



Tháng 04/2020

Cùng con chiến thắng đại dịch

Cẩm nang dành cho cha mẹ học sinh và giáo viên

**SỰ KHỎE MẠNH, VỮNG VÀNG
CỦA CON TRẺ CÓ LIÊN HỆ
MẬT THIẾT VỚI ỨNG XỬ
CỦA CHA MẸ, THẦY CÔ.**

MỤC TIÊU:

- Giúp con đối mặt với những biến động do Covid-19 gây ra bằng cách:
 - + Trang bị thông tin chính xác
 - + Lập thời gian biểu phù hợp
 - + Làm gương cho con
 - + Đôn đốc con duy trì nếp sinh hoạt và học tập
 - Hỗ trợ đặc lực việc học tập trực tuyến của con
 - Sẵn sàng tương tác

**NHỮNG GÌ
CON TRẺ
NÓI VÀ LÀM
PHẢN CHIẾU
NGÔN NGỮ
VÀ HÀNH
ĐỘNG CỦA
NGƯỜI LÀM
CHA MẸ. XIN
HÃY LÀM
GƯƠNG!**



HƯỚNG DẪN

Cha mẹ và thầy cô là chỗ dựa, là những người tư vấn, hướng dẫn khi các con gặp vấn đề căng thẳng. Trong bối cảnh cả nước đang tích cực chung tay chống dịch bất chấp những diễn biến phức tạp của nó, sự bình tĩnh, hiểu biết và có trách nhiệm của người lớn là tấm gương cho con trẻ noi theo. Nếu cha mẹ lo lắng, các con sẽ nhận ra và bị ảnh hưởng. Bởi vậy, hãy chỉ nói những điều dựa trên sự thật đáng tin cậy, được kiểm chứng và lan tỏa những cách thức cụ thể để phòng tránh lây nhiễm.

- Hướng dẫn con rửa tay, ăn uống đầy đủ, cách ly xã hội.
- Trò chuyện và lắng nghe các con để giúp giảm lo âu (nếu có) và ứng phó với nguy cơ nhiễm bệnh.
- Thảo luận với con về các biện pháp mà Chính phủ và xã hội đang thực hành nhằm giữ an toàn cho cộng đồng.

BÌNH TĨNH VÀ AN TRÚ TRONG HIỆN TẠI

LÀM CHỦ KỸ NĂNG TRUYỀN THÔNG

- Cập nhật tin tức thường xuyên không có nghĩa là dành toàn bộ thời gian để tìm kiếm. Hãy thiết lập thời gian phù hợp để cả nhà cùng nắm bắt thông tin cần thiết.
- “Ưu tiên việc quan trọng” song đừng quên những điều khiến cha mẹ và con cùng cảm thấy thích thú: chia sẻ cảm xúc một cách thoải mái với nhau, giữ liên lạc với mọi người, cùng chơi những trò chơi gia đình vui vẻ, cho phép con lướt web trong thời gian nhất định...
- Nhấn mạnh với con về tình trạng an toàn của gia đình (nếu điều này là đúng) và rằng cộng đồng đang giúp đỡ nhau và giúp chính con được khỏe mạnh, an toàn.

CÁC ỨNG DỤNG GIÚP TRẦN AN

- Nếu cảm thấy lo lắng, căng thẳng, mọi người đều có thể áp dụng “liệu pháp hơi thở”. Với con trẻ, cha mẹ có thể giúp nhẹ nhàng giữ ngón tay cái của con, để con hít thở thật sâu và chậm, đếm to “1”, chuyển sang ngón trỏ, để con hít thở thật chậm và đếm “2”, cứ thế chuyển tiếp sang các ngón tiếp theo vào đếm dần cho tới khi hết cả hai bàn tay.
- Cha mẹ có thể tham khảo trang <https://sparklers.org.nz/> để được hướng dẫn thêm các hoạt động giúp trẻ nhỏ giữ bình tĩnh. Trang web như <https://www.calm.com> hoặc <https://www.headspace.com/> cũng cung cấp những ứng dụng giúp tâm trạng yên ổn và ngủ ngon.
- (Khi tìm được hoạt động phù hợp, cha mẹ hãy khuyến khích con chia sẻ với các bạn của mình.)



Cùng con chiến thắng đại dịch

Cẩm nang dành cho cha mẹ học sinh và giáo viên

Tháng 04/2020



CHO CON LỰA CHỌN

Nếu các con cảm thấy bị áp lực vì không kiểm soát được vấn đề, hãy đưa cho con những lựa chọn đơn giản, hữu ích- Ví dụ: Con muốn làm thể này hay thể kia? Con muốn dùng cái này hay dùng cái kia? Con có muốn trả lời câu hỏi bài tập hay là đọc sách? Nếu con đủ lớn, có thể cho con sử dụng Internet trong thời gian giao ước để con được trò chuyện với các bạn một cách tích cực, lành mạnh.

KHUNG THỜI GIAN BIỂU

- Thời gian biểu của mỗi học sinh sẽ bao gồm Thời khóa biểu học tập trong đó.

- Giáo viên Nguyễn Siêu liên tục online trong suốt thời gian hiển thị trên Thời khóa biểu để hỗ trợ việc học của các con. Thời khóa biểu học tập trực tuyến rất rõ ràng và thống nhất với Thời khóa biểu trên lớp nhằm mang lại sự nhất quán cho các con và cho phép các con kết nối thông suốt với thầy cô, bạn bè trong suốt thời gian học tập.

SỬ DỤNG ĐẶC LỰC CÔNG NGHỆ 4.0

- Cài đặt tính năng đo/theo dõi thời gian sử dụng mạng xã hội
- Cài đặt ứng dụng kiểm soát truy cập web của trẻ em
- Dành thời gian tập thể dục bằng các gợi ý 4.0 sau: YogaGlo, Nerd Fitness, Yoga với Adriene, Scientific 7-minute workout...; Tham khảo Hong Kong Academy - nơi tổ chức nhiều ngày hội thể thao ảo giúp trẻ năng động và tích cực hơn.

CƠ SỞ THIẾT LẬP THỜI GIAN BIỂU

Sắp xếp lại thời gian trong bối cảnh mới là vô cùng quan trọng đối với sức khỏe cả thể chất lẫn tinh thần, nhưng cần đảm bảo một số điểm sau:

- Khuyến khích con duy trì tốt các nhiệm vụ ở trường và ở nhà nhưng đừng quá thúc ép nếu con bị quá sức.
- Tận dụng thời gian giãn cách xã hội để làm nhiều hoạt động gắn kết gia đình hơn: đặt ra mục tiêu mới, học gì đó cùng nhau, giúp đỡ người khác...
- Mỗi buổi tối, hãy viết ra danh sách 5 điều đã làm được trong ngày và 5 điều muốn làm vào ngày hôm sau - điều này giúp mỗi người ngủ ngon hơn vì an tâm rằng mình sẽ không lãng phí một ngày đang tới.

TIẾT/ PERIOD	THỜI GIAN/ TIME	HOẠT ĐỘNG (THỨ 2 - THỨ 6)/ ACTIVITIES FROM MONDAY TO FRIDAY
0	07h40 - 08h00	Hoạt động của GV/CN/Class assembly (with HRT)
1	08h05 - 08h50	Học theo TKB/As scheduled
2	08h55 - 09h40	Học theo TKB/As scheduled
3	09h40 - 10h10	Nghỉ giữa giờ/Morning break
4	10h15 - 11h00	Học theo TKB/As scheduled
5	11h05 - 11h50	Học theo TKB/As scheduled
Nghỉ trưa (11h55 - 13h55)/Lunch break		
6	14h00 - 14h45	Học theo TKB/As scheduled
7	14h50 - 15h35	Học theo TKB/As scheduled
8	15h40 - 16h25	Học theo TKB/As scheduled

THỜI GIAN BIỂU

**HỌC TẬP
TRỰC TUYẾN
TẠI NHÀ
DÀNH CHO
HỌC SINH
THCS&THPT/
TIMEFRAME -
ONLINE LEARNING
FOR SECONDARY
& HIGH SCHOOL
STUDENTS**

(Áp dụng từ ngày/Applied from:
06/4/2020)





Cùng con chiến thắng đại dịch

Cẩm nang dành cho cha mẹ học sinh và giáo viên

Tháng 04/2020



TRÁNH ĐỒ LỖI

Lúc này không phải thời gian để quy kết trách nhiệm và bình luận tiêu cực, dẫu cho tình hình có phức tạp đến đâu, chỉ có thái độ tử tế và nhận thức đúng đắn mới đưa đến những hành xử phù hợp.



ĐƯƠNG ĐẦU VỚI CÁCH LI

- Hiểu và Thương để giúp con nuôi dưỡng Niềm tin và Hi vọng.

- Mỗi người sẽ có những cách riêng để đối mặt với việc cách li. Có người thấy thoải mái. Cũng có người thấy căng thẳng. Đó là những trạng thái hết sức bình thường. Để thoát khỏi căng thẳng, hãy chủ động kết nối với thế giới bên ngoài theo cách thức phù hợp và tích cực nhất.

- Cha mẹ, thầy cô hãy làm gương và khuyến khích con trẻ thể hiện sự quan tâm và tình yêu thương của mình với những người xung quanh. Đó có thể là lan tỏa những thông điệp ý nghĩa, lạc quan trên mạng xã hội. Đó có thể là cùng nhau làm những tấm lá chắn tặng các y bác sĩ trên tuyến đầu chống dịch hay là gửi những lời cảm ơn chân thành tới họ.

KIỂM SOÁT THỜI GIAN VÀ NỘI DUNG TRUYỀN HÌNH/ MẠNG XÃ HỘI

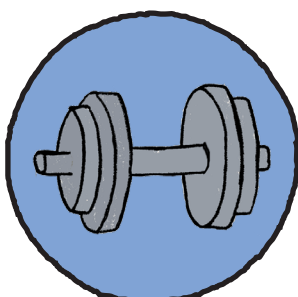
- Hạn chế xem tivi và truy cập các thông tin trên mạng.
- Tránh xem các thông tin gây xôn xao, không vui khi con trẻ đang có mặt tại đó.
- Nói với con về sự tồn tại của những tin tức bịa đặt và hướng dẫn con đọc báo tinh táo, biết cách phản biện trước thông tin cũng như biết đâu là nguồn tin đáng tin cậy.



KẾT NỐI TRONG CÁCH LI

- Cộng đồng trực tuyến trên nền tảng Facebook, Zalo, Viber,... như hội nhóm cha mẹ học sinh các lớp đã và đang hoạt động rất tích cực để kết nối thông tin, chia sẻ kinh nghiệm nuôi dạy con, đồng hành cùng con học tập... Tuy nhiên, CMHS cũng cần xem xét đâu là hội nhóm đáng tin cậy và có tính xây dựng để gia nhập, tránh nhận lại những tin tức thất thiệt, tiêu cực.
- Dành thời gian với đồng nghiệp và bạn bè: Kết nối với bạn bè và đồng nghiệp giúp cải thiện tâm trạng và giảm tải áp lực. Hãy thu xếp cuộc gọi video với bạn bè 1 tuần 1 lần sẽ giúp bạn tìm thấy niềm vui. Các bạn có thể tham gia nhiều trò chơi theo nhóm, cùng nhau nấu ăn theo chủ đề và cùng thưởng thức bất kể bạn đang ở đâu. Dù phong cách của bạn là gì, hãy tự tạo cho mình những niềm vui riêng, đừng để việc bị cách li làm mọi người xa nhau.

Giải tỏa: Khi tâm trạng nặng nề, bất an, thường thì chúng ta tìm ai đó thân thiết để làm "thùng nước gạo", giúp ta giảm bớt căng thẳng và hiểu nhau hơn. Giải tỏa để đối diện với cảm xúc của mình hoặc để tìm giải pháp đều là những nhu cầu chính đáng. Mấu chốt là ta phải hiểu được duyên do và suy ngẫm thật kĩ về cảm xúc của mình. Trước khi gọi cho người ta đặt niềm tin, hãy hít thật sâu và hỏi bản thân rằng: Mình mong muốn điều gì từ cuộc trò chuyện này? Một giải pháp? Sự thấu hiểu? Hay một lời khuyên?





Vượt qua đại dịch kiến tạo tương lai

Cẩm nang dành cho học sinh

Tháng 04/2020



ĐỂ HỌC
NHANH HƠN,
SÂU HƠN
VÀ
TỐT HƠN,
HÃY
QUAN TÂM
TỚI
SỨC KHỎE
VÀ
SỰ CÂN BẰNG.

SỨC KHỎE

- Kiểm soát căng thẳng:

Căng thẳng và trầm cảm có thể ảnh hưởng đến khả năng ghi nhớ thông tin và trí nhớ ngắn hạn. Hãy cải thiện tâm trạng bằng cách phơi mình dưới ánh sáng trắng nhiều hơn và ăn ít thực phẩm tinh chế hơn.



- **Vận động:** Thiếu lưu lượng máu là lí do phổ biến cho sự thiếu tập trung. Nếu bạn đã ngồi một chỗ quá lâu, hãy nhún nhảy hoặc giãn cơ trong một hoặc hai phút. Điều đó giúp tăng cường lưu thông máu, cải thiện sự tập trung và hồi tưởng.



- **Bữa sáng nhiều năng lượng:** Sự sáng tạo mạnh mẽ nhất là vào buổi sáng, bởi vậy bữa sáng là rất quan trọng, nó giúp cung cấp một số protein cho hoạt động não tốt hơn. Việc thiếu protein có thể là nguyên nhân của những cơn đau đầu.



- **Bữa trưa nhẹ nhàng:** Ăn nhiều vào bữa trưa có thể khiến cho chúng ta buồn ngủ, bởi vậy một bữa trưa nhẹ nhàng và một giấc ngủ ngắn sẽ giúp ích cho sự tinh táo và lấy lại năng lượng cho buổi chiều.



SỰ CÂN BẰNG



- **Nghỉ ngắn:** 5-15 phút nghỉ ngắn mỗi giờ trong các buổi học giúp ích cho việc thư giãn tâm trí và cải thiện khả năng tập trung, tiếp thu thông tin.



- **Đi chuyển sự tập trung:** Sử dụng linh hoạt các giác quan trong học tập: thị giác, thính giác và vận động bằng các phương pháp học tập khác nhau. Hoặc chuyển đổi giữa các hoạt động khoa học và các hoạt động nghệ thuật để não bộ được hoạt động cân bằng.





Vượt qua đại dịch kiến tạo tương lai

Cẩm nang dành cho học sinh

Tháng 04/2020



6 CHIẾN LƯỢC ĐỂ HỌC TẬP HIỆU QUẢ

(Theo tâm lý học nhận thức)



CHIA NHỎ

Chia nhỏ các mục tiêu học tập theo tháng, theo tuần và cụ thể hóa các nhiệm vụ học tập theo các khoảng thời gian ngắn trong ngày. Học 30 phút mỗi ngày trong một tuần sẽ hiệu quả hơn là học liên tục 5 tiếng một ngày.

LIÊN KẾT

- Chuyển đổi một cách linh hoạt giữa các nội dung học tập và tìm kiếm sự kết nối giữa chúng.
- Ghi nhớ "có cá tính"
- Ghi nhớ mọi thứ theo cách riêng của bạn bằng cách bỏ sách vở sang một bên và thoải mái phác thảo, ghi chép, sáng tạo những điều bạn đã học được theo cách mà bạn cảm thấy dễ dàng và thích thú nhất.

LIÊN HỆ THỰC TẾ

Các thông tin cụ thể thường dễ nhớ hơn thông tin trừu tượng. Hãy tìm thật nhiều các ví dụ thực tế cho bài học và chia sẻ chúng với những người bạn để hiểu bài tốt hơn.

ĐÀO SÂU

Giải thích và mô tả các ý tưởng với nhiều chi tiết. Câu hỏi "Vì sao" và "Như thế nào" giúp bạn hiểu sâu sắc vấn đề và khai thác các ý tưởng của mình.

MÃ HÓA KÉP

Hãy cố gắng trình bày và giải thích các ý tưởng theo nhiều cách khác nhau, kết hợp giữa ngôn ngữ và các hình ảnh trực quan như sơ đồ, hình ảnh, đồ thị... để tăng hiệu quả ghi nhớ và hiểu vấn đề.



Nguồn ảnh: The Learning Scientists

*** Hướng dẫn cụ thể của các chiến lược học tập xem trong link: <https://www.learningscientists.org/posters>