



TRƯỜNG QUỐC TẾ SINGAPORE @ CẦN THƠ NEWSLETTER

Tháng 05.2022

Thông điệp từ Hiệu trưởng:

Kính gửi Quý Phụ huynh,

Hai lần một ngày, tôi đi dọc hành lang của SIS và quan sát các lớp học. Thật tuyệt khi thấy học sinh tập trung vào việc học của mình trong khi giáo viên giảng bài. Tuy nhiên, tôi thường thấy một học sinh đang cố gắng chống buồn ngủ trong giờ học. Tôi chỉ có thể tự hỏi tại sao học sinh đó lại ngủ gật... và đó không phải vì bài học nhàm chán: Trò chơi điện tử đêm khuya? Đi chơi với bạn bè và về nhà lúc 10:00 tối hay 11:00 tối? Xem TV cho đến nửa đêm? Có thể là một trong những nguyên nhân.

Là một giáo viên, tôi hiểu rõ trọng tâm trong nghề của chúng tôi là làm mọi thứ có thể để hỗ trợ học sinh phát triển về học tập, cá nhân và xã hội. Tuy nhiên, chúng tôi không có khả năng điều chỉnh đồng hồ sinh học của học sinh. Chúng tôi cần sự giúp đỡ của Phụ huynh.



Trước đây, tôi đã viết về tầm quan trọng của giấc ngủ. Tôi thường cung cấp thông tin từ các chuyên gia – người đã tiến hành nghiên cứu về tình trạng thiếu ngủ của học sinh do thiếu các quy định về giấc ngủ. Ví dụ, các nhà nghiên cứu từ Bệnh viện Đại học Y dược, Thành phố Hồ Chí Minh cho biết nhiều trẻ em ở Việt Nam ngủ sáu tiếng một đêm, ít hơn so với tiêu chuẩn 8-10 tiếng một đêm. Một nửa số trẻ mẫu giáo và 40% trẻ em thiếu ngủ đúng cách. Điều này có thể là do thời gian chơi quá nhiều, quá nhiều bài tập về nhà hoặc dành quá nhiều giờ xem ti vi hoặc chơi trò chơi điện tử. Theo đó, đồng hồ sinh học của các em bị ảnh hưởng. Vậy điều gì sẽ xảy ra khi học sinh thức khuya? Các em sẽ sự kém tập trung, điểm số thấp, vắng học, giao tiếp xã hội kém, cáu kỉnh, trầm cảm và gia tăng các hành vi nguy hiểm.

Phụ huynh nên chú ý đến khoảng thời gian ngủ khi các con trưởng thành. Chắc hẳn, bọn trẻ sẽ có những tranh luận về vấn đề này. Nhưng phụ huynh nên giáo dục và thuyết phục các con về những nguy hiểm của việc ngủ không đủ giấc. Các nhà nghiên cứu y học nói rằng cha mẹ nên cho con của họ lên giường và đi ngủ trước 10:00 tối. Yêu cầu các con đọc một cuốn sách ngay trước khi đi ngủ thay vì ngồi trước màn hình. Nếu trẻ có quá nhiều bài tập về nhà, trẻ nên đi ngủ trước 10 giờ tối và dậy sớm lúc 4 giờ sáng để tiếp tục việc học.

Tiến sĩ Matt Walker, tác giả của Why We Sleep, cho biết giấc ngủ giúp tăng cường trí nhớ và giúp các em sáng tạo hơn. Nó làm cho các em trông thu hút hơn. Nó giúp các em thon gọn và giảm cảm giác thèm ăn. Nó bảo vệ các em khỏi ung thư và chứng mất trí nhớ. Nó ngăn ngừa cảm lạnh và cúm. Nó làm giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ, chưa kể đến bệnh tiểu đường. Bạn thậm chí sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn, bớt chán nản và ít lo lắng hơn.

Thói quen ngủ đúng giờ có nhiều lợi ích hơn là cho phép các con chơi trò chơi điện tử vào ban đêm và ngủ trong lớp học.

Trân trọng,
Larry Synclair
Hiệu trưởng



Lâm Hoàng Thi Thơ

Các giáo viên lớp Chồi khen ngợi khả năng học tập của em Thi Thơ đối với các môn học như tiếng Anh, Toán, Khoa học và Âm nhạc. Kỹ năng viết của em ấy cũng rất phát triển. Trong lớp học, em ấy hiểu và làm theo hướng dẫn một cách nhanh chóng. Môn mỹ thuật và thủ công, em ấy cũng thể hiện kỹ năng khéo léo tốt. Thi Thơ rất tự lập và luôn xung phong phát biểu, tham gia các hoạt động cùng bạn bè. Xin chúc mừng em đã trở thành học sinh xuất sắc của tháng !!!



Lớp nhà trẻ: Hoạt động vui chơi ngoài trời

Trẻ mẫu giáo có các tiết học và thời gian giải trí ngoài giờ học trên lớp. Các hoạt động ngoài trời, như các hoạt động trong lớp, đều quan trọng không kém đối với sự phát triển toàn diện của trẻ. Có thể thấy rằng việc đưa trẻ ra ngoài sẽ cho phép các em có cơ hội tương tác với những người khác và tăng cường khả năng quan sát môi trường xung quanh. Khi trẻ chơi bên ngoài, các em sẽ kết bạn với nhiều người hơn, điều này khiến cảm xúc của các em được cải thiện một cách tự nhiên. Chúng ta có thể so sánh với thời gian trẻ ở nhà, được bao quanh bởi những bức tường kín.



Teacher Feature

Limbert Goloran

Thầy Limbert - giáo viên thể dục đã cho chúng ta thấy niềm vui của thể thao và sức khỏe. Thầy đã phát triển một chiến dịch chống bắt nạt cho trường học và đưa cuộc thi Frisbee vào trường. Chúng ta liệu có biết Thầy Limbert – mang quốc tịch Philippines cũng là giáo viên nghệ thuật, kịch, tiếng Anh, nghiên cứu xã hội và hơn thế nữa không? “Niềm hạnh phúc tuyệt vời nhất khi trở thành một giáo viên là được tận mắt chứng kiến sự ‘trưởng thành’ của học sinh.” Thầy chia sẻ rằng nghề giáo là “Nghề tốt nhất mà tôi có được. Tôi không chỉ tận hưởng niềm vui khi ở bên các học sinh, mà việc trở thành nguồn cảm hứng để các em yêu thích học tập sẽ là mục đích và là sự thành công của cuộc đời tôi”. Thời gian không giảng dạy tại trường, thầy ấy thích đi du lịch, nếm thử các món ăn khác nhau, nấu ăn từ nhà bếp của mình, đọc sách, làm vườn và tận hưởng không gian ngoài trời.



Cách giúp các con ôn tập - 5 chiến lược đã được chứng minh

bởi The Parents Guide To <https://www.theparentsguideto.co.uk/post/helping-your-child-with-their-revision>

Chúng ta muốn con em mình làm bài tốt trong các kỳ thi thì việc ôn tập hiệu quả đóng một vai trò quan trọng. Mặc dù bạn không thể ôn tập cho con mình, nhưng có rất nhiều cách bạn có thể giúp con tự ôn tập. Đây là một số ý tưởng:

1. Thực hành và lặp lại

Nếu bạn có thời gian và đó là điều các con thấy hữu ích, hãy cho các con cơ hội đọc thuộc lòng, lặp lại và thực hành những gì chúng đã học được với bạn. Ngay cả khi bạn không biết câu trả lời, cơ hội để nói to những gì các con nghĩ trong đầu có thể giúp làm rõ liệu chúng đã nắm được các khái niệm hay còn mơ hồ. Các cách khác mà bạn có thể trợ giúp là sử dụng các câu đố, bản đồ tư duy, bảng trắng, trắc nghiệm hoặc âm thanh để xem chúng đã học được gì.

2. Tổ chức một ngày ôn tập

Cùng nhau ôn tập cũng giúp ích rất nhiều, vì vậy hãy khuyến khích các con ôn tập cùng với bạn bè nếu đó là điều các con yêu thích. Điều này giúp chúng có cơ hội kiểm tra lẫn nhau, hoán đổi các ghi chú ôn tập và ôn tập trong các môi trường khác nhau.

3. Các bài kiểm tra / câu hỏi theo thời gian

Gần đến các kỳ thi, con bạn sẽ thấy lợi ích khi hoàn thành một số câu hỏi của kỳ thi trước đây. Hãy giúp các em chuẩn bị tốt bằng cách tạo ra môi trường giống với các điều kiện mà các em có thể trải qua trong phòng thi - giảm thiểu âm thanh bên ngoài, sắp xếp bàn học gọn gàng và nếu có thể, hãy đặt một chiếc đồng hồ để khuyến khích con của bạn quản lý thời gian trong các kỳ thi. Khi thời gian đã kết thúc, hãy yêu cầu con bạn ngừng viết vì chúng có thể tiếp tục làm bài. Nếu các con không hoàn thành kỳ thi, hãy yêu cầu các con nêu lên lý do tại sao. Các em có cần phải ôn tập nhiều hơn, cải thiện khả năng quản lý thời gian hoặc tìm hiểu về kỹ thuật làm bài thi của mình không?

4. Hành động như một học sinh

Một kỹ thuật ôn tập hiệu quả khác là khuyến khích con bạn nói về kiến thức môn học của các em. Bằng cách đảm nhận vai trò của học sinh, yêu cầu con bạn giải thích một chủ đề của một trong những môn học của chúng. Hãy lắng nghe cẩn thận và đừng ngại đặt câu hỏi cho các con nếu bạn không hiểu hết những gì các con đang nói. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng một trong những cách tốt nhất để ôn tập là dạy cho người khác.

5. Sơ đồ tư duy / bài rác cho não bộ

Khi bắt đầu một buổi ôn tập, hãy yêu cầu con bạn viết ra tất cả những gì chúng có thể nghĩ ra liên quan đến chủ đề môn học đó mà không cần nhìn vào sách hoặc ghi chú của chúng. Điều này không cần phải gọn gàng và ngăn nắp, và có thể ở dạng ghi chú mà không cần phải ghi ra các câu đầy đủ. Ngay cả khi chúng không thể nhớ được nhiều, việc trải qua quá trình xử lý não bộ sẽ giúp não bộ của chúng hoạt động tốt hơn.

Hoạt động hỗ trợ khả năng độc lập

Bởi Todwick Primary School https://www.todwickps.org/serve_file/938647

Khuyến khích hoàn thành hoạt động mỗi ngày và phù hợp với lứa tuổi. Điều này sẽ cho phép con bạn xây dựng sự tự tin và khả năng thử những điều mới. Đôi khi chúng ta thấy mình đang hoàn thành các nhiệm vụ hoặc hoạt động cho con mà chúng có thể tự làm. Dưới đây là một số ví dụ bạn có thể khuyến khích con mình thử:

- ☑ Dọn dẹp phòng ngủ
- ☑ Đặt báo thức và tự thức dậy
- ☑ Tự chuẩn bị bữa sáng và nấu món gì đó
- ☑ Tra cứu thông tin trên mạng ví dụ như công thức nấu ăn, sách, nguồn bài tập về nhà để mang lại lợi ích cho gia đình hoặc bản thân
- ☑ Dọn sẵn bàn, cho thú nuôi ăn, tưới cây
- ☑ Đổ rác
- ☑ Mua đồ dùng cho gia đình
- ☑ Lên kế hoạch cho chuyến đi cùng gia đình



Chúng ta có thể giải thích cách hoàn thành một số nhiệm vụ nhất định và khuyến khích các con tự làm. Điều này có thể giúp các con biết cách giải quyết vấn đề và độc lập hơn khi gặp phải các vấn đề phát sinh trong cuộc sống hàng ngày.

A B C_s
Of Student Success

A is for ATTENDANCE.

Attendance is a critical factor in any child's school success. Children should attend school every day, except in cases of illness or emergency. It is impossible to replace the learning that happens on any school day with make-up work. Regular attendance and promptness are good habits that are expected and appreciated at all levels of schooling and in the workplace. This year, make school a priority in your household. Commit to excellence in attendance. Your child's future depends on it!

©Copyright EducationWorld.com

A B C_s
Of Student Success

B is for BEDTIME.

Awwwww, Mom! Already?
Sound familiar? On average, children need 8 to 10 hours of sleep each night. Sleep is important for many reasons. Lack of sleep can cause kids to be hypersensitive, impatient, or cranky. It is more difficult for children to concentrate and learn when they are tired. (Some doctors even believe that during sleep the brain "files away" what is learned during the day.) Encouraging quiet activities -- such as reading -- just prior to bedtime offers a transition that helps children relax. *Sweet dreams!*

©Copyright EducationWorld.com

A B C_s
Of Student Success

C is for CHOICES.

According to Jim Fay, author of *Becoming a Love and Logic Parent*, giving children choices is more effective than making demands. He suggests...

- Never give choices if it might cause problems for you or anyone else.
- Give only two options for each choice, both equally okay with you. For example, *Would you like peas or carrots? or Do you want to do homework now or in 15 minutes?*
- If the child doesn't decide within 10 seconds, make the choice for him or her.

©Copyright EducationWorld.com