

# NEWSLETTER

Tháng 02.2022

## Thông điệp từ hiệu trưởng: Ăn uống khỏe mạnh = Tư duy tốt

Phụ huynh thân mến,

Hiện tại trường đã hoạt động trở lại, chúng tôi mong đợi học sinh quay lại trường và dĩ nhiên cần duy trì sức khỏe tốt cho học sinh là điều mà chúng tôi quan tâm. Điều này nhắc nhở chúng ta nên có chế độ ăn uống hợp lý. Có một bài báo thú vị mà tôi từng đọc qua của một nhóm học sinh lớp 6 tại São Paulo, Brazil. Họ bắt đầu tham vọng về một dự án làm vườn, gieo trồng hạt và làm đất với nhiều công cụ. Và tôi chợt nhớ lại cuộc nói chuyện với học sinh về việc ăn trái cây và rau củ. Cậu học sinh này thừa nhận chán ghét việc ăn rau củ. Khi tôi hỏi cậu ấy có biết Cà Rốt đến từ đâu thì cậu ấy trả lời đến từ siêu thị. Tôi nghĩ rằng vì đa số học sinh thiếu kết nối với thiên nhiên, đất, và kiến thức về cây trồng cũng như những giá trị dinh dưỡng mà nó mang lại nên kiến thức về bữa ăn phản ánh trong chế độ ăn, mà thường là những thức ăn không tốt cho sức khỏe.



Tại trường chúng ta có một mảnh vườn nhỏ trồng rau hữu cơ, mục đích của dự án này không phải chỉ để học sinh trồng rau mà để giáo dục cho học sinh hiểu các thức ăn đến từ đâu từ đó có sự kết nối với thức ăn. Những học sinh trong câu chuyện tôi kể ở trường São Paulo có xu hướng ăn rau tự trồng, họ gửi rau trồng được cho nhà bếp chế biến. Tại SIS, chúng tôi cũng mong muốn tập cho học sinh thực hiện việc này để khuyến khích việc ăn rau.

Câu hỏi đặt ra việc ăn rau có phải là vấn đề tại trường Cần Thơ hay không? Vâng, có đấy, vài học sinh không thích ăn rau. Giáo viên đã nhận thấy vài học sinh chỉ ăn những món chính hoặc các món tráng miệng ngọt.

Khu vườn của chúng tôi có thể là nguồn cảm hứng cho thức ăn tốt cho sức khỏe nhưng giáo dục mới là cốt lõi để phát triển sự hiểu biết về thức ăn và giá trị quan trọng của dinh dưỡng. Các giáo viên của SIS đã thấm nhuần tầm quan trọng của việc ăn uống và hướng dẫn học sinh ở lớp học cho đến căn-tin. Tuy nhiên, sự giúp đỡ của quý phụ huynh cũng rất cần thiết.

Khi con bạn ở nhà, đó là cơ hội để phụ huynh hướng dẫn. Làm như thế nào? Hãy thử vài công thức khác nhau và xem công thức nào hiệu quả nhất. Tại một trường tiểu học ở Mỹ, học sinh quây quần bên một đầu bếp để xem anh ta đốt lửa dưới chảo rán, rưới dầu ô liu và mật ong lên, cắt một quả cam và vắt nó, rắc một ít muối, và sau đó ném một vài nắm bông cải xanh, lá được hái từ vườn trường. Các sinh viên không chỉ ăn bông cải xanh, họ hỏi đầu bếp có thêm không.

Nếu chúng ta có thể cung cấp các phương tiện và nguồn lực để trẻ em bắt đầu sớm học về chế độ ăn uống lành mạnh và dinh dưỡng, chúng có thể mang theo mãi về sau.

**Larry Synclair**  
Hiệu trưởng



Chúc mừng sinh nhật, chúc những điều tốt đẹp nhất đến với Hiệu Trưởng Mầm Non – Cô Đỗ Thị Bích Nga, người luôn trẻ trung và nhiệt huyết. Với một ngọn nến khác trên chiếc bánh, cô ấy biết rằng tuổi tác chỉ là một con số. Đừng bao giờ đếm những ngọn nến, nhưng hãy xem ánh sáng chúng tỏa sáng.

## Doan Ha Anh (Annie)



Xin chúc mừng học sinh lớp 6 của chúng ta, Annie. Mặc dù đây là năm đầu tiên của em tại Trường Quốc tế Singapore, em cho biết rất thích ngôi trường này vì em cảm thấy thoải mái và tự tin. Em nói "Các giáo viên rất thân thiện và luôn giúp đỡ em," "Các bạn cùng lớp cũng rất chăm chỉ và vui tính." Môn học yêu thích của em ấy là Âm nhạc và ở nhà, em ấy thích chơi guitar. Annie cũng thích đọc sách và chơi với các thành viên trong gia đình. Em ấy hy vọng trở thành một nhà thiết kế thời trang vì công việc ít căng thẳng và nhiều sáng tạo. Chúng tôi biết em sẽ làm tốt, Annie.



## Your Safety is Our Priority



Trường Quốc tế Singapore luôn thực hiện các biện pháp phòng ngừa để ngăn chặn hoặc cản trở sự lây lan của COVID-19. Giáo viên và nhân viên tuân thủ các tiêu chí an toàn của Bộ Giáo dục và Đào tạo trong phòng và chống COVID-19 đã được ban hành cho tất cả các hệ thống giáo dục trên toàn quốc. SIS cũng phát triển các chương trình và giải pháp để ứng phó với các tình huống đại dịch có thể xảy ra. Điều này bao gồm vệ sinh môi trường và trang thiết bị y tế tại trường. Một đội an toàn trường học đã được thành lập để học sinh, nhân viên và giáo viên sẽ tuân thủ nghiêm ngặt các biện pháp phòng chống đại dịch. Điều này bao gồm các cấp học mẫu giáo, tiểu học, trung học cơ sở đảm bảo rằng học sinh được đưa đón tại cổng trường. Văn phòng và cán bộ nhân viên khấn trương nâng cấp các trang thiết bị phòng chống đại dịch như thuốc khử trùng, xà phòng, phân công cán bộ y tế giám sát các hoạt động phòng chống đại dịch.

Trường Quốc tế Singapore luôn thực hiện các biện pháp phòng ngừa để ngăn chặn hoặc cản trở sự lây lan của COVID-19. Giáo viên và nhân viên tuân thủ các tiêu chí



Sau nhiều tháng ở nhà và tham gia các bài học trực tuyến, học sinh đã thực sự đến trường. Các em rất vui khi được trở lại trường. Đây là vài bức ảnh tuyệt vời vào ngày các em quay lại.





Nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ em phát triển thói quen ăn uống tốt hơn khi trường học cung cấp thực phẩm lành mạnh. Trường SIS chúng tôi tin tưởng vào điều này. Trường học đóng một vai trò quan trọng trong việc ảnh hưởng đến thói quen ăn uống lành mạnh thông qua việc cung cấp những bữa ăn dinh dưỡng. Bữa ăn ở trường bao gồm sữa, trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt và những thực phẩm này cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng như canxi và chất xơ. Một số học sinh có thể ăn thực phẩm được cung cấp trong căn tin hoặc

lớp học của mình, trong khi đó một số học sinh có thể mua thức ăn nhanh từ các cửa hàng thức ăn nhanh và mang đến nhà đến trường. Bữa ăn trưa được mua hoặc chuẩn bị từ đâu không quan trọng, quan trọng là gia đình cần biết về tầm quan trọng của thói quen ăn uống lành mạnh và lợi ích của bữa ăn ở trường tại SIS. Học sinh khỏe mạnh sẽ học tốt hơn. Nghiên cứu cho thấy thói quen ăn uống lành mạnh có liên quan đến thành tích học tập. Ví dụ, ăn sáng trước khi đi học có thể giúp học sinh đạt điểm kiểm tra cao hơn, giảm thời gian vắng mặt và cải thiện trí nhớ.

Tại SIS, chúng tôi có khu vườn hữu cơ của mình. Khu vườn của chúng tôi trồng các loại rau không có thuốc trừ sâu và các chất hóa học khác, chúng tôi thu hoạch vài vụ mùa trong năm. Học sinh sẽ mang một phần thu hoạch về nhà và một phần sẽ được gửi cho bếp ăn của trường để phục vụ cho bữa ăn của học sinh. Từ việc lựa chọn hạt giống đến chậu để trồng trọt, học sinh có thể biết được thức ăn còn được tạo ra bằng hai bàn tay của chính mình mà không chỉ được mua từ chợ. Bữa ăn ở trường được phục vụ trong nhà ăn hoặc lớp học, điều quan trọng là học sinh phải có đủ thời gian để ăn uống, giao lưu và thưởng thức bữa ăn của mình. Các nhà nghiên cứu cho rằng trường học nên đảm bảo rằng học sinh có ít nhất 20 phút dành cho bữa trưa. Tại SIS, học sinh có thời gian 45 phút để ăn trưa. Việc có đủ thời gian ăn có thể giúp học sinh ăn được nhiều trái cây, rau, thức ăn và sữa và ít lãng phí hơn.

## NGUYỄN THỊ NGỌC QUÝ

# Teacher Feature

Cô Quý, giáo viên lớp 2 của chúng tôi, rất yêu nghề giáo và đây cũng là nghề “không thể thiếu của xã hội.” Học sinh cho biết cô là một giáo viên tuyệt vời. Cô Quý thích dành thời gian trang trí lớp học của mình và “chuẩn bị mọi thứ một cách cẩn thận, tỉ mỉ và hơn hết là dành tất cả trái tim, sự quan tâm và nhiệt huyết đối với học trò của mình.” Cô đánh giá cao việc giao lưu với những học sinh “mới bắt đầu học chữ và dạy các em những nét chữ đầu tiên, cũng như biết đọc và viết.” Cô Quý cho biết thêm học sinh như một tờ giấy trắng: “Tôi phải viết và vẽ cho chúng những điều tốt đẹp.” Khi cô Quý tan làm, cô sẽ ở nhà chuẩn bị cho bài học ngày hôm sau. Cuối tuần, cô sẽ về thăm cha mẹ và kể cho họ nghe về học sinh của mình. Cô chia sẻ thêm "Đối với tôi, học sinh và gia đình là những người thân yêu của tôi và tôi muốn chăm sóc họ."





## Hội chứng lo lắng vì xa cách

### Cần phải làm gì?

Trích từ: <https://gozen.com/separation-anxiety-dos-and-donts-to-help-your-child-and-you-be-brave/>

#### Hội chứng lo lắng vì xa cách là gì?

Điều đầu tiên chúng ta cần biết là lo lắng chia ly ở trẻ em là bình thường. Giống như các dạng lo lắng khác, nó phục vụ một chức năng tiến hóa rất hữu ích: điều này sẽ giúp trẻ ở gần những người sẽ bảo vệ chúng trước những nguy hiểm rất thực của thế giới tiên sử. Và nó tiếp tục bảo vệ chúng khỏi các mối đe dọa ngày nay. Bộ não của trẻ được lập trình tự nhiên rằng trẻ sẽ sợ hãi khi ở xa cha mẹ. Và cha mẹ cũng cảm thấy lo lắng khi con ở ngoài tầm kiểm soát của mình và được người khác chăm sóc. Mục tiêu là để nhận biết khi nào không có nguy hiểm thực sự và biết khi nào cần loại bỏ lo lắng.

Tất nhiên, có một số trường hợp nghiêm trọng hơn khi một đứa trẻ lo lắng một cách bất thường khi xa cha mẹ. Nếu sự lo lắng gây cản trở việc kết bạn, bệnh kéo dài, nếu trẻ không chịu đi học, hoặc nếu sự lo lắng không còn phù hợp với lứa tuổi, bác sĩ có thể chẩn đoán rối loạn lo âu phân ly và đưa ra phác đồ điều trị.

Nhưng tin tốt là: mức độ lo lắng vì xa cách bình thường phổ biến hơn nhiều và có thể được quản lý tại nhà một cách có kế hoạch và cần có sự kiên nhẫn.

#### Tôi có thể làm gì?!

Hãy đối mặt với nó: điều này sẽ giúp cho bạn và con bạn. Bạn sẽ cảm thấy đau lòng khi thấy các con buồn và không gì khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn khi rời xa con mình lúc con đang khóc. Bản năng của bạn là sẽ chú ý đến nỗi sợ đó. Tuy nhiên, nếu bạn tập trung vào một kế hoạch giúp các con mạnh mẽ và kiên cường hơn, thay vì "tập trung" vào nỗi sợ hãi của chúng, cả bạn và các con đều sẽ cảm thấy tốt hơn.

#### Nên và không nên

**NÊN** bắt đầu nói về những gì sắp xảy ra trước khi nó xảy ra. Lên kế hoạch. Ngày đầu tiên đi học có khiến các con lo lắng không? Hãy bắt đầu nói về việc đi học vào một tuần trước đó và cách đón bé về vào cuối ngày. Bắt đầu đếm ngược để cho họ biết về thời điểm trường học bắt đầu hoạt động. Việc đi học đã bắt đầu chưa? Hãy trò chuyện cùng các con mỗi ngày về những ngày đi học sắp tới trước khi đi ngủ. Giúp các con chuẩn bị ba lô, chọn trang phục, lựa đồ dùng cho bữa ăn trưa, tất cả đều phải chuẩn bị trước. Hãy cho các con biết đâu là nơi các con sẽ đến sau khi rời xa cha mẹ? Càng ít bất ngờ càng tốt cho tâm lý của các con.

**KHÔNG NÊN** tạo nên sự lo lắng hoặc sợ hãi nếu các con không thể hiện bất kỳ dấu hiệu sợ hãi gì. Có lẽ các con vẫn ổn khi đến trường. Nếu có, hãy cố gắng không nói những câu như "con có lo lắng về ngày đầu tiên của mình không?" hoặc "con thật dũng cảm khi tự đi!" Nếu các con không nghĩ rằng các con nên lo lắng trước đó thì các con sẽ bắt đầu tự hỏi về lý do mà các con nên như vậy.

**NÊN** cho các con thấy môi trường học của chúng trước khi chúng cần phải tự đi học. Có sân chơi bên ngoài để các bé giải lao không? Nếu có hãy mang chúng đến đó chơi vào một vài buổi chiều nào đó. Trường có một ngày hội thông tin để gia đình đến tham quan không? Hãy tận dụng ngày đó đến tham quan trường cùng các con để giúp các con làm quen. "Hãy xem đây là tủ đồ đồ nơi con có thể để áo khoác của mình" hoặc "có vẻ như phòng tắm nằm ngay phía dưới hành lang này và bồn rửa vừa với kích thước của con". Hãy gặp gỡ nhân viên của trường và tham quan không gian của trường cũng có thể giúp bạn giải tỏa lo lắng.

**KHÔNG NÊN** đi quá đà. Hãy đặt ra một giới hạn lành mạnh cho số lần bé con của bạn. Bạn có thể giới thiệu con với giáo viên hoặc người chăm sóc mới, nhưng bạn hãy khuyến khích con tự đứng dậy và chào tạm biệt. Sau khi bạn đã cho con xem

tủ đựng đồ của mình, hãy yêu cầu các con nhắc lại tủ đồ đó ở đâu. Bằng cách từ từ lùi lại, bạn đang dạy con rằng chúng có khả năng tự lập trong thời gian ngắn. Bạn có thể kể lại cho con về những gì các con đã làm được sau đó.

**NÊN** tạo thói quen tạm biệt cho con. Bạn cũng có thể làm điều này trước. Có thể đó là một cái bắt tay. Có thể đó là một nụ hôn trên má mà bạn đảm bảo rằng con sẽ ở đó cả ngày. Có thể bạn cho con một đồng xu hoặc một món đồ nhỏ mà con có thể trả lại cho bạn khi bạn đón chúng. Dù bạn quyết định chọn một thói quen nào đi chăng nữa, thì điều quan trọng nhất là rời khỏi khi ngay khi giao con cho cô giáo và không ở lại trường lâu, hoặc làm lại thói quen nào đó hoặc ôm con một cái để trước khi rời đi. Hãy cho con biết rằng tạm biệt có nghĩa là tạm biệt... cho đến khi bạn gặp lại chúng sau giờ tan trường.

**KHÔNG NÊN** nán lại quá lâu. Đây là điều mà chúng tôi muốn nhấn mạnh. Bạn chắc hẳn sẽ lo lắng khi phải rời xa con bạn nếu con bạn cảm thấy buồn và sợ hãi. Nhưng chúng rất thông minh và nếu bạn nán lại, chúng sẽ nhanh chóng nhận ra rằng khi chúng khóc, bạn sẽ không rời đi. Không ai cho rằng nước mắt của trẻ không phải thật; khi đó chúng thực sự khó chịu và đó là điều hoàn toàn bình thường. Điều đó nói lên rằng, nếu trẻ có lựa chọn giữa ở cùng cha mẹ hoặc học các kỹ năng độc lập và kiên cường, chúng có thể sẽ chọn bạn... và chúng biết nước mắt sẽ có thể giữ bạn lại.

**NÊN** cố gắng hết sức để tỏ ra bình tĩnh và kiểm soát được cảm xúc của chính mình. Ngay cả khi trái tim bạn đang bùng cháy bên trong. Ngay cả khi đây là đứa con út của bạn sắp đi học và bạn sẽ rất buồn khi con rời khỏi tầm mắt của mình. Cố gắng giữ tất cả trong lòng. Hãy tỏ ra dũng cảm và cho trẻ thấy rằng mọi thứ đều trong tầm kiểm soát. Che giấu cảm xúc với trẻ không phải lúc nào cũng là phương pháp hay nhất, nhưng hãy nhớ rằng điều này giúp chúng cảm thấy yên tâm khi không có bạn. Chúng sẽ không muốn rời xa bạn trong khi bạn đang khóc lóc hơn là khi bạn muốn rời đi.

**KHÔNG NÊN** theo dõi chúng khi con đi học. Tôi biết sự cảm dỗ là ở đó; "Bây giờ con không khóc và con đã quay lưng lại và nếu tôi rời đi ngay bây giờ thì chúng ta có thể không thấy nước mắt." Nghe có vẻ hợp lý. Nhưng bạn hãy nhớ rằng đây là quá trình xây dựng khả năng phục hồi lâu dài, chứ không phải về việc trốn tránh tạm thời. Một khi con phát hiện ra bạn đã lén theo dõi mình, hôm sau con sẽ ít tin tưởng hơn và sợ hãi hơn khi đến trường.

**NÊN** giúp con cảm thấy thoải mái với cảm xúc của con. Một lần nữa, tôi muốn nói rằng vấn đề lo lắng khi chia ly là rất bình thường. Hãy nói với con rằng đó là điều tự nhiên. Giải thích cho con biết làm thế nào mà một số nỗi sợ hãi có thể giúp con an toàn trước nguy hiểm. Sau đó, hãy trấn an rằng con SẼ được an toàn khi ở trường và bạn sẽ quay trở lại đón chúng khi tan trường, nhưng cũng không nên coi thường nỗi sợ hãi của trẻ. Hãy trấn an trẻ: "Cha/ mẹ hiểu rằng con đang lo lắng và điều đó không sao cả. Cha/ mẹ hứa rằng cha/mẹ sẽ đón con khi tan trường giống như cha/mẹ luôn ở bên con khi con thức dậy vào mỗi buổi sáng." Có một số cuốn sách tuyệt vời dành cho trẻ em về chủ đề này. Trong số đó, hãy thử đọc quyển *The Kissing Hand* của Audrey Penn, đây là một cách tuyệt vời để con bạn kết nối cảm xúc của nhân vật với chúng, bình thường hóa trải nghiệm cho chúng.

**KHÔNG NÊN** thu hút con bằng phần thưởng hoặc đe dọa trẻ bằng hậu quả. "Nếu con ngừng khóc và đi học một ngày, cha/ mẹ sẽ mua kem cho con" hoặc "nếu con không đến trường thì tối nay không được xem TV" những phương pháp này có vẻ hợp lý nhưng phần thưởng và hậu quả là công cụ để đối phó với một hành vi, và sự lo lắng khi chia ly không phải là một hành vi. Đó là một phản ứng tự nhiên, theo bản năng mà chúng sẽ học cách kiểm soát với sự giúp đỡ và hỗ trợ.

**NÊN** trò chuyện với con một cách nhẹ nhàng. "Hãy cùng nhau hít thở. Cha/ mẹ biết con đang cảm thấy sợ hãi. Điều đó là bình thường. Bộ não của con đang nói với con rằng hãy sợ hãi. Hãy nhớ cách chúng ta đã nói về sự lo lắng? Hãy cùng nhau nhìn xung quanh. Con có thấy điều gì phải sợ hãi không? Có gì nguy hiểm cho con lúc này không? Chúng ta đã gặp giáo viên của con và họ rất tốt. Cha mẹ thấy những đứa trẻ khác cùng tuổi với con, và các bạn đang chơi trò đùa cùng nhau. Con có thể cho cha/ mẹ có bất kỳ nguy hiểm nào không? Có thể bộ não của con đang lừa con nghĩ rằng có nguy hiểm trong khi thực sự không có? Hãy cùng nhau hít thở một chút nữa, rồi chúng ta bắt tay và cha/ mẹ hứa sẽ đến rước con khi con tan trường."