

LUÔN KHỎE MẠNH VÀ DUY TRÌ VẬN ĐỘNG

Trong thời gian học tại nhà

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập
ourlearning.sa.edu.au



Government of South Australia
Department for Education

LUÔN KHỎE MẠNH VÀ DUY TRÌ VẬN ĐỘNG TRONG THỜI GIAN HỌC Ở NHÀ

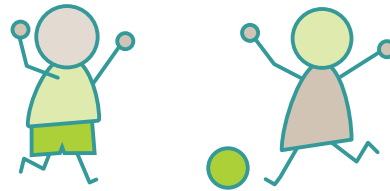
Học từ nhà lâu có thể gây căng thẳng và lo âu. Đây là một số lời khuyên để giúp quý vị chăm sóc chế độ dinh dưỡng, độ chắc khỏe và sức khỏe tâm thần của con.



Hãy bảo đảm là tất cả mọi người đều hiểu những gì đang diễn ra

Hãy nói chuyện cởi mở và bình tĩnh với con và cả gia đình về đại dịch COVID-19 và nhu cầu cần phải học từ nhà. Việc hiểu được tình hình sẽ giúp làm giảm mức độ lo âu.

Tìm hiểu về các cách để nói chuyện với con về COVID-19 ở phần Lời khuyên cho các gia đình, trên trang mạng ourlearning.sa.edu.au



Tập thể dục đều đặn

Tập thể dục được chứng minh là giúp chúng ta bớt căng thẳng và giúp việc bơm máu trong khắp cơ thể và não bộ của chúng ta. Điều này giúp chúng ta tập trung và học tập. Tập thể dục còn có thể khiến phóng thích ra các kích thích tố cải thiện tâm trạng.

Nếu con quý vị đang cảm thấy không ngồi yên được, chúng có thể cần phải đứng dậy và vận động một chút. Điều quan trọng là tập thể dục mỗi ngày và tìm thời gian cho việc giải lao để vận động chút giữa các giờ học.

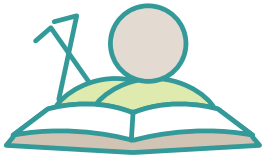
Một số cách quý vị có thể làm được việc này là:

- các ứng dụng về hoạt động thể chất
- nhảy, múa
- các bài tập thể dục trên sàn
- yoga
- đi bộ quanh sân sau nhà
- các thiết bị tập thể dục tại nhà
- chơi với thú cưng của gia đình
- một thử thách mỗi ngày về độ chắc khỏe
- sử dụng các thiết bị tập thể dục tại nhà thích hợp với độ tuổi của con để chúng tập các bài tập thể lực tại nhà
- chơi các môn bóng hoặc chơi với các thiết bị thể thao khác
- một tiết mục nhảy, múa hay, quen thuộc trong phòng khách.



Kết nối với gia đình, những người thân yêu và bạn bè

Khuyến khích con duy trì liên lạc đều đặn với người thân, gia đình và bạn bè. Con có thể làm việc này qua điện thoại, thư điện tử hay mạng xã hội (những khi thích hợp). Cách này sẽ giúp con cảm thấy được kết nối và không đơn độc.

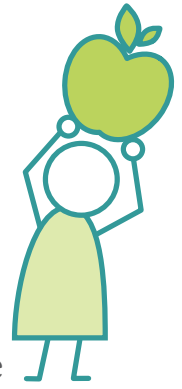


Dành thời gian để nghỉ giải lao

Quý vị hiểu con mình nhất – hãy thường xuyên hỏi han chúng. Nếu quý vị nhận thấy chúng đang cảm thấy hơi lo âu về việc học, thì nghỉ giải lao và làm một thứ gì khác là việc bình thường. Quý vị có thể thử một hoạt động khác mà con đam mê hoặc đơn giản chỉ nghỉ giải lao một chút.

Một số hoạt động để nghỉ giải lao như:

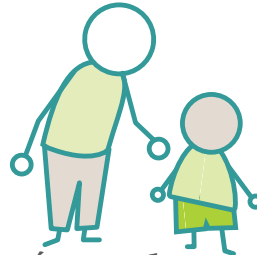
- chơi đồ chơi ưa thích
- nghe nhạc
- đọc
- lọ để ghi ơn
- những hành động tử tế
- đi bộ quanh sân sau nhà
- dành thời gian trong thiên nhiên.



Ăn và ngủ tốt cho sức khỏe

Chúng ta biết là giấc ngủ và dinh dưỡng thật sự quan trọng. Quý vị có thể bảo đảm là con ngủ đủ và ăn uống các thực phẩm chúng cần để có sức lực cho việc học tập của mình bằng cách:

- duy trì thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe, giờ giấc của các bữa ăn và nề nếp ngủ bình thường
- bắt đầu một ngày với tinh thần tích cực – dậy khỏi giường, mặc quần áo, ăn bữa sáng tốt cho sức khỏe, và có cuộc trò chuyện 'hỏi han' buổi sáng
- sắp xếp giờ giấc trong suốt cả ngày cho giờ nghỉ giải lao và nghỉ ăn trưa
- khuyến khích giờ giấc cho các bữa ăn vặt tốt cho sức khỏe, với nhiều trái cây và rau quả tươi
- bảo đảm con uống nhiều nước trong suốt cả ngày.



Lắng nghe con một cách kỹ càng

Đáp lại và trả lời những quan ngại hay lo lắng của con bằng cách nghe con một cách kỹ càng và hỏi các câu hỏi trước khi trả lời. Việc này sẽ giúp quý vị hiểu ra chuyện gì đang diễn ra và đáp lại một cách rõ ràng.

Hãy chắc chắn là quý vị đáp lại vấn đề của con với sự thông cảm và quan tâm. Trả lời một cách bình tĩnh và tự tin. Nếu quý vị cần phải tạm bước ra khỏi tình huống đó, hãy cho con biết là quý vị cần chút thời gian để người trưởng thành suy nghĩ và sẽ trở lại câu hỏi của chúng.

Việc tạm dừng lại để bình tĩnh là điều bình thường - để thư thái, giữ bình tĩnh và tìm chút tĩnh lặng.

Hãy bảo đảm căn nhà của quý vị được bố trí cho việc học

Điều quan trọng là bảo đảm con quý vị có một môi trường tốt để học tập trong đó.

Hãy tìm hiểu thêm về việc bố trí căn nhà của quý vị cho việc học, trong phần Lời khuyên cho các gia đình, trên trang mạng ourlearning.sa.edu.au



Government
of South Australia

Department for Education

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập
ourlearning.sa.edu.au