

UBND THÀNH PHỐ MÓNG CÁI
TRƯỜNG MẦM NON BÌNH NGỌC

GIẤC NGỦ – CHÌA KHÓA GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN

1. Thời gian tuyên truyền: Ngày 14/10/2024

2. Địa điểm: Tại trường Mầm non Bình Ngọc

3. Hình thức tuyên truyền

- Thông qua tài liệu: Phát tờ rơi, hình ảnh, bài tuyên truyền...
- Thông qua công nghệ thông tin: Loa, đài của trường, Zalo nhóm lớp, Facebook, website của trường.

4. Tổ chức thực hiện

- Chỉ đạo tuyên truyền: Ban giám hiệu nhà trường.
- Thực hiện: Nhân viên y tế nhà trường, giáo viên.

5. Đối tượng tuyên truyền

Cán bộ, giáo viên, nhân viên, phụ huynh, học sinh trường mầm non Bình Ngọc

6. Nội dung tuyên truyền

Kính gửi quý phụ huynh,

Giấc ngủ đóng vai trò vô cùng quan trọng trong sự phát triển thể chất, tinh thần và trí tuệ của trẻ mầm non. Dưới đây là những lợi ích thiết thực của giấc ngủ với trẻ:

1. Giúp trẻ phát triển chiều cao và thể lực

Trong khi ngủ, cơ thể trẻ sản sinh ra hormone tăng trưởng mạnh mẽ nhất – đặc biệt là vào khoảng 21h đến 24h. Trẻ ngủ đủ và đúng giờ sẽ phát triển chiều cao và thể chất tốt hơn.

2. Phát triển trí não và khả năng ghi nhớ

Ngủ đủ giúp não bộ trẻ được nghỉ ngơi, tái tạo năng lượng, củng cố trí nhớ và phát triển tư duy. Trẻ sẽ tiếp thu bài tốt hơn sau một giấc ngủ ngon.

3. Tăng cường hệ miễn dịch

Giấc ngủ sâu giúp cơ thể trẻ phục hồi và sản sinh tế bào miễn dịch, từ đó giúp trẻ ít bị ốm vặt hơn.

4. Cân bằng cảm xúc, giảm cáu gắt

Trẻ ngủ không đủ thường dễ cáu gắt, mệt mỏi và khó tập trung. Ngược lại, giấc ngủ đủ giúp trẻ vui vẻ, hoà đồng và có tâm trạng tích cực.

Khuyến nghị về thời lượng ngủ đối với trẻ mầm non:

2 – 3 tuổi: từ 12–14 giờ/ngày (kể cả ngủ trưa)

4 – 5 tuổi: từ 11–13 giờ/ngày (kể cả ngủ trưa)

5- 6 tuổi: Từ 10-12 giờ/ngày (kể cả ngủ trưa)

Phụ huynh cần phối hợp với nhà trường:

Đưa trẻ đến trường đúng giờ để trẻ được nghỉ trưa đầy đủ.

Hạn chế cho trẻ chơi điện thoại hoặc xem tivi trước giờ ngủ.

Cho trẻ đi ngủ sớm trước 21h và tạo không gian yên tĩnh khi trẻ ngủ.

Một giấc ngủ ngon là món quà quý giá nhất mà cha mẹ có thể trao cho con mỗi ngày. Hãy cùng nhà trường giúp con yêu phát triển khoẻ mạnh và hạnh phúc!

Nhân viên y tế

Lê Thị Chi

Phó Hiệu trưởng

Nguyễn Thị Thanh