

# NEWSLETTER

Tháng 1 2019

## Thông điệp từ thầy hiệu trưởng: Dinh dưỡng ở nhà và ở trường

Quý phụ huynh thân mến,  
Hiện nay, tôi đang đọc một bài báo về một nhóm học sinh trong một trường học tại São Paulo, Brazil. Với hạt giống, đất và một số công cụ khác và họ đang bắt đầu bước vào năm thứ hai cho dự án làm vườn của mình. Câu chuyện đó làm tôi nhớ đến khu vườn hữu cơ của trường chúng tôi và thành công mà học sinh của chúng tôi có được khi trồng rau. Mục đích của khu vườn không phải là cung cấp nguyên liệu nấu ăn mà là dạy cho học sinh thực phẩm đến từ đâu, để các em có thể phát triển mối liên hệ với thực phẩm của mình. Với mối liên hệ đó, các học sinh tại trường ở São Paulo có xu hướng ăn các loại rau các em trồng khi nhà bếp của trường chuẩn bị các bữa ăn. Với sự giúp đỡ của Quý phụ huynh, chúng tôi hy vọng sẽ xây dựng kết nối tương tự để học sinh tại SIS cũng sẽ được khuyến khích ăn nhiều rau.



Ăn rau có phải là vấn đề đối với học sinh tại SIS Cần Thơ không? Câu trả lời có thể là có nếu chúng ta không làm điều gì đó về vấn đề này. Vào đầu năm học, tôi đã có một cuộc trò chuyện với một em học sinh về việc ăn trái cây và rau quả. Em ấy thừa nhận sự chán ghét của mình về việc ăn rau. Khi tôi hỏi cà rốt đến từ đâu, em ấy trả lời là “chợ”. Sự mất liên kết với thiên nhiên, đất, và nhu cầu trồng trọt, sự thiếu hiểu biết đó được phản ánh trong chế độ ăn uống của các em, thông thường là không lành mạnh.

Khu vườn của chúng ta có thể là nguồn cảm hứng để ăn uống lành mạnh nhưng giáo dục là thành phần cốt lõi trong việc phát triển sự hiểu biết về giá trị của việc ăn uống tốt và tầm quan trọng của dinh dưỡng. Các giáo viên tại SIS thấm nhuần tầm quan trọng của một chế độ ăn uống hợp lý từ các lớp học cũng như từ căn tin của trường. Tuy nhiên, sự giúp đỡ của Quý phụ huynh là cần thiết. Khi các em ở nhà, đây cũng sẽ là cơ hội để phụ huynh hướng dẫn các em. Hướng dẫn như thế nào? Hãy thử các công thức nấu ăn khác nhau và xem cái nào tốt nhất. Tại một trường tiểu học ở Mỹ, các học sinh tập trung quanh một người đầu bếp để thấy anh ta chuẩn bị bếp nấu dưới chảo rán, cùng với dầu ô liu và mật ong, cắt một quả cam và vắt nó, rắc một ít muối, sau đó để vào một vài bông cải xanh những chiếc lá được hái từ vườn trường. Các em học sinh không chỉ ăn bông cải xanh, các em hỏi đầu bếp nếu có thể dùng nhiều hơn.

Nếu chúng ta có thể cung cấp các phương tiện và nguyên liệu cho học sinh để bắt đầu sớm tìm hiểu về ăn uống lành mạnh và dinh dưỡng, các em có thể mang theo điều đó đến tương lai.

Trân trọng,  
**Larry Synclair**  
Hiệu trưởng

Các em học sinh đã có một cuộc thi vào ngày 25 tháng 1. Các em đã tham gia vào cuộc thi tên lửa nước đầu tiên (và hy vọng bắt đầu nhiều hơn nữa). Nhiều đội đã tập trung trên sân bóng để trưng bày và khai hỏa những phát minh của mình để giành được danh hiệu cao nhất. Thật vậy, sự khéo léo đã làm nổi bật lên nhiều thiết kế tên lửa rất độc đáo. Tất nhiên, cũng có những tiếng reo hò đầy phấn khích, tiếng huýt sáo và một số thí sinh ướt sũng. Những người chiến thắng trong cuộc thi tên lửa nước là Lớp 4 (Nhóm 2), Giải nhất; Lớp 2 giải nhì và lớp 1 giải ba.



## NGÔ AN NHIÊN (CINDY)



Cindy là học sinh của tháng. Học sinh lớp Prep này luôn vui vẻ chào đón giáo viên và nhân viên mỗi sáng, đã học rất chăm chỉ. Em thích vẽ và có thể vẽ rất tốt. Không còn nghi ngờ gì nữa, mọi người đều thích Cindy. Em ấy rất thân với các bạn cùng lớp và thích chia sẻ mọi thứ với các bạn. Xin chúc mừng, Cindy.



Khu vườn chưa bao giờ thôi làm kinh ngạc tất cả mọi người.

Sau khi thu hoạch rau muống, các em học sinh đã tiếp tục trồng trọt và tạo ra nhiều sản phẩm nông sản rất phong phú: bắp cải, cà tím, cải ngọt và nhiều loại khác. Những loại rau này sẽ được thu hoạch và gửi cho học sinh và giáo viên sớm. Tất nhiên, căng tin nhà bếp sẽ nhận được một số rau cho bữa trưa trong tương lai



**FIRST AID**  
TRAINING FOR TEACHERS

Trẻ em có thường bị ốm hoặc bị thương. Từ tai nạn thể thao đến các cơn hen suyễn, sẽ luôn có lúc cần sơ cứu. Giáo viên thường là những người đầu tiên ở hiện trường khi những tai nạn này xảy ra. Trong trường hợp đó, đào tạo và giáo dục sơ cứu là cần thiết cho nhân viên tại SIS. Nhiều giáo viên và nhân viên đã tập trung tại trường để tham gia khóa huấn luyện sơ cứu, được cung cấp bởi một huấn luyện viên từ Trung tâm y tế quận Ninh Kiều. Họ đã nghiên cứu và thực hành nhiều trường hợp sơ cứu khác nhau liên quan đến nhiều tai nạn và cấp cứu y tế như nẹp và nẹp trên xương gãy, thao tác Heimlich, hồi sức miệng, cắt, v.v. Chuẩn bị trước cho những trường hợp khẩn cấp luôn luôn quan trọng.





# LẠI MỘT NGÀY TỐT ĐẸP Ở SIS



## PHẦN THƯỜNG CHO SỰ GIỚI THIỆU



