



# NEWSLETTER

December 2021

## Thông điệp từ Hiệu Trưởng: Cầu chúc một năm mới an toàn

Phụ huynh thân mến,

Toàn thể nhân viên SIS xin gửi lời chúc đến các em học sinh có một kỳ nghỉ thoải mái, chúc các em tận hưởng những ngày nghỉ thật vui và thú vị. Năm mới đến hi vọng phụ huynh và các em học sinh hãy luôn an toàn trong suốt khoảng thời gian đầy thử thách này.

Vừa qua, nhiều thông tin về biến thể Covid-19 cần đáng chú ý thật khiến chúng ta không thoải mái. Vì vậy, tin vui là một số học sinh của trường đã được tiêm chủng. Chúng tôi đang mong đợi việc tiêm chủng sẽ được triển khai cho tất cả học sinh còn lại. Chúng tôi sẽ tiếp tục thông tin đến quý Phụ huynh về các đợt tiêm chủng tiếp theo để có sự chuẩn bị cho ngày trở lại trường theo hướng dẫn của các cơ quan nhà nước. Hiện tại chúng tôi vẫn duy trì việc giảng dạy trực tuyến cho đến Tết.

Chúng tôi vẫn đang giữa giai đoạn Covid nhưng chúng tôi sẽ kiên trì và cố gắng hết sức. Chúng tôi sẽ tiếp tục chuẩn bị cho học sinh những thử thách mới trong tương lai, thích nghi, chấp nhận thay đổi và trở thành tác nhân thay đổi. Sẵn sàng giúp đỡ người xung quanh một cách hòa đồng. Tạo nên môi trường thân thiện ở gia đình và đối với bạn bè.

Nhân đây nhà trường cũng có vài lưu ý chúng ta đã bước sang năm mới. Hãy vui lòng cập nhật đến chúng tôi các thông tin về địa chỉ, email, số điện thoại nếu có thay đổi để chúng tôi thuận tiện liên lạc.

Chúng tôi cũng thông tin việc hoàn thành học phần 2. Vì vậy, giáo viên đang thực hiện lấy điểm cuối kỳ. Chúng tôi khuyến khích các bậc Phụ huynh đôn đốc các em việc làm bài tập và tham gia đầy đủ các tiết học. Nếu có bất kỳ thắc mắc hãy liên hệ giáo viên chủ nhiệm để trao đổi tình hình học tập của học sinh.

Cuối cùng, hãy luôn an toàn và hẹn gặp các em trong năm mới.

Trân trọng,

**Larry Synclair**  
Hiệu trưởng





## BẠN CÓ THỂ BỊ CẢM BỒI THỜI TIẾT?

Bạn không thể bị cảm khi trời mưa hay thời tiết đột ngột thay đổi. Theo chuyên gia WebMD.com. Lạnh hoặc ẩm ướt không thể là nguyên nhân gây bệnh. Nhưng có những thứ khiến bạn dễ bị cảm lạnh. Ví dụ, bạn sẽ dễ bị nhiễm bệnh nếu cơ thể đang yếu hoặc có các triệu chứng chảy nước mũi và viêm họng. Trên thực tế, chính vi khuẩn và vi rút là những tác nhân gây bệnh, không phải do thời tiết. Chúng gây nên các triệu chứng cảm lạnh hoặc viêm phổi. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng điều kiện căng thẳng, bao gồm tiếp xúc với thời tiết lạnh, khiến động vật dễ bị nhiễm nhiều loại vi khuẩn và vi rút hơn. Những nghiên cứu này, cho đến nay chủ yếu được thực hiện trên chuột,

cho thấy rằng việc tiếp xúc với cái lạnh nghiêm trọng có thể ngăn chặn phản ứng miễn dịch, khiến động vật khó chống lại nhiễm trùng hơn.



*Biên soạn Becton Loveless*

*(được chỉnh sửa bởi <https://www.educationcorner.com/habits-of-successful-students.html>)*

Chìa khóa để trở thành một học sinh hiệu quả là học cách học thông minh hơn, không khó hơn. Điều này trở nên đúng hơn khi bạn thăng tiến trong quá trình học tập của mình. Một hoặc hai giờ học mỗi ngày thường là đủ để vượt qua cấp ba với điểm số đạt yêu cầu, nhưng khi đến đại học, không có đủ giờ trong ngày để học hết nếu bạn không biết cách học thông minh hơn.

Trong khi một số học sinh có thể vượt qua trường với nỗ lực tối thiểu, thì trường hợp này là ngoại lệ. Phần lớn các sinh viên thành công đạt được thành công của họ bằng cách phát triển và áp dụng các thói quen học tập hiệu quả. Sau đây là 10 thói quen học tập hàng đầu được các sinh viên thành công áp dụng. Vì vậy, nếu bạn muốn trở thành một sinh viên thành công, đừng nản lòng, đừng bỏ cuộc, hãy cố gắng phát triển từng thói quen học tập dưới đây và bạn sẽ thấy điểm số của mình tăng lên, kiến thức tăng lên và khả năng của bạn học hỏi và đồng hóa thông tin cải thiện.

### 1. Đừng cố gắng nhồi nhét tất cả việc học của bạn vào một buổi

Đã bao giờ bạn thấy mình thức khuya tiêu tốn nhiều năng lượng hơn để cố gắng học bài? Nếu vậy, đã đến lúc phải thay đổi. Những học sinh thành công thường sắp xếp bài tập của họ bằng cách chia nhỏ thời gian và hiếm khi nhồi nhét bài vở chỉ vào một hoặc hai buổi học. Nếu bạn muốn trở thành một học sinh thành công thì bạn cần phải học cách nhất quán trong việc học và có thời gian học đều đặn nhưng không cần học trong thời gian dài.

### 2. Lập kế hoạch trước mỗi buổi học

Những học sinh thành công là những người biết lên lịch cụ thể cho tuần lễ học - và sau đó họ tuân theo lịch trình đã đề ra. Những học sinh học tập không thường xuyên và hay thay đổi thường không thể hiện tốt bằng những học sinh có một lịch trình học tập nhất định. Ngay cả khi bạn đã hoàn thành việc học của mình, việc tạo ra một thói quen hàng tuần, trong đó bạn dành ra một khoảng thời gian vài ngày một tuần, để xem lại các khóa học của mình sẽ đảm bảo bạn phát triển những thói quen giúp bạn thành công lâu dài trong con đường học vấn.

### 3. Học đồng thời

Không chỉ quan trọng là bạn phải lập kế hoạch khi đi học, điều quan trọng là bạn phải tạo ra một thói quen học tập hàng ngày và đều đặn. Khi bạn học vào cùng một thời điểm mỗi ngày và mỗi tuần, việc học sẽ trở thành thói quen. Bạn sẽ chuẩn bị tốt hơn về mặt tinh thần và cảm xúc cho mỗi buổi học và buổi học sẽ trở nên hiệu quả hơn. Nếu thỉnh thoảng bạn phải thay đổi lịch trình của mình do những sự kiện đột xuất, điều đó không sao cả, nhưng hãy trở lại với thói quen của bạn ngay khi sự kiện đã trôi qua.

### 4. Mỗi buổi học nên có mục tiêu riêng

Học không có định hướng sẽ không mang lại hiệu quả. Các em cần biết chính xác các em cần hoàn thành gì trong buổi học. Trước khi bắt đầu học, hãy đặt ra mục tiêu mỗi buổi học để đạt được mục tiêu học tập tổng quan (ví dụ như nhớ 30 từ vựng để vượt qua phần từ vựng trong bài kiểm tra tiếng Anh sắp tới.)

### 5. Đừng bao giờ trì hoãn buổi học của bạn

Học sinh rất dễ hoãn lại buổi học vì không hứng thú đối với môn học, vì cần hoàn thành những việc khác hoặc vì bài tập khó. Tuy nhiên, học sinh muốn học tốt không nên trì hoãn việc học. Nếu các em hoãn buổi học, việc học sẽ trở nên ít hiệu quả và không đạt được kết quả như mong muốn. Trì hoãn việc học cũng dẫn đến việc vội vàng để hoàn thành bài tập đúng hạn và vội vàng là nguyên nhân dẫn đến một số sai sót.

### 6. Bắt đầu với môn học khó nhất trước.

Bài tập hoặc môn học khó sẽ cần nhiều nỗ lực và trí lực nhất vì thế học sinh nên bắt đầu học các môn đó trước. Khi các em hoàn thành bài tập khó nhất, các em sẽ dễ dàng hoàn thành các bài tập còn lại hơn. Các em có tin không, việc bắt đầu với môn học khó nhất sẽ giúp cải thiện đáng kể hiệu quả của buổi học và kết quả học tập của mình.

### 7. Luôn xem lại ghi chú trước khi bắt đầu làm bài tập.

Hãy đảm bảo rằng các em luôn ghi chú trong lớp học để có thể xem lại khi cần thiết. Trước khi bắt đầu mỗi buổi học và làm bài tập, hãy xem lại ghi chú để đảm bảo các em biết cách hoàn thành bài tập chính xác. Xem lại ghi chú trước mỗi bài học sẽ giúp các em nhớ những chủ điểm quan trọng đã được học trong ngày và đảm bảo việc học của các em có mục tiêu và hiệu quả.

### 8. Đảm bảo rằng các em không xao nhãng khi học tập.

Mọi người đều bị xao nhãng bởi những thứ xung quanh. Có thể là Ti Vi, gia đình, hoặc vì môi trường xung quanh quá im lặng. Thực tế, một vài người học tốt hơn khi có tiếng ồn. Khi các em xao nhãng, các em sẽ mất khả năng suy nghĩ và không thể tập trung – cả hai yếu tố này sẽ dẫn đến kết quả là học tập không hiệu quả. Trước khi bắt đầu học, hãy tìm một nơi không bị quấy rầy hoặc làm phân tâm. Đối với một vài người, địa điểm lí tưởng là một góc nhỏ yên tĩnh trong thư viện. Đối với một vài người khác, họ sẽ chọn một khu vực chung ít tiếng ồn.

### 9. Vận dụng phương pháp học tập nhóm hiệu quả.

Các em đã bao giờ nghe câu “Hai cái đầu thì hơn một cái đầu” chưa? Câu này đặc biệt đúng trong học tập. Học tập theo nhóm giúp các em (1) tìm được sự trợ giúp từ bạn bè khi các em gặp khó khăn đối với một số môn học, (2) hoàn thành bài tập nhanh hơn, và (3) giảng lại bài cho người khác, nhờ đó giúp cả bạn học khác và chính các em hiểu hơn về nội dung bài học. Tuy nhiên, học nhóm có thể không hiệu quả nếu nhóm không có tổ chức tốt và các thành viên trong nhóm không có sự chuẩn bị. Những học sinh biết cách tổ chức tốt sẽ vận dụng phương pháp học nhóm một cách hiệu quả.

### 10. Xem lại các ghi chú, bài tập ở trường và các tài liệu khác trên lớp vào cuối tuần.

Học sinh học tốt hơn khi ôn lại các bài đã học vào cuối tuần. Bằng cách này, các em sẽ có sự chuẩn bị tốt hơn khi học bài mới; bài mới đều được xây dựng dựa trên bài học cũ và kiến thức các em đã được học trước đó.

Chúng tôi tin rằng nếu các em phát triển các thói quen nêu trên, các em sẽ thấy sự cải thiện lớn trong học tập.



Trích từ ReachOut.com

Thức ăn các em đưa vào trong cơ thể có thể ảnh hưởng lớn đến cách não bộ hoạt động. Điều quan trọng là nhớ thời gian thi, khi đó các em có thể tập trung vào sách hơn là buổi ăn sáng. Hãy tìm hiểu thực phẩm các em ăn ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào để các em có thể chọn thực phẩm cải thiện trí nhớ, cung cấp năng lượng cho não và giúp các em hoàn thành lịch học tập.

### Thức ăn liên quan gì đến điều đó?

Não bộ là cơ quan phức tạp nhất của cơ thể. Giống như máy tính, nó chạy hàng triệu quy trình mỗi ngày. Nó không bao giờ ngừng hoạt động vì vậy nó cần được cung cấp nguồn nguyên liệu liên tục để hoạt động –glucose là một loại đường. Cơ thể em hấp thu đường glucose qua thức ăn và chuyển nó lên não thông qua đường máu. Vấn đề là não không thể lưu trữ đường glucose vì thế các em cần bổ sung chúng mỗi ngày.

Nếu não bộ không nạp đủ năng lượng, các em có thể cảm thấy buồn và dễ nổi giận. Các em cũng có thể dễ buồn ngủ, trí nhớ kém và khó giải quyết vấn đề. Đây không phải là cảm giác bạn muốn khi kì thi đến.

### Thức ăn nào cung cấp nguồn năng lượng tốt?

Thức ăn tốt cho não bộ và học tập bao gồm:

- Protein – thịt, cá, trứng, thịt gia cầm, các loại đậu, quả hạch và hạt, đậu khô và đậu lăng, các sản phẩm từ sữa và các sản phẩm từ đậu nành. Protein giúp não gửi thông điệp đến phần còn lại của cơ thể và giúp tạo ra các chất hóa học trong não giúp cải thiện tâm trạng.
- Chất chống oxy hóa - trái cây và rau, bao gồm cả quả mọng và nước ép lựu. Chất chống oxy hóa có thể giúp trì hoãn hoặc thậm chí ngăn ngừa một số tác động của quá trình lão hóa của não.
- Omega-3 - dầu cá, hạt lanh và dầu lanh, và trứng, thịt gà và thịt bò. Omega-3 đã được chứng minh là giúp não làm việc tốt hơn và cải thiện sức khỏe tinh thần.
- Cholesterol trong chế độ ăn - sữa và lòng đỏ trứng. Não bộ dựa vào cholesterol để tạo ra các tế bào gửi thông điệp đến phần còn lại của cơ thể.
- Chất béo không bão hòa đơn - quả bơ, quả hạch, dầu ô liu, dầu hạt cải và dầu đậu phộng. Thực phẩm có chứa chất béo không bão hòa đơn có thể cải thiện trí nhớ của bạn và giúp não của bạn làm việc nhiều hơn, tốt hơn, nhanh hơn và mạnh mẽ hơn.
- Caffeine (lượng vừa phải) - trà, cà phê và sô cô la đen. Với liều lượng nhỏ, caffeine có thể giúp bạn sáng khoái và tập trung hơn.
- Nước. Bộ não có 73% là nước, và nước rất quan trọng để giữ cho cơ thể (và não bộ) ở trạng thái tốt nhất.

Cách tốt nhất để cung cấp đủ chất cho não bộ của các em là ăn nhiều loại thực phẩm từ tất cả các nhóm thực phẩm. Có thể hơi khó để áp dụng chế độ dinh dưỡng đúng cách trong thời gian đầu tìm hiểu.

Hầu hết thời gian ăn uống đầy đủ các bữa ăn sẽ giúp các em học tập tốt hơn và đạt kết quả cao hơn cả trong quá trình học tập ngắn hạn và dài hạn. Mặc dù nhiều loại thực phẩm tốt cho não mà chúng ta đã đề cập đến có kết quả ngay lập tức (như caffeine), nhưng những thực phẩm giúp cải thiện tình trạng sức khỏe qua thời gian sử dụng sẽ mang lại hiệu quả tốt nhất, chẳng hạn như những thực phẩm giúp làm chậm quá trình suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác và giảm khả năng mắc các bệnh thoái hóa như bệnh Alzheimer.