

# LUÔN KHỎE MẠNH VÀ DUY TRÌ VẬN ĐỘNG

Trong thời gian học tại nhà

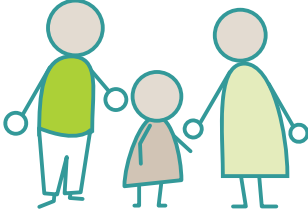
Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập  
**[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)**



Government of South Australia  
Department for Education

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

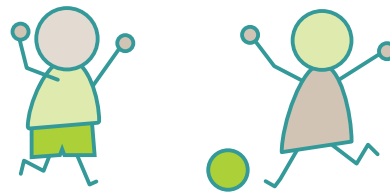
Học từ nhà lâu có thể gây căng thẳng và lo âu. Đây là một số lời khuyên để giúp quý vị chăm sóc chế độ dinh dưỡng, độ chắc khỏe và sức khỏe tâm thần của con.



## 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](http://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.

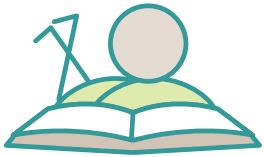
### Một số cách quý vị có thể làm được việc này là:

- 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
- a daily fitness challenge
- using home exercise equipment appropriate to your child's age to do a family workout
- chơi các môn bóng hoặc chơi với các thiết bị thể thao khác
- một tiết mục nhảy, múa hay, quen thuộc trong phòng khách.



## Connect with family, loved ones and friends

Encourage your child to keep in regular contact with loved ones, family and friends. They could do this via phone, email or social media (where appropriate). This will help them to feel connected and not isolated.



## Make room for some downtime

You know your child best – check in with them regularly. If you notice they're feeling a bit anxious about learning, it's ok to take a break and do something different. You could try another activity that your child is passionate about or just have some downtime.

### Some downtime activities are:

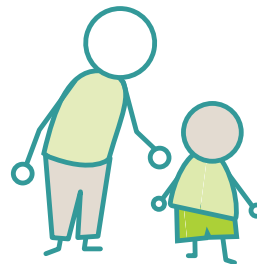
- playing with a favourite toy
- listening to music
- reading
- gratitude jars
- acts of kindness
- walking around the backyard
- spending time in nature.



## Eat and sleep healthily

We know that sleep and nutrition are really important. You can make sure your child is well-rested and getting the food they need to fuel their learning by:

- keeping regular healthy eating habits, meal times and normal bedtime routines in place
- starting your day on a positive note – get up, get dressed, have a healthy breakfast, and have your morning 'check-in' chat
- scheduling recess and lunch breaks during the day
- encouraging extra healthy snack times, full of fresh fruit or vegetables
- making sure your child has access to plenty of drinking water throughout the day.



## Listen carefully to your child

Respond to and answer your child's concerns or worries by listening carefully and asking questions before responding. This will help you to work out what's wrong and respond clearly.

Make sure you meet their problem with sympathy and care. Answer calmly and confidently. If you need to step away from the situation, let your child know that you need some adult thinking time and will come back to their question.

It's ok to take time to stop and breath – to relax, ground yourself and find some stillness.

Make sure your home is set up for learning

It's important to make sure your child has a good environment to study in.

Find out more about setting your home up for learning under the Advice for families section on [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government  
of South Australia

Department for Education

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập  
**[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)**