**TRƯỜNG MN ĐOÀN THỊ LIÊN**

**PHỐI HỢP PHỤ HUYNH CHĂM SÓC GIÁO DỤC TRẺ TẠI NHÀ**

“Bộ GD-ĐT cũng cho rằng, trẻ em mầm non phải ở nhà trong thời gian dài, ảnh hưởng đến nền nếp, thói quen thực hiện chế độ sinh hoạt theo yêu cầu phát triển của độ tuổi. Ở một số tỉnh, tỷ lệ trẻ em béo phì tăng lên so với năm học trước. Các cơ sở giáo dục, giáo viên cần tiếp tục phối hợp sâu hơn với gia đình của trẻ để khắc phục điều này.”

Trẻ ở nhà thời gian sinh hoạt bị xáo trộn, được gia đình chiều theo ý thích, muốn ăn thì ăn, muốn ngủ thì ngủ.

Sau đây nhà trường xin gợi ý 1 số biện pháp giúp cha, mẹ trẻ chăm sóc, trong thời gian nghỉ ở nhà.

**1/ Cho trẻ ngủ đủ - đúng giờ:**

Giấc ngủ trưa của bé cũng cần được duy trì khoảng 120 – 180 phút/ngày, tránh việc bé ngủ trưa quá nhiều dẫn đến khó ngủ, ngủ muộn vào buổi tối.

Việc đi ngủ vào lúc 21-22h cũng giúp trẻ phát triển thể chất và thông minh hơn trẻ thường xuyên thức khuya.

Có một vài cách giúp bố mẹ có thể cho con đi ngủ sớm đó là: Bố mẹ làm gương cho con, đi ngủ sớm cùng con; đọc truyện cho bé trước khi đi ngủ và duy trì môi trường yên tĩnh, thoải mái cho trẻ ngủ.

Để giúp bố mẹ không phải đánh thức con dậy bằng những tiếng quát tháo, trang Brightside (Mỹ) đã đưa ra một số lời khuyên dành cho các bậc phụ huynh để đánh thức con thức dậy dễ dàng vào mỗi sáng như:

- Để ánh nắng chiếu vào phòng.  
- Bật nhạc.  
- Biến việc thức dậy thành một trò chơi.  
- Đánh thức trẻ bằng một bữa sáng thơm nức mũi.  
- Cho “thú cưng” vào đánh thức trẻ dậy.

**2/ Duy trì thói quen cho trẻ vận động:**

Bố mẹ nên hạn chế thời gian bé tiếp xúc với tivi, điện thoại, máy tính bảng không quá 1-2h/ngày. Thay vào đó, phụ huynh có thể cho con em tham gia các bộ môn thể dục thể thao phù hợp như: Đá bóng, bóng rổ, cầu lông, đạp xe, đá cầu…

