

PHỐI HỢP GIỮA NHÀ TRƯỜNG VÀ GIA ĐÌNH NUÔI DƯỠNG THÓI QUEN TỐT TRONG UỐNG NƯỚC CHO TRẺ MẪU GIÁO TẠI TRƯỜNG MẦM NON LIÊN CƠ, THỊ TRẤN HỒ, HUYỆN THUẬN THÀNH, TỈNH BẮC NINH

Bùi Ngân Tâm¹

Tóm tắt: Nghiên cứu đã thực hiện khảo sát 28 giáo viên và 86 phụ huynh trẻ mẫu giáo tại trường Mầm non Liên Cơ, thị trấn Hồ, huyện Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh thu thập các thông tin về thói quen uống nước của trẻ; hoạt động phối hợp giữa nhà trường và gia đình nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ. Nghiên cứu đã đề xuất và thực nghiệm giải pháp: phối hợp với phụ huynh nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ thông qua việc gửi thông tin dưới dạng poster qua Zalo nhóm lớp, góc tuyên truyền. Kết quả cho thấy giải pháp có hiệu quả tốt cải thiện thực hành của phụ huynh (100% gia đình sau can thiệp đã thực hành biện pháp luôn sẵn có các đồ uống lành mạnh, trẻ tự lấy được....; không còn phụ huynh ép trẻ uống nước theo ý bố mẹ và cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga). Cần tiếp tục nghiên cứu đánh giá hiệu quả của việc phối hợp đa dạng các biện pháp nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ mầm non.

Từ khóa: phối hợp giữa trường mầm non và gia đình, thói quen uống nước, trẻ mầm non.

1. MỞ ĐẦU

Nước là một trong những thành phần cơ bản và cần thiết cho cơ thể con người, chiếm tới 60 – 70% khối lượng cơ thể. Ở trẻ em tỷ lệ này còn cao hơn. Khi cơ thể thiếu nước có thể gây nhiều hậu quả: mệt mỏi, giảm hoạt động thể chất; ảnh hưởng chức năng thận, tim thậm chí có thể làm suy giảm chức năng não... Ở trẻ em với các đặc điểm riêng về sinh lý cơ thể cũng như hoạt động thể lực nhiều do đó nhu cầu nước cao, trẻ cần được đáp ứng đủ nước lành mạnh. Tuy vậy thực tế trẻ có nhiều thói quen chưa tốt khi uống nước: Drewnowski, A và cộng sự (2013) cho biết có tới 75% số trẻ trong nghiên cứu tiêu thụ nước hàng ngày thấp hơn so với khuyến nghị của chuyên môn [2]; tỷ lệ này trong nghiên cứu của Guelinckx và cộng sự (2015) là 90% [3]. Tỷ lệ trẻ dùng nước ngọt hàng tuần trong nghiên cứu của Katzmarzyk PT (2016) là hơn 80% [4]; tỷ lệ này theo nghiên cứu của Nilsen B. B (2017) tới 86,2% [5]; điều tra của Nguyễn Thùy Linh và cộng sự tại một trường tiểu học nội thành Hà Nội cho thấy 30,7% số trẻ trong nghiên cứu uống nước ngọt có ga từ 1 đến 3 lần và 3,1% trên 3 lần hàng tuần [1].

Cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa trường mầm non và gia đình trong nuôi dưỡng sớm thói quen tốt khi uống nước cho trẻ. Thực tế tìm hiểu chúng tôi nhận thấy hiện nay nhiều

¹ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

trường mầm non chưa thực sự có các hình thức, phương pháp hiệu quả phối hợp cùng gia đình giáo dục nội dung này cho trẻ. Việc nghiên cứu lựa chọn được các giải pháp phù hợp nâng cao hiệu quả phối hợp giữa nhà trường và gia đình nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ là cần thiết.

Mục tiêu nghiên cứu: Điều tra thực trạng về thói quen uống nước của trẻ, hoạt động phối hợp giữa nhà trường và gia đình về nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ; đề xuất, lựa chọn được giải pháp phù hợp nâng cao hiệu quả hoạt động này.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- Đối tượng nghiên cứu: thói quen uống nước của trẻ; hoạt động phối hợp giữa gia đình và nhà trường.

- Khách thể nghiên cứu: phụ huynh trẻ; giáo viên tại trường Mầm non Liên Cơ, thị trấn Hồ, huyện Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

* Phương pháp nghiên cứu lí thuyết

Phân tích và tổng hợp lí thuyết về: thói quen trong uống nước của trẻ; sự phối hợp giữa nhà trường và gia đình trong chăm sóc giáo dục trẻ.

* Phương pháp nghiên cứu thực tiễn

- Phương pháp điều tra:

Dùng phiếu khảo sát để thu thập thông tin từ phụ huynh về thực trạng thói quen uống nước ở trẻ. Số phụ huynh tham gia khảo sát của chúng tôi là 86. Thời gian khảo sát tiến hành từ ngày 6/02/2023 đến 18/02/2023.

Dùng phiếu khảo sát giáo viên để thu thập thông tin về thực trạng hoạt động tuyên truyền hình thành thói quen tốt trong uống nước ở trẻ tại trường Mầm non Liên Cơ, thị trấn Hồ, huyện Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh. Số giáo viên tham gia khảo sát của chúng tôi là 28. Thời gian khảo sát tiến hành từ ngày 20/02/2023 đến 28/02/2023.

- Phương pháp thực nghiệm:

Chọn giải pháp đã đề xuất tiến hành thực nghiệm tại trường Mầm non Liên Cơ, thị trấn Hồ, huyện Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh. Đánh giá hiệu quả thông qua kết quả khảo sát thực hành của phụ huynh nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ trước và sau thực hiện giải pháp. Thực nghiệm tiến hành từ ngày 06 /03/2023 đến 06/04/2023.

2.3. Kết quả khảo sát phụ huynh về thói quen chưa tốt trong uống nước của trẻ

Chúng tôi đã tổng hợp thông tin từ phiếu khảo sát ý kiến của phụ huynh về thói quen chưa tốt trong uống nước của trẻ tại gia đình. Kết quả trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả khảo sát phụ huynh về thói quen chưa tốt trong uống nước của trẻ (n=86)

Thói quen	Lựa chọn của phụ huynh	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Chỉ khi rất khát trẻ mới uống nước	45	52,32
Trẻ uống quá nhiều nước trong 1 lần	44	51,16
Trẻ uống quá nhanh	32	37,21
Trẻ vụng về khi lấy nước uống	15	17,44
Trẻ lãng phí nước uống	22	25,58
Trẻ thích uống nước ngọt, nước uống có ga	56	65,12
Khác	0	0

Từ kết quả khảo sát phụ huynh chúng tôi nhận thấy những thói quen chưa tốt khi uống nước có nhiều trẻ mắc phải đó là: “Trẻ thích uống nước ngọt, nước uống có ga”; “Chỉ khi rất khát trẻ mới uống nước”; “Trẻ uống quá nhiều nước trong 1 lần” (tỷ lệ lần lượt tương ứng là: 65,12; 52,32 và 51,16%). Cần chú ý cải thiện những thói quen chưa tốt trong uống nước của trẻ.

2.4. Kết quả khảo sát giáo viên

2.4.1. Khảo sát quan điểm của giáo viên đối với hoạt động tuyên truyền nâng cao nhận thức của phụ huynh về nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ

Kết quả khảo sát nội dung này thông qua tổng hợp thông tin từ phiếu khảo sát giáo viên chúng tôi trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả khảo sát quan điểm của giáo viên (n = 28)

Mức độ cần thiết	Quan điểm của giáo viên
Rất cần thiết	26/28
Cần thiết	2/28
Khá cần thiết	-
Không cần thiết	.

Kết quả khảo sát cho thấy các giáo viên tại trường Mầm non Liên Cơ đều nhận thức rõ sự cần thiết của hoạt động tuyên truyền nâng cao nhận thức từ đó có thể cải thiện kỹ năng của phụ huynh về thói quen tốt trong uống nước ở trẻ. 26/28 giáo viên cho là hoạt động này rất cần thiết; 2/28 giáo viên cho là cần thiết.

2.4.2. Khảo sát về các phương pháp gia đình nên thực hiện giáo viên đã tuyên truyền và tần suất tuyên truyền

Chúng tôi cũng tìm hiểu giáo viên đã tuyên truyền với phụ huynh nên dùng những biện pháp nào để hình thành thói quen tốt trong uống nước cho trẻ. Kết quả trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: Các phương pháp gia đình nên thực hiện và tần suất tuyên truyền (n=28)

Phương pháp gia đình nên thực hiện	Tần suất			
	1	2	3	4
Nhắc nhở, trò chuyện với trẻ	28/28	0	0	0
Phụ huynh làm gương	16/28	12/28	0	0
Chế biến, tăng giá trị cảm quan của các đồ uống.	8/28	11/28	9/28	0
Gia đình luôn sẵn có các đồ uống lành mạnh trẻ tự lấy được.	16/28	6/28	6/28	0

Cho trẻ tham gia chế biến các đồ uống	6/28	10/28	12/28	0
Không nên cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga.	2/28	15/28	11/28	0
Không nên ép trẻ uống nước theo ý phụ huynh	3/28	13/28	12/28	0
Hướng dẫn, cho trẻ tập lấy nước	11/28	15/28	2/28	0

(Các số 1; 2; 3; 4 tương ứng với mức độ: thường nhất (> 60% số lần tuyên truyền), ít hơn (30-60% số lần tuyên truyền, ít nhất (<30% số lần tuyên truyền) và chưa tuyên truyền đối với mỗi nội dung).

Tần suất tuyên truyền các biện pháp gia đình nên vận dụng giáo viên thực hiện không đồng đều.

- Biện pháp “Nhắc nhở, trò chuyện với trẻ” được tất cả các giáo viên thường xuyên nhất (28/28).

- Các biện pháp còn ít cô giáo tập trung tuyên truyền: “Không nên cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga”; “Không nên ép trẻ uống nước theo ý phụ huynh”; “Cho trẻ tham gia chế biến các đồ uống” (chỉ có lần lượt: 2/28; 3/28 và 6/28 cô giáo tuyên truyền thường nhất).

2.4.3. Khảo sát về hình thức tuyên truyền

Với nhóm hình thức trực tiếp do đặc điểm đặc thù của mỗi hình thức, chỉ duy nhất thông qua giờ đón trả trẻ các cô giáo có thể thực hiện với tần suất hàng ngày, còn các hình thức còn lại một năm các cô cũng chỉ tổ chức được 2, 3 lần (họp phụ huynh...). Trong nghiên cứu này chúng tôi thực hiện khảo sát các hình thức gián tiếp.

Bảng 4: Kết quả khảo sát về hình thức và tần suất tuyên truyền (n=28)

Hình thức	Tần suất thay nội dung			
	≤ 1 tháng/lần	2 - 3 tháng/lần	> 3 tháng/lần	Chưa dùng
Góc tuyên truyền lớp	20/28	8/28	-	-
Nhóm Zalo lớp	-	6/28	5/28	17/28
Khác	-	-	-	-

Kết quả bảng 4 cho thấy: 28/28 giáo viên đã thông qua góc tuyên truyền để truyền tải các nội dung giáo dục trẻ tới phụ huynh; tuy vậy 8/28 giáo viên chỉ thay nội dung sau 2 – 3 tháng.

Hình thức thông qua Zalo nhóm lớp mới chỉ có 11/28 giáo viên sử dụng; tần suất thay nội dung còn thưa (2 – 3 tháng/lần thậm chí > 3 tháng/lần). Hình thức này có nhiều ưu điểm: lan tỏa thông tin nhanh và đồng thời tới nhiều phụ huynh; có thể dễ dàng chuyển nội dung tuyên truyền....

Khi trao đổi thêm với giáo viên chúng tôi nhận thấy nguyên nhân của thực trạng hình thức và tần suất tuyên truyền như trên: truyền thông tại góc tuyên truyền là nhiệm vụ bắt buộc, qua Zalo nhóm lớp là tùy giáo viên, nhà trường chưa có các biện pháp khuyến khích hình thức này; khó khăn về kinh phí in ấn và thời gian trình bày khi chuyển đổi nội dung tuyên truyền tại góc tuyên truyền dẫn tới tần suất thay nội dung còn thưa.

Thông qua quan sát và trao đổi với giáo viên chúng tôi cũng nhận thấy các tài liệu truyền thông phần lớn là các bài viết ít tranh ảnh, màu sắc hấp dẫn; ít dùng các poster. Tài liệu truyền thông ít hấp dẫn sẽ giảm hiệu quả tuyên truyền.

2.5. Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động phối hợp giữa nhà trường và gia đình nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ

Từ kết quả khảo sát trên chúng tôi đã đề xuất giải pháp để nâng cao hiệu quả hoạt động phối hợp giữa nhà trường và gia đình nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ.

* Về hình thức phối hợp, tuyên truyền

Bên cạnh các hình thức đang thực hiện nên tăng cường hình thức truyền thông qua Zalo nhóm lớp khắc phục được khó khăn về kinh phí in ấn và thời gian trình bày khi chuyển đổi nội dung tuyên truyền, để thực hiện việc tăng tần suất tuyên truyền.

Tăng cường sử dụng tài liệu truyền thông dưới dạng tranh ảnh, poster màu sắc hấp dẫn, cuốn hút; lời lẽ ngắn gọn, súc tích, dễ hiểu, dễ nhớ.

* Về nội dung tuyên truyền

Tập trung vào các nội dung giáo viên còn ít đề cập (các biện pháp gia đình nên thực hiện: Không ép trẻ uống nước theo ý phụ huynh; không nên cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga; cho trẻ tham gia chuẩn bị đồ uống....).

2.6. Thực nghiệm sư phạm

* *Mục đích thực nghiệm:* Thực hiện các giải pháp đã đề xuất để nâng cao nhận thức từ đó cải thiện thực hành của phụ huynh về nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ.

* *Phương pháp thực nghiệm:* Thực nghiệm tiến hành từ ngày 06 /03/2023 đến 06/04/2023; tại lớp mẫu giáo 3 tuổi A1, trường Mầm non Liên Cơ.

- Thiết kế các poster tuyên truyền về nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ (gồm 6 poster). Gửi poster tới phụ huynh thông qua Zalo nhóm lớp.

- Tại góc tuyên truyền của lớp trình bày poster đã thiết kế.

- Hoạt động tuyên truyền này thực hiện trong 4 tuần. Các nội dung tuyên truyền qua Zalo nhóm lớp được gửi lặp lại mỗi tuần. Trong quá trình này chúng tôi thường xuyên trao đổi hỗ trợ các thắc mắc của phụ huynh liên quan đến nội dung tuyên truyền.

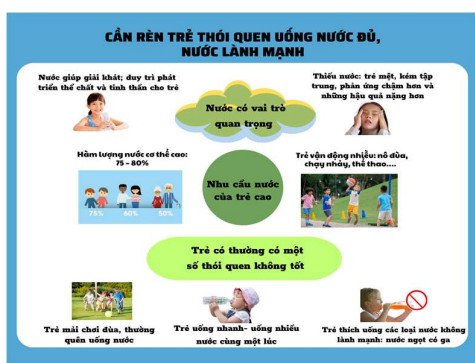
Các poster tuyên truyền những nội dung sau:

- Cần rèn trẻ thói quen uống nước đủ, nước lành mạnh (H1).

- Thế nào là uống nước đủ, nước lành mạnh (H2).

- Một số cách chế biến các loại nước hấp dẫn, lành mạnh (H3, H4, H5).

- Các biện pháp gia đình nên thực hiện (H6)



H1



H2



H3



H4



H5



H6

*** Đánh giá hiệu quả của giải pháp**

Chúng tôi tiến hành khảo sát phụ huynh thu thập thông tin về biện pháp phụ huynh đã thực hiện để nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ. Khảo sát thực hiện trước và sau 4 tuần can thiệp. Kết quả trình bày tại Bảng 5.

Bảng 5: Hiệu quả của giải pháp can thiệp (n=31)

Kết quả Biện pháp	Trước can thiệp		Sau can thiệp	
	Số ý kiến	Tỷ lệ (%)	Số ý kiến	Tỷ lệ (%)
Nhắc nhở, trò chuyện với trẻ	21	67,74	31	100,00
Phụ huynh làm gương	14	45,16	29	93,55
Chế biến, tăng giá trị cảm quan của các đồ uống.	12	38,71	22	70,97
Gia đình luôn sẵn có các đồ uống lành mạnh, trẻ tự lấy được.	20	64,52	31	100,00
Cho trẻ tham gia chế biến các đồ uống	6	19,35	12	38,71
Cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga.	3	9,68	0	0,00
Ép trẻ uống nước theo ý phụ huynh	4	12,90	0	0,00
Hướng dẫn, cho trẻ tập lấy nước	12	38,71	21	67,74

Kết quả thu được cho thấy giải pháp của chúng tôi đã cải thiện được thực hành của phụ huynh về nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ. Tuy vậy đây chỉ là kết quả bước đầu, theo chúng tôi muốn trẻ hình thành và duy trì được các thói quen tốt trong uống nước bền vững thì cần kết hợp các hình thức và nội dung tuyên truyền một cách đồng bộ khi trẻ được đến trường.

3. KẾT LUẬN

- Những thói quen chưa tốt khi uống nước có nhiều trẻ mắc phải đó là: “Trẻ thích uống nước ngọt, nước uống có ga”; “Chỉ khi rất khát trẻ mới uống nước”; “Trẻ uống quá nhiều nước trong 1 lần” (tỷ lệ lần lượt tương ứng là: 65,12; 52,32 và 51,16%). Một số nội dung quan trọng (“Không nên cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga”; “Không nên ép trẻ uống nước theo ý phụ huynh”; “Cho trẻ tham gia chế biến các đồ uống”) có ít giáo viên tuyên truyền. Hình thức tuyên truyền hiệu quả qua Zalo nhóm lớp còn ít giáo viên chú trọng.

- Hoạt động phối hợp cùng phụ huynh thông qua hình thức tuyên truyền gián tiếp dùng poster gửi qua Zalo nhóm lớp và trình bày tại góc tuyên truyền có hiệu quả tốt cải thiện thực hành của phụ huynh. Cụ thể: sau can thiệp đã có 100% phụ huynh thực hành “Nhắc nhở, trò chuyện với trẻ” và “Gia đình luôn có sẵn đồ uống lành mạnh, trẻ tự lấy được” (trước can thiệp là: 67,74%, và 64,52%); không còn phụ huynh “Ép trẻ uống nước theo ý phụ huynh” và “Cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga” (trước can thiệp: 12,90% và 9,68%).

- Cần tiếp tục nghiên cứu đánh giá hiệu quả của việc phối hợp đa dạng các biện pháp nhằm nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ mầm non: tạo sự hứng thú cho trẻ khi uống nước, tổ chức cho trẻ tham gia hoạt động trải nghiệm về nước uống tại trường....

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thùy Linh, Lê Thị Hương, Dương Thị Phụng. Thực trạng thừa cân béo phì và bữa ăn học đường của học sinh một trường tiểu học tại Hà Nội năm 2017 và 2018. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*. 2018;14(2):35-42.
2. Drewnowski, A., Rehm CD, Constant F. Water and beverage consumption among children age 4-13y in the United States: analyses of 2005-2010 NHANES data. *Nutr J*. 2013 Jun 19;12:85. doi: 10.1186/1475-2891-12-85.
3. Guelinckx, I., Iglesia, I., Bottin, J. H., De Miguel-Etayo, P., Gonzalez-Gil, E. M., Salas-Salvado, J., Kavouras, S. A., Gandy, J., Martinez, H., Bardosono, S., Abdollahi, M., Nasser, E., Jarosz, A., Ma, G., Carmuega, E., Thiebaut, I., & Moreno, L. A. (2015). Intake of water and beverages of children and adolescents in 13

- countries. *Eur.J Nutr.*, 54 Suppl 2, 69-79. doi: 10.1007/s00394-015-0955-5. Epub 2015 Jun 14.
4. Katzmarzyk PT, Broyles ST, Champagne CM, et al. Relationship between Soft Drink Consumption and Obesity in 9–11 Years Old Children in a Multi-National Study. *Nutrients* 2016;8(12):770. doi: 10.3390/nu8120770.
 5. Nilsen BB, Yngve A, Monteagudo C, 144 (8) - 2021 147 Tellström R, Scander H, Werner B. Reported habitual intake of breakfast and selected foods in relation to overweight status among seven- to nine-year-old Swedish children. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2017;45(8):886-894. doi: 10.1177/1403494817724951. Epub 2017 Nov 21.

COORDINATION BETWEEN SCHOOL AND FAMILY TO NURTURE GOOD HABITS IN DRINKING WATER FOR KINDERGARTEN CHILDREN AT LIEN CO KINDERGARTEN, HO TOWN, THUAN THANH DISTRICT, BAC NINH PROVINCE

Bui Ngan Tam

Abstract: The study conducted a survey of 28 teachers and 86 parents of preschool children at Lien Co Kindergarten, Ho town, Thuan Thanh district, Bac Ninh province to collect information about children's drinking habits; coordinated activities between school and family to nurture good habits of drinking water for children. Research has proposed and implemented solution: coordinate with parents to nurture good habits of drinking water for children through sending information in poster form via Zalo in class groups and propaganda corners. The results showed that the solution was effective in improving parents' practices (100% of families after the intervention practiced the measure of always having healthy drinks available, children could get them themselves...; there were no any parents force children to drink water according to their parents' wishes and absolutely prohibit children from using soft drinks or carbonated drinks). Continued research is needed to evaluate the effectiveness of combining a variety of measures to foster good drinking habits for preschool children.

Keywords: cooperation between preschools and family, preschool children, water drinking habit.