

NEWSLETTER

Tháng 02.2021

Thông điệp từ Hiệu Trưởng: Tầm quan trọng của việc làm bài tập

Học sinh khi nghe nhắc đến từ “bài tập” có thể trợn tròn mắt và chần chừ thực hiện. Học sinh ở nhà thường rơi vào tình trạng dành nhiều thời gian cho thói quen chơi game hay xem tivi thay vì làm bài tập. Chúng ta đang bắt đầu học kỳ 2, giáo viên SIS khuyến khích phụ huynh hỗ trợ trong việc làm bài tập của các em tại nhà. Tại sao chúng tôi cần sự hỗ trợ này? Việc làm bài tập là cần thiết cho học sinh và phụ huynh cũng có thể theo dõi việc học của con. Điều này giúp phụ huynh nhận ra các em đang gặp khó khăn gì đối với các môn học tại trường.

Các tạp chí khoa học đã khẳng định sự tham gia của cha mẹ vào việc giáo dục con sẽ hỗ trợ và là động lực tích cực góp phần vào sự thành công cho các con. Không cần phải nghi ngờ gì nữa, cha mẹ chính là người thầy đầu tiên của trẻ và có ảnh hưởng đến sự phát triển nhận thức của trẻ về bản thân, cũng như quan điểm về học tập.



Phụ huynh có thể cùng hỗ trợ dựa theo hướng dẫn làm bài tập của nhà trường với những gợi ý.

“Con không có thời gian làm bài tập ở nhà” là lý do mà giáo viên thường nhận được khi đến lớp. Giải pháp đơn giản cho việc này là “Thiết lập thời gian làm bài tập mỗi ngày”. Khoảng thời gian này không được làm phiền bởi các yếu tố như chơi game, xem tivi, gọi điện thoại. Một gợi ý khác là thay đổi tên thành “Giờ thực hành công việc ở Trường”. Bạn có bao giờ nghe con trẻ giải thích rằng “Con không có bài tập về nhà” chưa? Lời giải thích này sẽ không còn hiệu quả nữa bởi vì cái tên “Bài tập về nhà” đã được đổi thành “công việc ở Trường”. Con trẻ có thể mang thêm sách về nhà đọc, xem lại những bài tập, sửa lỗi bài kiểm tra trước bằng cách học câu trả lời. Vì vậy việc luyện tập sẽ hoàn hảo hơn.

Một điều phiền nhiễu khác gây ảnh hưởng môi trường học tập đó là ngồi học ở phòng ăn, nơi mà mọi người thường nói chuyện và vài anh chị em đùa giỡn xung quanh. Hãy đảm bảo con bạn chọn một vị trí yên tĩnh thoải mái để làm bài tập và góc học bài đầy đủ dụng cụ học tập.

Các biện pháp khuyến khích cũng phát huy tác dụng. Hãy thử cho trẻ ăn nhẹ hoặc giải lao trước khi làm bài tập. Hay một bữa ăn nhẹ là phần thưởng khuyến khích khi trẻ hoàn thành nhiệm vụ được giao.

Hãy cho các con hiểu việc làm bài tập là quan trọng và hữu ích. Phụ huynh hãy luôn theo sát và kiểm tra việc thực hiện bài tập của con. Việc làm bài và hoàn thành bài tập nghiêm túc sẽ tạo ra kết quả khác nhau, học sinh ít làm bài tập thường bị điểm kém và kết quả không tiến bộ, không theo kịp các bạn trong lớp.

Best regards,
Larry Synclair
Principal

10 lời khuyên cho phụ huynh về việc phát triển tối ưu con cái

Bởi: JOANNE FOSTER, EDD

Tháng trước, học sinh đã phải “ở nhà” - và các bậc cha mẹ tiếp tục tìm cách hỗ trợ sự phát triển cho con mình. Từ tạp chí Giáo dục, đây là một bài viết đã chỉnh sửa về 10 đề xuất quan trọng đối với sức khỏe của trẻ em.

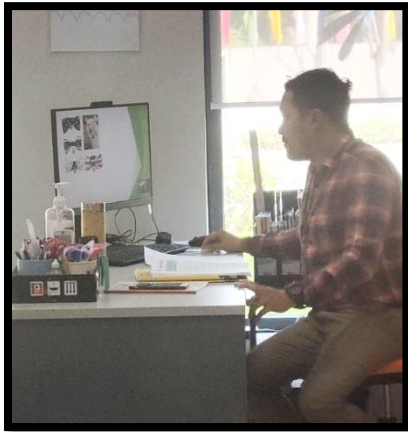
Làm thế nào cha mẹ có thể giúp con cái của họ phát triển giá trị đích thực về bản thân, năng lực, các giá trị mạnh mẽ và sự tự tin để sáng tạo? Những đề xuất sau đây luôn có liên quan, nhưng có lẽ giữa những thách thức do cuộc khủng hoảng COVID đặt ra, việc tập trung vào các cách hỗ trợ trẻ em thành công còn quan trọng hơn.



1. Thành công đến dưới nhiều hình thức khác nhau. Khuyến khích trẻ tìm cơ hội làm điều gì đó tích cực bất cứ khi nào có thể. Từ tể, đóng góp cho cộng đồng và cho những điều tốt đẹp hơn, và mang lại lợi ích cho người khác theo một cách nào đó.
2. Thể hiện sự đánh giá cao đối với thành tích của trẻ. Truyền đạt sự công nhận, củng cố và bày tỏ niềm tự hào. Nhấn mạnh sự phát triển và tiến bộ. Giúp con tìm thấy một sự kết nối giáo dục tốt.
3. Giúp trẻ hiểu quan điểm của các cá nhân và một nhóm người kh. Điều này bao gồm việc tôn trọng sắc tộc, tôn giáo, giới tính, tuổi tác, cảm xúc, trình độ, khả năng và những khác biệt khác nhau giữa mọi người - và cách những khác biệt này có thể mở rộng cách nghĩ và cách làm.
4. Trình bày cách tạo kết nối giữa các giá trị và hành động. Ví dụ, ý nghĩa của nó - và nó trông như thế nào -tính chính trực và trung thực, kiên nhẫn, vị tha, tốt bụng, tha thứ, cảm thông và biết ơn.
5. Tôn trọng quyền riêng tư của trẻ em. Không nên quá khắt khe
6. Lắng nghe. Có chủ đích, và như một cách để học và hiểu những gì trẻ em phải nói. (Hoặc những gì họ có thể do dự khi nói...)
7. Trong thời gian thay đổi, rủi ro hoặc hỗn loạn (chẳng hạn như do đại dịch COVID-19 gây ra), hãy chắc chắn tính đến các mối quan tâm và cảm xúc cá nhân của trẻ. Sẵn sàng trả lời các câu hỏi, đưa ra hướng dẫn và các chiến lược đối phó. Hãy dùng nhiều phương pháp và thu thập thông tin nếu cần, đóng vai trò tư vấn chuyên nghiệp nếu hoàn cảnh cho phép.
8. Tình huống khó xử và khó khăn là không thể tránh khỏi. Ví dụ, những điều này có thể liên quan đến xung đột, thiếu động lực, sự phức tạp của các vấn đề đạo đức hoặc cách đối phó với những biến động tình cảm. Đảm bảo rằng sự giao tiếp luôn rộng mở. Các cách diễn đạt và giải quyết vấn đề.
9. Cân bằng cuộc sống là điều tối quan trọng. Nhiều trẻ em gặp khó khăn trong khi cố gắng giải quyết các yêu cầu khác nhau. Trẻ em cần có nhiều thời gian để nghỉ ngơi, vui chơi, thư giãn, tập thể dục và hãy cứ là trẻ con.
10. Kỳ vọng phải rõ ràng và phù hợp với điểm mạnh và điểm yếu của trẻ. Tốt nhất là cung cấp cho trẻ sự lựa chọn — áp dụng phương pháp tiếp cận nhiều lựa chọn linh hoạt cho các nhiệm vụ — và đáp ứng nhu cầu, sở thích và mối quan tâm đang thay đổi của trẻ.

Cha mẹ có vị trí quan trọng trong việc giúp con cái phát triển năng lực, đầu tư năng lực, cảm thấy được trao quyền và trở thành người giỏi nhất có thể. Những lời khuyên ở trên cung cấp một khuôn khổ vững chắc và tài liệu tham khảo hợp lý để cung cấp hỗ trợ và khuyến khích, vì vậy trẻ em có thể có ý thức vững chắc về bản thân và học cách đối mặt với những thách thức, hiện tại và tương lai.

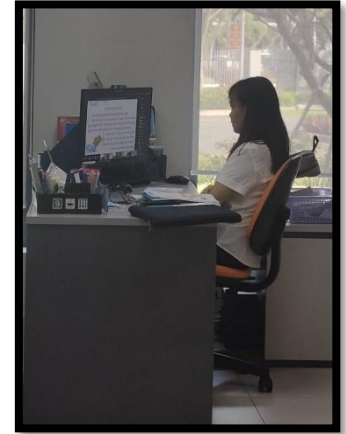
Trở lại hình thức học tập trực tuyến



Điều không ai mong muốn nhưng cũng đã xảy ra, việc giảng dạy trực tuyến được thực hiện ngay sau khi cơ quan chức năng ban hành lệnh tạm ngừng học tại trường và chuyển sang hình thức học tập trực tuyến. Rất cảm ơn các thầy cô đã không ngừng nỗ lực trong suốt giai đoạn này.

Giãn cách xã hội được thực hiện ở một số thành phố ở Việt Nam bởi vì sự bùng phát một lần nữa của dịch Covid vào ngày 28 tháng 01.

Hơn 800 ca nhiễm được phát hiện ở 13 tỉnh thành, đây được xem là làn sóng lây nhiễm Covid nghiêm trọng nhất ở Việt Nam sau khi bệnh nhân đầu tiên được công bố vào ngày 23/01/2020.



Việt Nam ghi nhận 2401 người bị nhiễm bệnh, trong đó có 1502 ca lây nhiễm trong nước. Vào tuần cuối cùng của tháng Hai, theo báo cáo của Bộ Y tế, Việt Nam có 1717 người được chữa khỏi và 35 trường hợp tử vong.

Tôi muốn phổ biến đến Quý Phụ huynh một số thông tin về an toàn khi học môn thể dục ở hầu hết các lớp.



Bởi Aaran Meusen
Giáo viên Giáo Dục thể chất

Sau đây là một số lí do gây ra tai nạn khi học thể dục:

- Tập không đúng kĩ thuật
- Chất lượng dụng cụ không đạt tiêu chuẩn
- Tập luyện quá sức

Đối với mỗi bài tập thể thao, giáo viên đều cho học sinh khởi động vì đây là phần quan trọng nhất và đòi hỏi các em phải tham gia thực hiện đúng các động tác để tránh xảy ra những chấn thương không đáng có.

Đối với phần khởi động, học sinh cũng được dạy các kĩ thuật và tư thế đúng khi khởi động. Học sinh không vận dụng đúng kĩ thuật và tư thế được học có thể gây ra nhiều rủi ro. Phổ biến nhất là mất sức, kĩ thuật đúng sẽ giúp bạn luyện tập thể thao tốt hơn mà không tiêu tốn nhiều năng lượng. Tình huống tệ hơn là học sinh sẽ bị ngã hoặc bị chấn thương khi không có kĩ thuật và tư thế sai sẽ khiến cho các khớp, gân và dây chằng sẽ bị căng khi chịu tác động của lực. Học sinh có thể không cảm thấy những tổn thương này ngay bây giờ, nhưng đó là những tổn thương có xu hướng tích tụ theo thời gian.

Một vấn đề lớn khác là dụng cụ thể thao cá nhân, chẳng hạn như giày. Bạn không thể chơi thể thao bằng dép hoặc dép lê. Phụ huynh hãy trang bị cho con em mình một đôi giày thể thao tốt. Giày sẽ hỗ trợ bàn chân và mắt cá chân khi chạy, nhảy, xoay người ... Một đôi giày tốt cũng sẽ hỗ trợ tốt cho bước đi. Nếu học sinh không đi giày, sẽ không thoải mái khi di chuyển và đá bóng, v.v ... Một số học sinh thường hạ phần gót giày xuống và dẫm lên gót giày để mang, đi như dép lê. Điều này sẽ làm hỏng giày, không nâng đỡ được bàn chân và dễ khiến giày bị tuột ra ngoài, làm trẹo hoặc gãy mắt cá chân. Năm ngoái, tất cả các lớp đều thực hành học cách thắt dây giày. Nhưng hiện tại vẫn còn rất nhiều học sinh vẫn chưa thể thắt dây giày. Đã có học sinh giẫm phải dây buộc giày của chính mình khi đi xuống cầu thang và ngã nhào xuống cầu thang. May mắn thay, em ấy đang ở bậc thang cuối cùng, việc này có thể dẫn đến rủi ro rất nghiêm trọng. Giáo viên thường nhắc nhở học sinh trong giờ học thể thao là "Hãy thắt dây giày của các em cẩn thận".

Xin hãy hỗ trợ giáo viên hướng dẫn thêm cho các em nhận thức được những vấn đề an toàn này, để các em có thể tham gia các bài học thể dục một cách an toàn và hiệu quả.

Bạn có cảm thấy mình quá nghiêm khắc với con cái? Đã đến lúc để nhìn lại.

Trong chuyên mục nuôi dạy con của tạp chí *Psychology Today*, đã trích một đoạn từ bài báo “Nuôi dạy con theo hướng tích cực trong thời kỳ đại dịch” của Tiến sĩ Kirsten Bradbury.



Cha mẹ kiểm soát nhưng thấu hiểu con cái sẽ chủ động tham gia vào các hoạt động cùng con và đáp ứng như cầu của con. Nhóm này sẽ có một số quy tắc nhưng cũng có một số ngoại lệ; ba mẹ uy quyền luôn linh động và phản ứng nhanh trước sự thay đổi về hoàn cảnh hoặc môi trường. Con cái sẽ cảm thấy thoải mái thể hiện bản thân và tự đưa ra quyết định phù hợp với độ tuổi và phát triển của bản thân. Điều này nghe có vẻ tốt cho sự phát triển cho trẻ, nhưng sẽ khó để duy trì trạng thái này khi căng thẳng hoặc chịu nhiều áp lực. Cha mẹ căng thẳng có xu hướng trở độc đoán và thụ động trong cách nuôi dạy và phát triển con cái.

Nếu bạn nhận thấy mình đặt ra nhiều yêu cầu và quy tắc cứng nhắc hoặc la mắng con mình, bạn có thể đang thuộc nhóm cha mẹ độc tài. Nếu bạn muốn tìm hiểu một số cách để quản lý và giải tỏa con nóng giận mà không nhắm vào con bạn. Mặt khác, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi và mất phương hướng trong cách giáo dục con. Tôi có thể hiểu và giúp bạn. Sẽ rất dễ dàng nếu chúng ta chỉ cho trẻ ăn kem và xem truyền hình cả ngày. Nhưng chúng ta không được từ bỏ. Các em rất cần sự quan tâm của cha mẹ từ những việc đơn giản nhất như ăn cơm cùng nhau, ga giường luôn được giặt giữ sạch sẽ và những cái

ôm ấm áp. Các em cần những bài học kiến thức cũng như thời gian vui chơi thư giãn trong tình hình giãn cách xã hội. Các em rất cần được ra ngoài để tham gia các hoạt động dưới sự giám sát thường xuyên và liên tục của cha mẹ. Đừng từ bỏ! Hãy luôn đồng hành cùng con em mình trong cuộc sống.

Nếu bạn muốn tạo môi trường tích cực trong gia đình, trước tiên bạn phải chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn. Sức khỏe tinh thần không chỉ quan trọng đối với cá nhân bạn mà còn có tác động trực tiếp đến việc chăm sóc và giáo dục con vì các con luôn cần sự quan tâm của bạn; chính vì vậy bạn cần kiểm soát tốt tâm trạng của mình. Hãy bắt đầu bằng việc kiểm soát mạng xã hội. Sẽ có rất nhiều vấn đề xảy ra trên thế giới mà bạn muốn theo dõi, nhưng bạn nên dành thời gian quan tâm đến sức khỏe của mình. Chẩn hạn như, bạn hãy thử kiểm tra lại cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Một điều quan trọng khác là thời gian nghỉ ngơi sau khi chăm sóc con mình hoặc sau giờ làm việc mệt mỏi. Hãy đi dạo xung quanh khu vực bạn đang sống, tận hưởng một tách trà và dành ra một vài phút để viết nhật ký. Hãy thử xem một vài video về những kĩ thuật/ bài tập thư giãn cơ thể và tinh thần. Hãy tham gia các khóa học yoga, thiền để thư giãn hoặc giúp bạn có những suy nghĩ tích cực. Trẻ em cũng có thể tham gia các khóa học này.

Đây là một cách thích ứng hiệu quả khác: Cố gắng làm dịu bản thân. Hãy dịu dàng với các con. Nhắc nhở chính mình rằng các con vẫn còn nhỏ. Vì vậy, hãy nói chuyện nhẹ nhàng, tha thứ sai phạm của các con và làm quen với tiếng ồn và sự nghịch ngợm của con. Các con có thể không đáng yêu khi chúng nôn lúc 3 giờ sáng, quấy rầy bạn để được xem video, nói dối rằng đã đánh răng rồi hoặc muốn mua món đồ gì đó khi bạn không đem theo tiền, nhưng con của bạn bây giờ là đứa trẻ nhỏ nhất. Hãy nhìn lại một vài tấm hình của một hoặc hai năm về trước – nhìn xem chúng trông ngây thơ như thế nào, và những suy nghĩ rằng chúng “đã lớn” đã lùi về quá khứ. Hiện tại, các con đang phát triển rất nhanh và đây là những năm hình thành tính cách và nhận thức của các em. Hãy yêu thương và đánh giá cao con của mình. Hãy xem các con là mối quan tâm lớn nhất của người lớn.

Các con luôn mong muốn cha mẹ yêu thương và quan tâm; hi vọng được cha mẹ đối xử một cách nhẹ nhàng và nhận được tha thứ khi mắc phạm lỗi.