụng cụ cần thiết. + Lấy giấy lót trải lên bàn, đặt thớt lên trên. + Rửa tay. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực tham gia trò chuyện với cha mẹ. – Tham gia chuẩn bị cùng cha mẹ.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vừa thực hiện vừa mô tả: <ul style="list-style-type: none"> + Đặt quả dưa chuột lên thớt. + Dùng dao cắt phần núm ở hai đầu của quả dưa chuột. Sau đó cắt ngang quả dưa chuột thành từng phần nhỏ, tiếp theo cắt đôi các phần vừa cắt. + Đặt dao ngay ngắn cạnh thớt. + Dùng tay xếp các miếng dưa chuột lên đĩa. – 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. <div data-bbox="459 1591 756 1885" data-label="Image"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát. – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> – Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Nếu trẻ chưa nhớ được các bước thực hiện, làm mẫu cho trẻ quan sát lần nữa. – Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động. 	
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sau khi thực hiện xong, nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì,... – Mở rộng: Cha mẹ có thể mở rộng với nhiều hoạt động khác, ví dụ: thưởng thức món dưa chuột, làm dưa góp, làm salad,... – Dọn dẹp khu vực thực hiện hoạt động, cất dọn khay dụng cụ về vị trí cũ và cùng thưởng thức những miếng dưa chuột. 	<ul style="list-style-type: none"> – Trẻ trò chuyện cùng cha mẹ. – Dọn dẹp đồ dùng và thưởng thức những miếng dưa chuột vừa cắt.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi hướng dẫn, cần đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng, dễ hiểu đối với trẻ.
- Thành phẩm trẻ làm ra có thể chưa hoàn hảo (miếng dưa không đều, đẹp,...) nhưng hãy để trẻ có cơ hội làm sai và sửa sai.
- Chỉ giúp đỡ khi thấy cần thiết, không nên làm hộ trẻ.
- Khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.
- Có thể ứng dụng cắt các loại trái cây, rau quả khác: chuối, cà rốt,...

HOẠT ĐỘNG 10: LÀM PHỞ CUỐN

Lứa tuổi: Trẻ 5 – 6 tuổi



1. Mục tiêu

- Giúp rèn luyện sự khéo léo và kết hợp linh hoạt của các ngón tay cho trẻ. Từ đó, phát triển kỹ năng tự phục vụ bản thân.
- Phát triển vốn từ và sự hiểu biết cho trẻ về phở cuốn, cách làm phở cuốn,...

2. Chuẩn bị

- Bánh phở, dưa chuột, giò, cà rốt đã chế biến và bày ra đĩa.
- Khay để thao tác.
- Đĩa sạch.

3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, giới thiệu tên hoạt động, có thể lồng ghép trong các hoạt động thường ngày, ví dụ: cùng chuẩn bị món ăn cho bữa cơm trong gia đình,... – Chuẩn bị nguyên liệu, đồ dùng, dụng cụ cần thiết. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực tham gia trò chuyện với cha mẹ. – Tham gia chuẩn bị.
<p>❖ Trải nghiệm:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vừa thực hiện vừa mô tả: <ul style="list-style-type: none"> + Lấy một lá bánh phở, trải lên mặt thớt. + Lấy giò, cà rốt, dưa chuột đặt lên trên bánh phở. + Cuộn lá bánh phở bao lấy phần nhân. + Đặt bánh vào đĩa. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> – 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. – Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Nếu trẻ chưa nhớ được cách thực hiện, làm mẫu cho trẻ quan sát lần nữa. – Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Quan sát. – Thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sau khi thực hiện xong, nên trò chuyện thêm với trẻ về 	<ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện cùng cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì,... – Hướng dẫn trẻ dọn dẹp khu vực thực hiện hoạt động và cùng thưởng thức hương vị phở cuốn do trẻ tự tay làm.	– Dọn dẹp đồ dùng và cùng thưởng thức.

4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Khi hướng dẫn, cần đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng, dễ hiểu đối với trẻ.
- Thành phẩm trẻ làm ra có thể chưa hoàn hảo (cuốn bị rách, bị bung ra,...) nhưng hãy để trẻ có cơ hội làm sai và sửa sai.
- Chỉ giúp đỡ khi thấy cần thiết, không nên làm hộ trẻ.
- Khích lệ, động viên, tránh tạo áp lực trẻ phải thực hiện hoàn hảo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2004, *Dự án VIE/98/01: Thiết kế mẫu một số module giáo dục môi trường ngoài giờ lên lớp.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2006, *Hỏi đáp về phân ban Trung học phổ thông*, NXB Giáo dục.
3. Viện Chiến lược và Chương trình giáo dục, 2005, *Sổ tay hướng dẫn giáo dục kỹ năng sống ở trung tâm học tập cộng đồng.*
4. Viện Chiến lược và Chương trình giáo dục – UNESCO, 2006, *Tài liệu giáo dục kỹ năng sống cho học sinh có hoàn cảnh khó khăn*, NXB Chính trị Quốc gia.
5. Dakar Framework for Action, Senegan, 2000, *World Education Forum.*
6. UNESCO education sector position paper, Draft 13 UNESCO, 6/2003, *Life skills The bridge to human capabilities.*
7. Chu Shiu-Kee, *Understanding Life skills*, Báo cáo tại hội thảo “Chất lượng giáo dục và kỹ năng sống”, Hà Nội 23 – 25/10/2003.
8. Nguyễn Thanh Bình, 2007, *Giáo dục kỹ năng sống*, Giáo trình dành cho sinh viên Cao đẳng Sư phạm, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
9. Cecilia Moya, *Life Skills Approaches to Improving Youth' s Sexual and Reproductive Health*, <https://www.advocatesforyouth.org>