

BIỆN PHÁP NUÔI DƯỠNG THÓI QUEN TỐT TRONG UỐNG NƯỚC CHO TRẺ MẪU GIÁO TẠI TRƯỜNG MẦM NON NGÔ QUYỀN, THÀNH PHỐ VINH YÊN, TỈNH VINH PHÚC

Bùi Ngân Tâm¹

Tóm tắt: Nghiên cứu thực hiện khảo sát 24 giáo viên tại trường Mầm non Ngô Quyền, thành phố Vinh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc thu thập các thông tin về thực trạng hoạt động nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ mẫu giáo. Nghiên cứu đã đề xuất các biện pháp nhằm nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ chưa được các giáo viên Trường Mầm non Ngô Quyền triển khai hoặc chưa đạt hiệu quả cao. Kết quả cho thấy các biện pháp đề xuất có hiệu quả tốt cải thiện hành vi, thói quen của trẻ trong uống nước: không còn trẻ thường xuyên “Không xếp hàng trật tự khi uống nước”, “Để nước rơi vãi nhiều” (trước đó con số tương ứng là 3/26 và 2/26 trẻ); số trẻ thường xuyên “Không tự giác uống nước vào các thời điểm theo quy định của cô”, “Uống nhanh” và “Uống nhiều một lúc” đều giảm xuống so với trước thực nghiệm.

Cần tiếp tục nghiên cứu xây dựng hệ thống tài nguyên sử dụng khi thực hiện các biện pháp nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ mầm non.

Từ khóa: biện pháp, thói quen uống nước, trẻ mầm non.

1. MỞ ĐẦU

Nước có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe, sự phát triển thể chất, trí tuệ của trẻ. Thông tư liên tịch về công tác y tế trường học (2016) [1] của Bộ Y tế và Bộ Giáo dục quy định rất cụ thể về số lượng và chất lượng nước uống cho học sinh tại các cơ sở giáo dục. Thực tế tại các trường mầm non việc đảm bảo cung cấp đủ nước uống và đạt tiêu chuẩn vệ sinh rất được chú trọng.

Nhiều nghiên cứu cho thấy trẻ còn những thói quen chưa tốt khi uống nước: lượng nước tiêu thụ thấp hơn nhiều so với khuyến cáo của chuyên môn, thích uống nước có ga, nước ngọt...[4][2][7]. Những thói quen không tốt này là một trong các nguyên nhân ảnh hưởng xấu tới sự phát triển thể chất, trí tuệ trẻ cũng như tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính không lây (thừa cân, béo phì, tiểu đường....) [4][5]. Chúng ta biết rằng các thói quen ăn uống được hình thành từ thời ấu thơ có thể duy trì tới tuổi trưởng thành. Nuôi dưỡng và hình thành từ sớm ở trẻ các thói quen khoa học: uống nhiều lần, đủ lượng, dùng nước lạnh

¹ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

mạnh cũng như thói quen văn minh trong uống nước: lấy nước đủ uống, xếp hàng trật tự khi lấy nước uống... là rất cần thiết.

Thực tế tại trường mầm non giáo viên đã quan tâm giáo dục trẻ hình thành các thói quen tốt trong uống nước. Tuy nhiên qua tìm hiểu chúng tôi nhận thấy các biện pháp giáo viên sử dụng chưa phong phú thiếu những biện pháp gây hứng thú, kích thích sự tò mò, trí tưởng tượng giúp trẻ sẽ dễ dàng tiếp nhận, hiểu nhanh, nhớ lâu và sớm hình thành các thói quen tốt. Việc nghiên cứu lựa chọn được các biện pháp phù hợp cải thiện hoạt động nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ là cần thiết.

Mục tiêu nghiên cứu: Điều tra thực trạng từ đó đề xuất được biện pháp phù hợp cải thiện hoạt động nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ tại trường mầm non Ngô Quyền, thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

Đối tượng, phương pháp nghiên cứu

1. Đối tượng nghiên cứu

- Đối tượng nghiên cứu: thói quen uống nước của trẻ; biện pháp nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước tại trường mầm non.

- Khách thể nghiên cứu: trẻ mẫu giáo, giáo viên tại trường Mầm non Ngô Quyền, thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

2. Phương pháp nghiên cứu

*** Phương pháp nghiên cứu lí thuyết**

Phân tích và tổng hợp lí thuyết về: thói quen uống nước của trẻ, biện pháp nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ.

*** Phương pháp nghiên cứu thực tiễn**

- Phương pháp điều tra

Dùng phiếu khảo sát giáo viên để thu thập thông tin về thực trạng hoạt động nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước ở trẻ tại Trường Mầm non Ngô Quyền, thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc. Số giáo viên tham gia khảo sát của chúng tôi là 24. Thời gian khảo sát tiến hành từ ngày 12/02/2024 đến 24/02/2024.

Đề xuất các biện pháp để cải thiện hoạt động nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước ở trẻ tại trường.

- Phương pháp thực nghiệm

Thực nghiệm các biện pháp đã đề xuất tại trường Mầm non Ngô Quyền, thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc. Đánh giá hiệu quả thông qua kết quả theo dõi hành vi, thói quen uống nước cho trẻ trước và sau thực nghiệm. Thực nghiệm tiến hành từ ngày 4/3/2024 tới ngày 29/3/2024.

- Phương pháp quan sát: quan sát những biểu hiện khi uống nước của trẻ tại lớp trong một tuần trước và sau thực nghiệm. Dùng bảng kiểm làm công cụ đánh giá.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả khảo sát giáo viên về hoạt động nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước của trẻ

2.1.1. Kết quả khảo sát giáo viên về thói quen chưa tốt trong uống nước của trẻ

Tổng hợp thông tin từ phiếu khảo sát ý kiến của giáo viên chúng tôi đã thu được kết quả sau:

- Về những thói quen uống nước chưa khoa học của trẻ: tất cả các giáo viên tham gia khảo sát (24/24) đều chọn: “Trẻ chưa tự giác uống nước”; “Uống quá nhiều, quá nhanh”; “Thích uống nước ngọt, nước uống có ga”.

- Về các thói quen xử sự chưa văn minh khi uống nước: “Chen lấn khi uống nước”, “Chưa hỗ trợ bạn”, “Lãng phí nước uống” mặc dù có ít giáo viên lựa chọn hơn nhưng vẫn còn.

Cần có các biện pháp hiệu quả để cải thiện các thói quen chưa khoa học, chưa văn minh khi uống nước ở trẻ.

2.1.2. Kết quả khảo sát biện pháp giáo viên nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ

Bảng 1: Biện pháp giáo viên nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ (n=24)

Biện pháp		Lựa chọn của giáo viên
<i>Tạo môi trường uống nước thân thiện</i>	Luôn có sẵn cốc và nước uống sạch	24/24
	Bình nước, cốc uống được bố trí vừa tầm trẻ	24/24
	Trẻ dùng riêng cốc	24/24
	Cốc uống được trang trí hấp dẫn	8/24
<i>Giáo dục trẻ</i>	Nhắc nhở trẻ	24/24

	Luyện tập cho trẻ	24/24
	Tổ chức các thí nghiệm về vai trò của nước	4/24
	Cho trẻ xem video, đọc truyện, thơ, hát có nội dung giáo dục về nước	15/24
	Khen ngợi ngay khi trẻ có tiến bộ	24/24
<i>Tuyên truyền tới phụ huynh</i>	Lợi ích khi cơ thể đủ nước	24/24
	Hậu quả khi cơ thể thiếu nước	24/24
	Uống nước thế nào là đúng	24/24
	Phương pháp nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước tại gia đình	24/24

Kết quả khảo sát cho thấy ba biện pháp quan trọng để nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ (Tạo môi trường uống nước thân thiện; Giáo dục trẻ; Tuyên truyền tới phụ huynh) đều được 24/24 giáo viên thực hiện.

Tuy nhiên đối với mỗi biện pháp còn những nội dung chưa có hoặc ít giáo viên thực hiện.

- Đối với biện pháp “Tạo môi trường uống nước thân thiện” mới chỉ có 8/24 giáo viên thực hiện nội dung “Cốc được trang trí hấp dẫn”.

- Đối với biện pháp “Giáo dục trẻ”: mới chỉ có 4/24 giáo viên thực hiện “Tổ chức các thí nghiệm về vai trò của nước”. Về phương pháp “Cho trẻ xem video, đọc truyện, thơ, hát có nội dung giáo dục về nước” mặc dù 24/24 giáo viên thực hiện tuy nhiên khi trao đổi thêm chúng tôi được biết hầu hết các giáo viên mới chỉ sử dụng một số ít tác phẩm quen thuộc, chưa có nguồn tài nguyên phong phú dùng trong phương pháp này.

- Riêng đối với biện pháp “Tuyên truyền tới phụ huynh” cả 3 nội dung tuyên truyền đều được 24/24 giáo viên thực hiện. Tuy nhiên khi khảo sát sâu hơn về các phương pháp nên thực hiện tại gia đình các giáo viên đã tuyên truyền chúng tôi nhận thấy giáo viên chỉ tập trung vào hai phương pháp: “Nhắc nhở, trò chuyện với trẻ” và “Gia đình luôn sẵn có các đồ uống lành mạnh trẻ tự lấy được” (24/24 giáo viên). Một số biện pháp quan trọng ít giáo viên đề cập tới: “Cho trẻ tham gia chế biến các đồ uống”, “Không nên cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga” và “Không nên ép trẻ uống nước theo ý phụ huynh”.

Cần bổ sung các nội dung chưa được nhiều giáo viên áp dụng.

2.2. Biện pháp nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ tại Trường Mầm non Ngô Quyền

Từ kết quả điều tra thực tiễn chúng tôi đề xuất một số biện pháp nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ chú trọng những nội dung còn nhiều hoặc chưa có giáo viên nào của Trường Mầm non Ngô Quyền thực hiện. Các biện pháp được đề xuất tuân thủ nguyên tắc: đảm bảo tính khoa học và phát triển; đảm bảo tính tích cực và đảm bảo tính thực tiễn.

2.2.1. Biện pháp 1: Tạo môi trường thân thiện, gây hứng thú cho trẻ khi uống nước

Ý nghĩa của biện pháp: Tạo môi trường thân thiện luôn sẵn có nước uống sạch, dễ tiếp cận; cốc uống nước vệ sinh, riêng rẽ hấp dẫn là biện pháp quan trọng giúp trẻ tự giác, hào hứng với việc uống nước, trẻ sẽ chú ý uống nước vào các thời điểm theo quy định của cô.

Cách thức thực hiện:

- Bình nước và cốc uống nước được đặt ở vị trí thoáng, không vướng các dụng cụ, đồ đạc khác.
- Bình nước và cốc uống nước đặt vừa tầm tay của trẻ.
- Cốc uống được vệ sinh sạch hàng ngày.
- Dùng hình ảnh hoa, lá, con vật màu sắc, hình dáng khác nhau để trang trí phân biệt cốc uống của mỗi trẻ.

2.2.2. Biện pháp 2: Tăng cường các hoạt động đọc thơ, truyện, xem video có nội dung giáo dục thói quen tốt trong uống nước

Ý nghĩa của biện pháp: Giáo dục trẻ có thói quen tốt trong uống nước bằng nhiều phương thức khác nhau. Việc thông qua các hoạt động xem video, hát, đọc truyện, thơ... sẽ cuốn hút trẻ, giúp trẻ dễ dàng tiếp nhận các nội dung giáo dục hơn.

Cách thức tiến hành:

- Sưu tập, lựa chọn các video, bài hát, bài thơ, câu chuyện có nội dung về vai trò của nước, cách uống nước, dùng nước đúng.

Để sưu tập được các tài nguyên trên nên tham khảo các tài liệu dùng trong giảng dạy trẻ mẫu giáo; các tuyển tập bài hát, câu chuyện, thơ dùng cho trẻ mẫu giáo; tham khảo các trang web cung cấp các video có nội dung đáp ứng mục tiêu. Sau khi tập hợp được các tài nguyên tiến hành xem và đọc lựa chọn xác định các tài nguyên phù hợp (nội dung, tuổi của trẻ...).

Thực hiện như đã trình bày ở trên chúng tôi đã lựa chọn và tập hợp được các tài nguyên dùng trong biện pháp này bao gồm:

<i>5 video giáo dục trẻ về nguồn gốc, vai trò, cách dùng nước:</i> Vòng tuần hoàn của nước Dạy trẻ vai trò của nước Các nguồn nước quanh bé Các nguồn nước trong môi trường sống Hướng dẫn trẻ làm quen với một số tính chất của nước (sự kì diệu của nước) (Nguồn: You tube)	<i>Các bài hát giáo dục trẻ về nguồn gốc, vai trò, cách dùng nước:</i> I'm Thirsty! Fully Charged with Water Let's Drink Water Drinking Water Healthy Song Drinh water song (Nguồn: You tube)
<i>5 bài thơ giáo dục trẻ về nguồn gốc, vai trò, cách dùng nước:</i> Nước, nước (Tác giả Nguyễn Anh Đô). Nước ơi (Tác giả Thụy Anh). Nước (Tác giả Vương Trọng). Mưa rơi (Tác giả Nguyễn Diệu). Hạt mưa (Tác giả Nam Hương).	<i>5 câu chuyện giáo dục trẻ về nguồn gốc, vai trò, cách dùng nước:</i> Câu chuyện về giọt nước (Tác giả Lê Tuyết Lê). Giọt nước tí xíu (Tác giả Nguyễn Linh). Chú bé giọt nước (Tác giả Hoài Khánh - Mai Nhi). Hồ nước và mây (Tác giả Đỗ Thị Đoàn Trang). Cô Mây (Nhược Thủy).

- Lập kế hoạch tổng thể sử dụng các tài nguyên đã có theo năm học, phân bổ cho các chủ đề lớn trong chương trình giáo dục mẫu giáo. Chủ đề chính có thể phân bổ là chủ đề “Nước và các hiện tượng tự nhiên”, ngoài ra có thể linh hoạt phân bổ vào các chủ đề: “Bản thân”, “Trường mầm non”.

- Lập kế hoạch tổ chức các hoạt động xem video, đọc truyện, đọc thơ, hát.

Ví dụ với bài thơ “Bé tiết kiệm nước” có thể phân bổ vào chủ đề nhánh “Sự kì diệu của nước” thuộc chủ đề chính “Nước và các hiện tượng tự nhiên” hoặc chủ đề nhánh “Bé cần gì để lớn lên và khỏe mạnh” thuộc chủ đề chính “Bản thân”.

Ví dụ kế hoạch tổ chức hoạt động đọc thơ “Bé tiết kiệm nước”

Độc thơ



Bé tiết kiệm nước



1 Giới thiệu

- Bài thơ “Bé tiết kiệm nước” kể về lời cô giáo dặn các bạn nhỏ nên có thái độ và hành động thế nào khi uống nước;
- Thông qua bài thơ giáo dục trẻ thói quen uống nước đúng cách, không lãng phí nước.



2 Chuẩn bị

- Bàn in/file nội dung bài thơ
- Tranh minh họa bài thơ

3 Trò chuyện trước hoạt động

1 Cho trẻ xem tranh minh họa bài thơ
- Trao đổi cùng trẻ:
+ Nước rất cần thiết đối với cơ thể: giúp chúng ta không có cảm giác khát; giúp tim, phổi, thân... hoạt động bình thường; giúp chúng ta vui chơi, học tập...
+ Cần uống đủ nước, hạn chế đồ uống có đường, chú ý tiết kiệm không lãng phí nước.

5 Trò chuyện trong hoạt động

Cô đàm thoại cùng trẻ về nội dung bài thơ:
- Cô vừa đọc cho cả lớp bài thơ tên là gì?
- Do ai sáng tác?
- Chúng mình nên uống nước khi nào?
- Khi uống nước chúng mình phải như thế nào?
- Để tiết kiệm nước khi dùng xong chúng ta phải làm gì?

7 Ý tưởng tiếp theo

Cho trẻ xem các video, đọc truyện, học thơ, bài hát... có nội dung về vai trò của nước, uống và dùng nước đúng cách.

4 Hướng dẫn hoạt động

- Đọc tên bài thơ “Bé tiết kiệm nước”
- Trong khi đọc bài thơ, cùng trẻ nêu nổi bật tình tiết bài thơ: khi uống nước lấy vừa đủ; khi rửa tay, rửa mặt nhớ khóa vòi nước chặt tránh lãng phí nước.
- Cô hướng dẫn trẻ đọc bài thơ
- Cô đàm thoại, trích dẫn
- Mời cá nhân trẻ đọc sau đó là nhóm bạn trai, bạn gái
- Cả lớp đọc lại cùng với cô
- Nhận xét, tuyên dương khích lệ trẻ.

6 Trò chuyện sau hoạt động

- Nước quan trọng như thế nào đối với chúng mình?
+ Nước giúp chúng ta duy trì hoạt động chơi, học tập
+ Nước giúp chúng ta thông minh hơn.
+ Nước giúp chúng ta không bị khát.
- Khi uống nước, khi rửa mặt rửa tay cần chú ý gì?

- Tổ chức các hoạt động theo kế hoạch.

- Đánh giá, rút kinh nghiệm hoạt động: Đánh giá về mức độ tập trung, hứng thú của trẻ trong hoạt động; sự tương tác của trẻ trong hoạt động; kiến thức trẻ có được sau hoạt động.... Giáo viên tìm hiểu xác định nguyên nhân đạt được thành công hay những điểm hạn chế khi tổ chức hoạt động để phát huy hay khắc phục trong những lần tổ chức hoạt động tiếp sau.

2.2.3. Biện pháp 3: Tổ chức các thí nghiệm khoa học giúp trẻ nhận thức được sự cần thiết của nước đối với sự sống

Ý nghĩa của biện pháp: Các thí nghiệm trực quan, sinh động sẽ hấp dẫn trẻ, thu hút sự tập trung, kích thích sự tò mò, trí tưởng tượng của trẻ. Thông qua hoạt động này trẻ sẽ dễ dàng tiếp nhận và hiểu nhanh, nhớ lâu các nội dung giáo dục.

Cách thức tiến hành:

- Suu tập, lựa chọn các thí nghiệm có nội dung về vai trò của nước, cách chế biến nước uống...

Tổng hợp từ tài liệu của Kate (2014) [3] và Revyourbev (2019) [6] chúng tôi đã sưu tập, lựa chọn được một số thí nghiệm phù hợp sau:

+ *Nước quan trọng như thế nào?* Cắm các cành hoa vào 2 xô, 1 xô có nước, 1 xô không có nước. Cho trẻ dự đoán, theo dõi, nhận xét và xác định nguyên nhân về sự biểu hiện khác nhau của các bông hoa ở hai xô.

+ *Nước có giúp chúng ta lớn lên và khỏe mạnh không?* Gieo hạt giống vào hai hộp đựng đất, 1 hộp luôn được tưới nước giữ ẩm, 1 hộp không tưới nước. Cho trẻ dự đoán, theo dõi và nhận xét về hiện tượng nảy mầm của hạt giống ở hai hộp.

+ *Trồng cà rốt bằng bóng ẩm:* cắt đầu củ cà rốt đặt vào một đĩa có lót bông gòn ẩm, luôn giữ ẩm bông, lá cà rốt sẽ mọc lên từ đầu củ. Dùng 1 đĩa trồng cà rốt khác bông không được làm ẩm đối chứng. Cho trẻ thực hiện và quan sát, theo dõi kết quả.

+ *Làm đá viên sắc màu:* Dùng nước sạch và các loại quả chín (dâu tây, dưa hấu, thanh long...) cho vào khuôn làm đá. Đặt khuôn làm đá vào ngăn đá tủ lạnh. Sau 2-3 giờ đồng hồ lấy ra cho trẻ quan sát; pha vào nước uống cho trẻ uống và trao đổi về màu sắc, mùi, vị...so với nước thường.

- Lập kế hoạch tổng thể thực hiện các thí nghiệm theo năm học, phân bổ cho các chủ đề lớn trong chương trình giáo dục mẫu giáo; lập kế hoạch tổ chức các hoạt động thí nghiệm (như đã giới thiệu ở biện pháp 2).

Ví dụ kế hoạch tổ chức thí nghiệm “Nước quan trọng như thế nào?”.

Nước quan trọng như thế nào?	
Giới thiệu - Hướng dẫn trẻ cắm hoa vào 2 xô khác nhau. Một xô có nước và một xô không có nước. - Trẻ quan sát biểu hiện khác nhau của các bông hoa ở 2 xô từ đó sẽ nhận thấy được tầm quan trọng của nước đối với sinh vật.	
	Nguyên vật liệu - 2 xô đựng - Nước - Hoa - Kéo cắt
Cách thức tiến hành - Một xô đựng nước, một xô không có nước - Cắm hoa vào cả hai xô - Sau một thời gian cho trẻ quan sát biểu hiện của hoa ở cả hai xô - Nhận xét sự khác biệt khi cắm hoa ở xô đựng nước và xô không có nước	
	Trò chuyện trước hoạt động Cho trẻ quan sát những bông hoa và trao đổi cùng trẻ: - Cây cối cũng như động vật và con người đều cần các dưỡng chất để lớn lên. Nước giúp việc hấp thụ và vận chuyển các dưỡng chất đó trong cơ thể. - Nước có vai trò rất quan trọng đối với cây cối, động vật và con người..
Trò chuyện trong hoạt động - Các con thấy hoa có đẹp không nào? - Các con có biết hoa có lợi ích gì không? - Các con thử đoán xem sau một thời gian những bông hoa bên xô có nước có khác hoa của xô không có nước không? khác thế nào nhỉ?	
	Trò chuyện sau hoạt động - Các con có biết vì sao các bông hoa này bị héo ? - Muốn hoa tươi thì chúng ta phải cung cấp nước. - Nước có vai trò rất quan trọng đối với cơ thể chúng ta. - Nước có vai trò rất quan trọng với cây cối, động vật và cơ thể con người.

- Tổ chức các hoạt động theo kế hoạch.
- Đánh giá, rút kinh nghiệm hoạt động cho việc tổ chức các hoạt động lần tiếp theo

2.2.4. Biện pháp 4: Phối hợp cùng phụ huynh

Trình bày tại góc tuyên truyền và gửi qua Zalo nhóm lớp các poster tuyên truyền cải thiện thói quen uống nước cho trẻ. Đồng thời tư vấn, giải đáp những thắc mắc của phụ huynh (nếu có) qua Zalo. Chúng tôi chú trọng các phương pháp quan trọng ít giáo viên đề cập tới: “Cho trẻ tham gia chế biến các đồ uống”, “Không nên cấm tuyệt đối trẻ dùng nước ngọt, nước có ga” và “Không nên ép trẻ uống nước theo ý phụ huynh”.

2.3. Thực nghiệm sư phạm

2.3.1. Mục đích thực nghiệm

Đánh giá hiệu quả của các biện pháp đã đề xuất đối với việc nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ.

2.3.2. Phương pháp thực nghiệm

- Thực nghiệm tiến hành từ ngày 4/3/2024 tới ngày 29/3/2024 (4 tuần); tại lớp 4 Tuổi C, Trường Mầm non Ngô Quyền.
- Chúng tôi tóm tắt các nội dung đã thực hiện ở bảng 2 (đồng thời thực hiện các biện pháp giáo viên đã và đang sử dụng):

Bảng 2: Tóm tắt các nội dung thực nghiệm

Nội dung thực nghiệm	Thời gian
Sử dụng các hình dán ngộ nghĩnh phân biệt cốc của từng trẻ.	Trong cả đợt thực nghiệm
Gửi poster tuyên truyền qua Zalo nhóm lớp.	Tuần 1 và tuần 3 của đợt thực nghiệm
Trình bày poster tại góc tuyên truyền.	Trong cả đợt thực nghiệm
Hoạt động đọc thơ “ <i>Bé tiết kiệm nước</i> ” Thực hiện thí nghiệm “ <i>Nước quan trọng như thế nào?</i> ”	Tuần 1 của đợt thực nghiệm
Hoạt động đọc truyện “ <i>Giọt nước tí xíu</i> ” Thực hiện thí nghiệm “ <i>Nước có giúp chúng ta lớn lên</i> ”	Tuần 2 của đợt thực nghiệm

<i>và khỏe mạnh không?”</i>	
Hoạt động xem video “ <i>Chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn không uống nước</i> ” Tổ chức hoạt động “ <i>Làm đá viên màu sắc</i> ”	Tuần 3 của đợt thực nghiệm
Hoạt động đọc thơ “ <i>Nước</i> ” Thực hiện thí nghiệm “ <i>Trồng cà rốt bằng bóng ẩm</i> ”	Tuần 4 của đợt thực nghiệm

- Một số hình ảnh tổ chức các hoạt động cho trẻ.

2.3.3. Đánh giá hiệu quả

Chúng tôi đã quan sát những biểu hiện khi uống nước của trẻ tại lớp trong một tuần trước và sau thực nghiệm. Dùng bảng kiểm làm công cụ thu thập thông tin và đánh giá. Kết quả tổng hợp ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả thực nghiệm (n=26)

Hành vi của trẻ	Kết quả					
	Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi	
	Trước	Sau	Trước	Sau	Trước	Sau
Không tự giác uống nước vào các thời điểm quy định	5/26	2/26	9/26	6/26	12/26	18/26
Uống nhanh	8/26	4/26	10/26	5/26	8/26	17/26
Uống nhiều một lúc	8/26	3/26	10/26	6/26	8/26	17/26
Không xếp hàng trật tự khi uống nước	3/26	0/26	2/26	2/26	21/26	24/26
Lấy nhiều uống không hết	8/26	2/26	3/26	3/26	15/26	21/26
Để nước rơi vãi nhiều	2/26	0/26	3/26	2/26	21/26	24/26

(Thường xuyên: Trẻ vi phạm > 4 lần/tuần; Thỉnh thoảng: Trẻ vi phạm 3 - 4 lần/tuần; Hiếm khi: Trẻ vi phạm ≤ 2 lần/tuần)

Kết quả Bảng 3 cho thấy các biện pháp chúng tôi dùng trong thực nghiệm bước đầu có tác dụng tốt. Số trẻ thường xuyên “Không tự giác uống nước vào các thời điểm theo

quy định của cô, “Uống nhanh” và “Uống nhiều một lúc” đều giảm xuống so với trước thực nghiệm. Số trẻ có biểu hiện không vắn minh khi uống nước đã giảm xuống, đặc biệt không còn trẻ thường xuyên “Không xếp hàng trật tự khi uống nước” và “Để nước rơi vãi nhiều” (trước đó con số tương ứng là 3/26 và 2/26 trẻ).

3. KẾT LUẬN

- Các biện pháp chúng tôi đề xuất bước đầu thu được kết quả tốt nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ. Thực nghiệm cho thấy không còn trẻ thường xuyên “Không xếp hàng trật tự khi uống nước” và “Để nước rơi vãi nhiều” (trước đó con số tương ứng là 3/26 và 2/26 trẻ).

- Cần tiếp tục nghiên cứu xây dựng hệ thống tài nguyên sử dụng khi thực hiện các biện pháp nuôi dưỡng thói quen tốt trong uống nước cho trẻ mầm non (các thí nghiệm, các video...).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế - Bộ Giáo dục và đào tạo (2016), *Thông tư liên tịch về công tác y tế trường học Số: 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT*.
2. Drewnowski. A. Rehm. C. D. & Constant. F. (2013), *Water and beverage consumption among adults in the United States: cross-sectional study using data from NHANES 2005-2010*, BMC Public Health. 13. 1068. DOI: 10.1186/1471-2458-13-1068.
3. Kate (2014). How to grow a carrot top.
<https://laughingkidslearn.com/how-to-grow-a-carrot-top/>.
4. Phan Thị Bích Ngọc (2010), *Nghiên cứu thực trạng thừa cân - béo phì và đánh giá biện pháp can thiệp cộng đồng ở học sinh tiểu học thành phố Huế*, Luận án tiến sĩ Y học, Trường Đại học Y Huế.
5. Nilsen BB. et al. (2017), *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.
6. Revyourbev (2019), Early Childhood Education Activities for Promoting Water, <https://bom.so/JafjIk>.
7. WHO (2015), Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. 2015, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

**MEASURES TO NURTURE GOOD HABITS IN DRINKING WATER FOR
KINDERGARTEN CHILDREN AT NGO QUYEN KINDERGARTEN, VINH YEN CITY,
VINH PHUC PROVINCE**

Bui Ngan Tam

Abstract: *The study conducted a survey of 24 teachers at Ngo Quyen Kindergarten, Vinh Yen city, Vinh Phuc province to collect information about the current status of nurturing good habits in drinking water for preschool children here. The study has proposed measures to nurture good habits in drinking water for children that have not been implemented by teachers at Ngo Quyen Kindergarten or have not been highly effective. The results show that the measures are effective in improving children's behaviors and habits in drinking water: no longer do children often "Not line up orderly when drinking water" and "Let water spill a lot" (before That number is 3/26 and 2/26 children, respectively); The number of children who often "did not voluntarily drink water at the times prescribed by the teacher", "drank quickly" and "drank a lot at once" all decreased compared to before the experiment.*

It is necessary to continue researching and building a resource system to use when implementing measures to nurture good habits in drinking water for preschool children.

Keywords: *measures, drinking habits, preschool children.*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 02-01-2025; ngày phản biện đánh giá: 16-01-2025; ngày chấp nhận đăng: 10-02-2025)