

Tài liệu dành tặng phụ huynh. Đề nghị không sao chép,
kinh doanh dưới mọi hình thức



TRANG
NGUYEN
EDUCATION

10 điều cần làm & 5 điều cần tránh TRONG MÙA TỰU TRƯỜNG



Back to 
SCHOOL

Mùa hè lại chuẩn bị trôi qua, chúng ta đều hiểu: đã đến lúc chuẩn bị trở lại trường! Khởi đầu của năm học mới đến rất nhanh. Sự thay đổi thói quen từ những chuyến du lịch đầy hứng khởi và kem chống nắng sang sách giáo khoa và bài tập về nhà chỉ trong nháy mắt. Chuyển từ chế độ nghỉ hè sang chế độ học tập có thể là một điều chỉnh khó khăn, nhưng một thói quen được lập kế hoạch tốt có thể giúp sự thay đổi này diễn ra dễ dàng hơn. Ở đây chúng tôi có những lời khuyên hữu ích để đảm bảo con trẻ và cả bố mẹ chuẩn bị cho một năm học mới bắt đầu thành công.



10 điều cần làm

Trong mùa tựu trường





1 - Tạo thói quen cho buổi sáng

Hãy có một khung giờ cố định đánh thức con vào buổi sáng, lâu dần sẽ trở thành thói quen, con sẽ tự thức giấc vào giờ đó. Đối với những trẻ lớn hơn, hãy giúp trẻ đặt đồng hồ báo thức để trẻ tự giác hơn về thói quen thức dậy buổi sáng của mình.

2 - Ăn sáng lành mạnh

Chúng ta đều biết trẻ em cần một bữa sáng đầy đủ chất dinh dưỡng để trẻ sẵn sàng trong ngày. Kết hợp các lựa chọn lành mạnh như táo, chuối và bánh mì ngũ cốc nguyên hạt. Điều này sẽ cung cấp cho trẻ năng lượng cần thiết để tinh thần tỉnh táo cả ngày, thay vì sự mệt mỏi vào giữa buổi sáng mà trẻ sẽ nhận được khi chỉ ăn ngũ cốc và đồ ăn có đường.

3 - Chuẩn bị một bữa trưa lành mạnh

Trong vài ngày hoặc vài tuần trước khi trở lại trường, hãy lên kế hoạch và chuẩn bị bữa trưa cho ngày hôm sau cùng nhau vào mỗi tối. Mặc dù chưa tới ngày đi học nhưng bạn có thể giúp con mình làm quen với việc chuẩn bị cho bữa trưa.



4 - Ăn trưa đúng giờ

Bắt đầu ăn tập cho con thói quen ăn trưa đúng giờ theo giờ con sẽ ăn ở trường. Dù con chưa đi học nhưng sẽ giúp dạ dày của con ghi nhớ được thói quen ăn trưa và giúp con không cảm thấy bị đói khi tới trường.

5 - Dành thời gian khác cho việc xem TV



Học cách dành thời gian cho việc học, thời gian xem TV sẽ là khoảng thời gian khác, tránh việc xem TV sau khi học vì điều đó làm con chỉ mong ngóng xem TV mà mất tập trung vào việc học. Sử dụng thời gian sau khi học để đọc sách, trò chuyện cùng nhau sẽ tốt hơn là xem TV.

6 - Chơi trò chơi với bảng hoặc con chữ

Chơi trò chơi với bảng và những con chữ là một cách tuyệt vời để giữ cho tâm trí của con bạn luôn gắn bó và tập trung vào việc xây dựng các kỹ năng học tập. Điều này sẽ giúp đảm bảo con bạn được chuẩn bị khi các lớp học bắt đầu và làm cho quá trình chuyển tiếp trở lại trường học diễn ra suôn sẻ hơn.





7 - Giữ thói quen đi ngủ sớm

Đi ngủ sớm thường bị bỏ qua trong kỳ nghỉ hè, nhưng trí não trẻ cần ngủ đủ để sẵn sàng học. Hãy trở lại thói quen đi ngủ đã được quy định càng sớm càng tốt để con bạn không thức khuya vào đêm trước ngày đầu tiên đi học.

8 - Đọc sách mỗi ngày

Việc học sẽ không dừng lại trong mùa hè. Mỗi ngày, bạn hãy dành ít nhất 30 phút để ngồi cùng con và đọc sách cùng nhau. Điều này sẽ giúp trẻ gắn bó với việc học và thực hiện các bài tập hàng ngày ở trường.

9 - Soạn quần áo vào đêm hôm trước

Để tránh một buổi sáng bận rộn và hỗn loạn, hãy cùng con chọn quần áo từ tối hôm trước. Hãy tập thói quen làm việc này ngay cả trước khi bắt đầu năm học để con bạn có thói quen lên kế hoạch trước.

10 - Mua đồ dùng học tập

Đưa con bạn đi mua sắm đồ dùng cho mùa tựu trường mà con bạn sẽ cần để có một năm học mới khởi đầu thành công. Mua ba lô, cặp sách và hộp đựng bút chì sẽ giúp con bạn hào hứng về năm học sắp tới.



5 điều cần tránh

Trong mùa tựu trường



1 - Đợi đến phút cuối mới mua đồ dùng học tập.

Công cụ quan trọng nhất mà học sinh cần cho lớp học là một trí óc năng động — nhưng điều quan trọng không kém là chuẩn bị những đồ dùng thiết yếu mà học sinh cần trong lớp.

Mua sắm trước khi bắt đầu năm học một vài tuần cho phép bạn có thời gian sắp xếp đồ dùng hiện có và mua đồ mới, đồng thời giúp con bạn hào hứng trở lại trường học. Nó cũng làm giảm căng thẳng và giảm bớt lo lắng trước ngày khai giảng.

Làm một bản danh sách trước khi đi mua sắm để tránh quên đồ. Danh sách nên bao gồm mọi thứ từ vật dụng viết, sổ ghi chép, máy tính, bìa cứng, v.v...



2 - Chuẩn bị quá nhiều hoạt động ngoại khóa vào lịch hoạt động của trẻ

Mặc dù các hoạt động như bóng đá và khiêu vũ là những cách tuyệt vời để con bạn hòa nhập, phát triển các kỹ năng và xả hơi, nhưng việc tham gia vào các hoạt động này sẽ chiếm rất nhiều thời gian của trẻ. Điều này có thể khiến con bạn bị căng thẳng, do đó có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập ở trường.

Rất khó để học tập hiệu quả với một lịch trình dày đặc. Mặc dù con bạn có thể muốn tham gia mọi thứ, nhưng hãy giảm bớt các hoạt động còn một hoặc hai sự lựa chọn mà trẻ quan tâm nhất để trường học vẫn là ưu tiên.

Nếu các hoạt động cần nhiều sự cố gắng (chẳng hạn như thể thao, giải đấu), hãy cùng con bạn lập kế hoạch về cách trẻ vẫn sẽ học và hoàn thành bài tập về nhà trước khi mọi thứ trở nên bận rộn.



3 - Đợi đến khi mùa tựu trường bắt đầu rồi mới đặt mục tiêu cho trẻ.

Cùng con bạn xem qua học bạ của năm ngoái và giúp con xác định những việc cần làm trong năm học sắp tới. Chia các mục tiêu này thành các bước nhỏ, có thể đạt được và giúp con bạn lập kế hoạch để đạt được chúng. Ví dụ: nếu mục tiêu của con bạn là cải thiện khả năng đọc của mình, hãy lên kế hoạch đọc một chương sách mỗi đêm học.

Chờ đến khi năm học mới diễn ra hoặc gặp phải khó khăn mới dạy con đặt mục tiêu sẽ khiến con vướng phải nhiều bất lợi. Đặt mục tiêu với định hướng rõ ràng trước ngày đầu tiên đi học sẽ giúp con bạn đi đúng hướng từ đầu năm học đến cuối năm học.



4 - Đợi đến khi mọi thứ trở nên quá bận mới đặt quy luật sau giờ học.

Trước khi năm học mới bắt đầu, hãy cùng con bạn đặt ra những quy luật về các thói quen buổi tối. Những quy định này nên bao gồm:

- Sẽ dành bao nhiêu thời gian cho bài tập về nhà mỗi tối
- Khi nào bài tập về nhà sẽ được làm vào mỗi tối
- Cho phép bao nhiêu thời gian sử dụng thiết bị công nghệ (như điện thoại di động hoặc TV) mỗi đêm
- Con bạn đi ngủ lúc mấy giờ mỗi đêm

Đưa ra các quy tắc mới khi năm học bận rộn có thể khiến con bạn bực bội và khó điều chỉnh nếu trẻ đã quen với một thói quen khác. Trẻ em làm tốt khi chúng biết những gì nên làm. Đặt ra các quy tắc tạo cho trẻ thói quen và có thể giúp con có kỹ năng quản lý thời gian.



5 - Chi lên lịch thời gian nghỉ ngơi khi rảnh

Mặc dù nhiều con có nhiều hoạt động, nhưng bố trí thời gian nghỉ ngơi cũng rất quan trọng. Con bạn cần có rất thời gian nghỉ ngơi giữa bài tập về nhà, bài kiểm tra, ngoại ngữ, hoạt động và hơn thế nữa. Hãy đảm bảo con bạn có nhiều thời gian trong lịch trình của mình để thư giãn và nghỉ ngơi.

Nghỉ ngơi nên là một phần trong thói quen hàng ngày của con bạn. Nó giúp giảm căng thẳng, kiểm soát cảm xúc và cải thiện chức năng. Bỏ qua việc nghỉ ngơi có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng sau này, chẳng hạn như kiệt sức và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.

Nếu con bạn có quá ít thời gian trống, hãy cân nhắc trao đổi với giáo viên về khối lượng bài tập quá mức hoặc xem lại việc tham gia vào các hoạt động khác.





TRANG NGUYỄN EDUCATION

Địa chỉ: SN07, ngõ 68, Trung Kính, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội

VP Miền Nam: SN 245 Đường Hai Bà Trưng, Quận 3, Tp. Hồ Chí Minh

Hotline: 1900633330

Website: <https://trangnguyen.edu.vn>

Fanpage: facebook.com/trangnguyen.education

Email: info@trangnguyen.edu.vn

