

BIỆN PHÁP QUẢN LÝ HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC KĨ NĂNG TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN CHO TRẺ 5-6 TUỔI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM TẠI TÂN CHI, BẮC NINH

Trịnh Thị Phương Thảo
Trường Mầm non Lạc Vệ , Tân Chi, Bắc Ninh
Email: phuongthaotrinh2810@gmail.com

Tóm tắt: Bài báo trình bày các biện pháp quản lý nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục kĩ năng tự chăm sóc bản thân (KN TCSBT) cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm tại các trường mầm non xã Tân Chi, tỉnh Bắc Ninh. Dựa trên khảo sát thực trạng, nghiên cứu chỉ ra rằng dù kĩ năng này là nền tảng cốt lõi cho sự tự lập của trẻ, nhưng công tác quản lý hiện nay vẫn còn thiếu tính đồng bộ và chưa khai thác hết thế mạnh của phương thức trải nghiệm. Bài báo đề xuất hệ thống 06 biện pháp quản lý tập trung vào việc cụ thể hóa mục tiêu, đổi mới hình thức trải nghiệm, bồi dưỡng năng lực giáo viên và phối hợp liên ngành.

Từ khóa: Quản lý giáo dục; Kĩ năng tự chăm sóc bản thân; Hoạt động trải nghiệm; Trẻ 5-6 tuổi; Tân Chi, Bắc Ninh.

MANAGEMENT MEASURES FOR EDUCATIONAL ACTIVITIES TO DEVELOP SELF-CARE SKILLS FOR 5–6-YEAR-OLD CHILDREN THROUGH EXPERIENTIAL ACTIVITIES IN TAN CHI, BAC NINH

Abstract: This article presents management measures aimed at improving the effectiveness of education in self-care skills for 5–6-year-old children through experiential activities at preschools in Tân Chi commune, Bắc Ninh province. Based on a survey of the current situation, the study indicates that although this skill is a core foundation for children's independence, current management work still lacks consistency and has not fully leveraged the advantages of experiential approaches. The paper proposes a system of six management measures focusing on concretising objectives, innovating experiential forms, enhancing teachers' professional capacity, and promoting inter-sectoral coordination.

Keywords: educational management; self-care skills; experiential activities; 5–6-year-old children; Tân Chi, Bắc Ninh.

Nhận bài: 19/09/2025

Phản biện: 20/10/2025

Duyệt đăng: 25/10/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tiến trình phát triển nhân cách, kĩ năng tự chăm sóc bản thân là một trong những chỉ số quan trọng nhất đánh giá mức độ trưởng thành và khả năng thích ứng của trẻ mầm non. Đặc biệt với trẻ 5-6 tuổi – giai đoạn chuyển tiếp quan trọng sang bậc tiểu học, việc làm chủ các kĩ năng từ vệ sinh cá nhân, tự phục vụ đến bảo vệ an toàn bản thân không chỉ giúp trẻ tự tin mà còn giảm bớt áp lực tâm lý khi thay đổi môi trường học tập. Giáo dục thông qua trải nghiệm – với đặc trưng “học đi đôi với hành”, “nhúng mình vào thực tiễn” – được xem là con đường ngắn nhất và hiệu quả nhất để hình thành các kĩ năng này một cách bền vững.

Tuy nhiên, hiệu quả giáo dục kĩ năng tự chăm sóc bản thân không chỉ nằm ở các tiết học đơn lẻ mà phụ thuộc mật thiết vào công tác quản lý. Quản lý hoạt động giáo dục kĩ năng tự chăm sóc bản thân đóng vai trò định hướng, điều phối và đảm bảo sự xuyên suốt giữa lý thuyết và thực hành. Tại các trường mầm non xã Tân Chi, Bắc Ninh, thực trạng cho thấy quản lý hoạt động này đôi khi còn bị xem nhẹ so với các hoạt động làm quen chữ viết hay toán học. Sự thiếu hụt về quy trình quản lý bài bản và môi trường trải nghiệm

chưa thực sự phong phú đã làm hạn chế cơ hội rèn luyện tính tự lập của trẻ. Do đó, việc nghiên cứu và đề xuất các biện pháp quản lý khoa học nhằm tối ưu hóa hoạt động trải nghiệm là yêu cầu cấp thiết để nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện tại địa phương.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng kết hợp các phương pháp:

- **Nghiên cứu lý thuyết:** Phân tích, hệ thống hóa các văn bản chỉ đạo và công trình nghiên cứu về kĩ năng tự chăm sóc bản thân cho trẻ em thông qua hoạt động trải nghiệm.

- **Nghiên cứu thực tiễn:** Quan sát sư phạm và phỏng vấn sâu để đánh giá thực trạng và xin ý kiến chuyên gia về giáo dục KNTCSBT cho mầm non, hoạt động trải nghiệm của trẻ mầm non.

2.2. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

UNESCO (Tổ chức văn hoá - khoa học và giáo dục của Liên hiệp quốc) đưa ra quan niệm “ Kĩ năng sống là năng lực cá nhân giúp cho việc thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hàng ngày”

Theo Chương trình Giáo dục mầm non (2021), Kỹ năng tự chăm sóc bản thân của trẻ mẫu giáo là khả năng tự thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày như tự ăn, vệ sinh cá nhân, và tự mặc quần áo mà không cần sự giúp đỡ thường xuyên từ người lớn. Những kỹ năng này giúp trẻ trở nên độc lập, tự tin và có ý thức trách nhiệm hơn với chính mình.

Hoạt động giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân (KN TCSBT) cho trẻ 5-6 tuổi là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch của giáo viên nhằm giúp trẻ hình thành và phát triển những khả năng tự thực hiện các công việc liên quan đến nhu cầu sinh hoạt hằng ngày. Đối với trẻ mẫu giáo lớn, hoạt động này không chỉ dừng lại ở việc biết làm các thao tác kỹ thuật mà còn hướng tới sự tự giác, tính trách nhiệm và năng lực đảm bảo an toàn cho bản thân trong các môi trường khác nhau.

Nội dung hoạt động giáo dục kỹ năng này tại trường mầm non bao gồm các nhóm chính:

Kỹ năng vệ sinh cá nhân: Trẻ tự thực hiện thành thạo các thao tác rửa tay bằng xà phòng theo quy trình, đánh răng, rửa mặt, đi vệ sinh đúng nơi quy định và biết giữ gìn vệ sinh môi trường lớp học.

Kỹ năng trong ăn uống: Trẻ tự chuẩn bị bàn ăn, sử dụng các dụng cụ ăn uống (thìa, bát, đĩa) đúng cách, biết dọn dẹp sau khi ăn và nhận biết một số thực phẩm có lợi hoặc có hại cho sức khỏe.

Kỹ năng về trang phục và diện mạo: Trẻ có khả năng tự lựa chọn trang phục phù hợp với thời tiết, tự mặc và cởi quần áo, đi giày dép, chải đầu và giữ gìn đầu tóc gọn gàng.

Kỹ năng bảo vệ an toàn: Trẻ biết nhận diện các tình huống nguy hiểm (vật sắc nhọn, ổ điện, người lạ), biết cách kêu cứu khi cần thiết và nắm được các quy tắc cơ bản để bảo vệ cơ thể khỏi các xâm hại.

Tại trường mầm non, hoạt động này được triển khai lồng ghép xuyên suốt trong chế độ sinh hoạt hằng ngày của trẻ, từ giờ đón trẻ, các hoạt động học, hoạt động vui chơi cho đến giờ ăn, giờ ngủ và trả trẻ. Đặc biệt, thông qua hoạt động trải nghiệm, trẻ được đặt vào các tình huống thực tiễn, được trực tiếp thao tác với đồ dùng thật, từ đó giúp kiến thức trở nên sống động và kỹ năng được rèn luyện một cách bền vững. Sự thành thạo các kỹ năng này ở lứa tuổi 5-6 chính là tiền đề quan trọng giúp trẻ chuẩn bị tâm thế vững vàng, tự lập khi bước vào môi trường tiểu học với những yêu cầu cao hơn về kỷ luật và tự chủ.

2.3. Đề xuất các biện pháp quản lý hoạt động giáo dục KNTCSBT cho trẻ 5-6 tuổi thông qua hoạt động trải nghiệm

2.3.1. Biện pháp 1: Xây dựng mục tiêu và kế hoạch giáo dục KN TCSBT theo hướng tiếp cận trải nghiệm

Mục tiêu: Nhằm chuyển đổi từ quản lý theo nội dung sẵn có sang quản lý theo các chỉ số hành vi cụ thể của trẻ trong các tình huống thực tế.

Cách thực hiện: Nhà quản lý chỉ đạo xây dựng kế hoạch năm học dựa trên các mô hình trải nghiệm thực tế (như “Một ngày làm nội trợ”, “Chiến sĩ tí hon”). Kế hoạch phải xác định rõ mục tiêu cần đạt cho từng tháng về các nhóm kỹ năng: vệ sinh, ăn uống, trang phục và an toàn. Đặc biệt, kế hoạch phải lồng ghép khéo léo các tình huống giả định đòi hỏi trẻ phải tự xử lý thay vì chỉ học lý thuyết.

Điều kiện thực hiện: Cần có sự thống nhất về khung chuẩn kỹ năng đầu ra cho trẻ 5-6 tuổi giữa các khối lớp. Nhà quản lý cần linh hoạt điều chỉnh thời gian biểu để dành quỹ thời gian thỏa đáng cho các hoạt động tự phục vụ.

2.3.2. Biện pháp 2: Thiết kế nội dung và đa dạng hóa các hoạt động trải nghiệm thực tiễn

Mục tiêu: Tạo ra “kho” nội dung phong phú, gắn liền với sinh hoạt hằng ngày để trẻ có cơ hội thực hành lặp đi lặp lại.

Cách thực hiện: Chỉ đạo giáo viên thiết kế các dự án trải nghiệm tại các khu vực chức năng như: nhà bếp mầm non, vườn rau, hay các buổi dã ngoại tại địa phương. Nội dung giáo dục được chia thành các modul: “Bé tự phục vụ” (mặc quần áo, gấp đồ), “Bé khéo tay” (chuẩn bị bàn ăn), “Bé tự bảo vệ” (xử lý khi bị lạc, gặp người lạ). Mỗi nội dung phải đảm bảo quy trình: Trải nghiệm thực tế -> Chia sẻ -> Rút ra bài học -> Vận dụng.

Điều kiện thực hiện: Nội dung phải phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý trẻ 5-6 tuổi và văn hóa địa phương xã Tân Chi. Cần có sự sáng tạo của giáo viên trong việc biến các công việc hằng ngày thành các trò chơi trải nghiệm thú vị.

2.3.3. Biện pháp 3: Chỉ đạo đổi mới phương pháp giáo dục qua mô hình “Dựa trên tình huống”

Mục tiêu: Giúp trẻ không chỉ biết cách làm mà còn hiểu được “tại sao” phải làm và có khả năng tự điều chỉnh hành vi trong các tình huống biến đổi.

Cách thực hiện: Nhà quản lý khuyến khích giáo viên sử dụng phương pháp “Đóng vai giải quyết tình huống” và “Trình diễn trực quan”. Thay vì

nhắc nhở, giáo viên tạo ra các tình huống giả định (như đổ nước ra sàn, quên mang mũ khi ra nắng) để trẻ tự tìm cách khắc phục. Quản lý cần giám sát việc giáo viên thực hiện vai trò “người quan sát thầm lặng”, chỉ hỗ trợ khi thật sự cần thiết nhằm tối đa hóa tính tự lập của trẻ.

Điều kiện thực hiện: Giáo viên phải có sự kiên nhẫn, chấp nhận việc trẻ làm chậm hoặc làm chưa đúng trong những lần đầu trải nghiệm.

2.3.4. Biện pháp 4: Bồi dưỡng năng lực giáo viên về kỹ năng dẫn dắt hoạt động trải nghiệm

Mục tiêu: Trang bị cho giáo viên bộ kỹ năng về thiết kế kịch bản trải nghiệm, kỹ năng đặt câu hỏi gợi mở và kỹ năng xử lý tình huống an toàn.

Cách thực hiện: Tổ chức các lớp tập huấn chuyên đề về phương pháp giáo dục kỹ năng sống thông qua trải nghiệm. Xây dựng các tiết dạy mẫu để giáo viên cùng dự giờ và phân tích cách quản lý lớp học trong môi trường mở. Nhà quản lý cần xây dựng các tiêu chí đánh giá giáo viên dựa trên mức độ tiến bộ của kỹ năng tự lập ở trẻ hơn là hồ sơ giáo án.

Điều kiện thực hiện: Cần mời các chuyên gia về kỹ năng sống hoặc cán bộ y tế học đường tham gia huấn luyện. Nhà trường cần bố trí thời gian sinh hoạt chuyên môn định kỳ cho giáo viên trao đổi kinh nghiệm.

2.4.5. Biện pháp 5: Xây dựng môi trường trải nghiệm “Thực tế và Thân thiện”

Mục tiêu: Tạo ra một không gian mà mọi đồ dùng, thiết bị đều hướng tới việc phục vụ cho sự tự lập của trẻ.

Cách thực hiện: Nhà quản lý chỉ đạo rà soát và đầu tư trang thiết bị vừa tầm với trẻ (vòi nước, giá kệ, dụng cụ vệ sinh cá nhân có ký hiệu riêng). Xây dựng các “Góc trải nghiệm cuộc sống” trong lớp học với các đồ dùng thực như thật (bàn là đồ chơi, bộ đồ dùng ăn uống thật). Đồng thời, xây dựng môi trường tâm lý khuyến khích, khen ngợi

những nỗ lực tự lập nhỏ nhất của trẻ.

Điều kiện thực hiện: Cần nguồn kinh phí đầu tư cho cơ sở vật chất và sự tham gia đóng góp các học liệu từ phụ huynh (đồ dùng cũ, sạch).

2.3.6. Biện pháp 6: Tăng cường phối hợp nhà trường và gia đình trong việc duy trì thói quen tự lập

Mục tiêu: Đảm bảo tính thống nhất trong phương pháp giáo dục giữa nhà trường và gia đình, tránh tình trạng “trên lớp tự làm, về nhà được chiều”.

Cách thực hiện: Tổ chức các buổi hội thảo chia sẻ về “Nghệ thuật để con tự lập”. Giáo viên thường xuyên trao đổi qua sổ liên lạc điện tử về những kỹ năng trẻ đã đạt được ở trường để phụ huynh tiếp tục rèn luyện tại nhà. Xây dựng các “Thử thách cuối tuần” để trẻ thực hiện kỹ năng tự phục vụ tại gia đình và quay clip gửi giáo viên.

Điều kiện thực hiện: Phụ huynh cần thay đổi tư duy từ “làm hộ” sang “hướng dẫn con làm”. Cần có kênh thông tin liên lạc thường xuyên và hiệu quả giữa giáo viên và gia đình.

III. KẾT LUẬN

Quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân thông qua hoạt động trải nghiệm cho trẻ 5-6 tuổi là một nhiệm vụ chiến lược tại các trường mầm non xã Tân Chi. Kết luận nghiên cứu cho thấy, khi quản lý chuyển đổi từ mệnh lệnh sang kiến tạo môi trường trải nghiệm, trẻ sẽ phát triển vượt bậc về tính tự lập và trách nhiệm. Hệ thống 06 biện pháp đề xuất không chỉ giải quyết các khó khăn về phương pháp và điều kiện thực hiện mà còn tạo ra sự gắn kết bền chặt giữa nhà trường và gia đình. Việc thực hiện đồng bộ các biện pháp này chính là “chìa khóa” để trang bị cho trẻ sự tự tin và các kỹ năng sinh tồn cần thiết, giúp trẻ vững vàng bước vào môi trường giáo dục phổ thông và cuộc sống tương lai. Một nền quản lý giáo dục nhân văn là nền quản lý biết chuẩn bị cho trẻ khả năng “tự đi trên đôi chân của chính mình”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục & Đào tạo (2021), *Chương trình giáo dục mầm non*, NXB Giáo dục
- Nguyễn Thị Hòa (2009), *Giáo dục học Mầm non*, Đại học Sư phạm Hà Nội, Hà Nội.
- Học viện quản lý giáo dục (2013), *Quản lý trường mầm non*, Nxb giáo dục, Hà Nội.
- Trần Kiểm, Bùi Minh Hiền (2006), *Giáo trình quản lý và lãnh đạo nhà trường*, Đại học Sư phạm Hà Nội, Hà Nội.
- Đỗ Thị Thanh Thủy. (2020). Một số biện pháp tổ chức hoạt động trải nghiệm sáng tạo cho trẻ mẫu giáo lớn. *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, (115), 45–53.
- Nguyễn Thị Dung. (2021). Vai trò của hoạt động trải nghiệm trong giáo dục giá trị sống và kỹ năng tự chăm sóc bản thân. *Kỷ yếu Hội thảo quốc gia về Giáo dục mầm non*, 112–120.
- Vũ Thị Thanh Tú. (2022). Ứng dụng phương pháp trải nghiệm chủ đề trong giáo dục kỹ năng sống. *Tạp chí Giáo dục Việt Nam*, (134), 40–48.
- Kolb, David A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- OECD. (2015). *Skills for a changing world*. OECD Publishing.
- Piaget, Jean. (1964). *Development and learning in early childhood*. University of Chicago Press.
- UNESCO. (2015). *Learning: The treasure within – Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty-first Century*. UNESCO Publishing.