

# SỔ TAY



saigonchildren

removing barriers to education

## BẢO VỆ SỨC KHỎE TÂM LÝ TRẺ EM TRONG MÙA DỊCH





# VÌ SAO PHẢI QUAN TÂM ĐẾN SỨC KHỎE TÂM LÝ CỦA TRẺ TRONG MÙA DỊCH

**4.000**  
trẻ em  
phải cách ly  
tập trung không  
có gia đình  
bên cạnh

**1.000**  
em nhỏ trong độ  
tuổi 0 - 13 phải đi  
cách ly tập trung  
tại Điện Biên





**51.4%**

trẻ em dành ít thời gian hơn cho việc học hoặc hoàn toàn không học, và có 9% trẻ không có các thiết bị CNTT để học trực tuyến.

**70,4%**

người tham gia nghiên cứu sống tại khu vực thành thị cho biết con em mình ăn ít bữa trong ngày hơn, trong khi tỷ lệ này ở nông thôn là

**29,6%**



Theo nghiên cứu từ tổ chức UNICEF, trong đợt dịch COVID-19, nhiều trẻ em đang có dấu hiệu căng thẳng, lo âu, dẫn đến trầm cảm.

Các nguyên nhân có thể do: Trường học đóng cửa, việc học bị gián đoạn, hoàn cảnh gia đình gặp khó khăn, các em lo sợ bản thân sẽ bị lây nhiễm, sự thay đổi nếp sống và sinh hoạt (đặc biệt là trong thời kỳ giãn cách xã hội), việc chăm sóc sức khỏe bị gián đoạn, không thể tổ chức hoặc tham gia một số hoạt động như tiệc sinh nhật, lễ tốt nghiệp, đi chơi cùng bạn bè v.v.

Việc để trẻ xem điện thoại, TV hoặc máy tính quá nhiều, có thể khiến mắt của trẻ bị căng thẳng và ảnh hưởng đến đời sống tinh thần của trẻ. Lên mạng thường xuyên, trẻ có thể sẽ đọc được nhiều thông tin tiêu cực, ảnh hưởng đến tâm lý.



# BỐN DẤU HIỆU NHẬN BIẾT SỰ THAY ĐỔI HÀNH VI Ở TRẺ

## TRẺ TRỞ NÊN CÁU KINH, Ủ RŨ

Một môi trường mạng không lành mạnh có thể gây ra tâm lý tiêu cực ở trẻ, khiến trẻ trở nên cáu gắt hơn, ngay cả đối với những việc rất nhỏ. Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy, trẻ có thể dễ dàng bị ảnh hưởng bởi tâm trạng không tốt từ bố mẹ. Việc tiếp xúc với nhau nhiều hơn do giãn cách, cùng với việc đời sống sinh hoạt bị xáo trộn có thể gây ra xung đột gia đình, ảnh hưởng đến tâm trạng của trẻ.

## TRẺ KHÔNG HỨNG THÚ VỚI CÁC HOẠT ĐỘNG ĐÃ TỪNG YÊU THÍCH

Trẻ thường sẽ cảm thấy ảm đạm, không quá hứng thú với bất cứ việc gì và thường cảm thấy mệt mỏi. Lúc này, trẻ có thể sẽ trầm tính hơn và ít nói hơn.

## TRẺ KHÔNG MUỐN HỌC

Một môi trường mạng không lành mạnh có thể gây ra tâm lý tiêu cực ở trẻ, khiến trẻ trở nên cáu gắt hơn, ngay cả đối với những việc rất nhỏ. Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy, trẻ có thể dễ dàng bị ảnh hưởng bởi tâm trạng không tốt từ bố mẹ. Việc tiếp xúc với nhau nhiều hơn do giãn cách, cùng với việc đời sống sinh hoạt bị xáo trộn có thể gây ra xung đột gia đình, ảnh hưởng đến tâm trạng của trẻ.

## TRẺ THƯỜNG MẤT TẬP TRUNG, LƠ ĐĂNG

Trẻ thường sẽ suy nghĩ và hành động chậm hơn bình thường, rất khó tập trung, và thường hay phân vân trước khi đưa ra một quyết định nào đó

# PHỤ HUYNH CÓ THỂ GIÚP TRẺ NHƯ THẾ NÀO?

Cha mẹ cần nói cho con biết rằng cảm thấy lo lắng là chuyện bình thường.



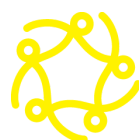
Cha mẹ nên tạo điều kiện cho con tham gia vào các công việc nhà như rửa chén, quét nhà, nấu cơm,... và khen thưởng động viên khi con hoàn thành công việc.



Cha mẹ nên kiên nhẫn với con, không nên ép con phải nhanh chóng đạt được điều cha mẹ yêu cầu. Mỗi người đều có những khả năng và ngưỡng giới hạn riêng. Do đó, cha mẹ cần kiên nhẫn hướng dẫn, giúp đỡ từng bước để con đạt được mục tiêu.



Ôm con nhiều hơn. Những cái ôm của cha mẹ sẽ giúp cơ thể tự sản xuất ra oxytocin - một loại "hormone tình yêu" tự nhiên từ tuyến yên, giúp chúng ta tăng cường sức đề kháng, vui vẻ và hạnh phúc hơn.



# PHỤ HUYNH CÓ THỂ GIÚP TRẺ NHƯ THẾ NÀO?



Cùng tập thể dục, có thể đạp xe đạp hoặc đi bộ ở bên ngoài, nhưng cần chú ý giữ khoảng cách với những người xung quanh



Dành thời gian chơi với con trong những ngày nghỉ phòng dịch Covid-19. Cùng con vượt qua cảm dỗ công nghệ. Ví dụ như, thay vì để con xem TV, chơi điện thoại, bố mẹ có thể cùng con chia sẻ, tâm sự và chơi một số trò chơi giải tỏa căng thẳng.

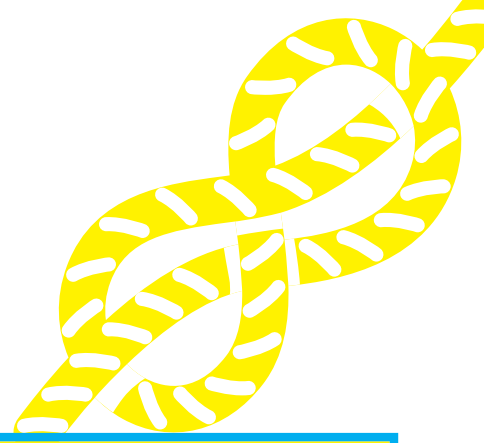
Cho con nghe nhạc, luyện hát hoặc tập chơi một loại nhạc cụ.



Cùng con nấu ăn, sửa xe, dạy con một số việc nhà.



# MỘT SỐ GỢI Ý TRÒ CHƠI TẠI NHÀ



## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

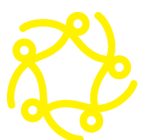


### TRÒ CHƠI CHUYỂN ĐỒ VẬT

Cả nhà có cha mẹ, ông bà, anh chị em và bé có thể cùng chơi. Chuyển một chai nước, hoặc một cây bút, một cái nón, v.v đi vòng tròn và hát một bài hát. Bài hát kết thúc, người nào là người cuối cùng còn cầm đồ vật trên tay sẽ bị phạt

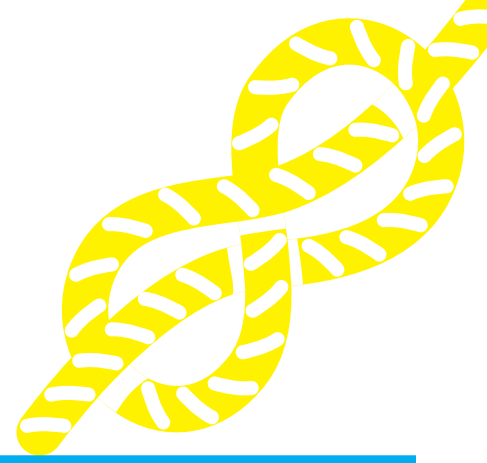
### NÉM BÓNG VÀO RỔ

Chuẩn bị một cái lưới tương tự như trò bóng rổ, mắc lưới vào một vị trí cao hơn đầu trẻ một chút. Nếu bé còn nhỏ, bố mẹ chỉ cần dùng rổ nhựa hoặc hộp giấy to làm chỗ cho bé ném bóng vào, đặt thấp hơn tầm nhìn của bé. Tiếp theo, chuẩn bị một quả bóng để bé ném vào. Chọn bóng: đối với các bé còn nhỏ, mẹ hãy đặt bóng gần rổ một chút để bé dễ ném. Khoảng cách giữa bé và rổ sẽ được tăng dần khi bé đã bắt đầu quen với trò chơi.





# MỘT SỐ GỢI Ý TRÒ CHƠI TẠI NHÀ



## BOWLING SÁNG TẠO

Chuẩn bị: một quả bóng to (chú ý đừng chọn bóng quá nhẹ), một khoảng trống trong nhà để làm đường lăn, và các “pin” bowling. Các “pin” có thể làm từ các khối gỗ, lon coca, chai nước suối,...

Đặt các “pin” theo “đội hình” mà bạn muốn, sau đó cho bé ném bóng từ một vị trí cố định cách xa nơi đặt “pin”.

Tính số “pin” đã ngã và ghi điểm cho mỗi lượt ném.



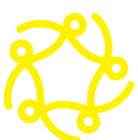
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG



## CUỘC ĐUA BÔNG GÒN

Đây là một trò chơi vô cùng đơn giản nhưng rất hấp dẫn, dành cho mọi lứa tuổi.

Chuẩn bị: ống hút và bông gòn. Từ vạch xuất phát trên bàn, người chơi dùng ống hút để thổi bông gòn trượt về vạch đích. Ai đưa bông gòn tới đích trước sẽ là người chiến thắng.



# TRÒ CHƠI TRÍ TUỆ



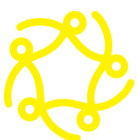
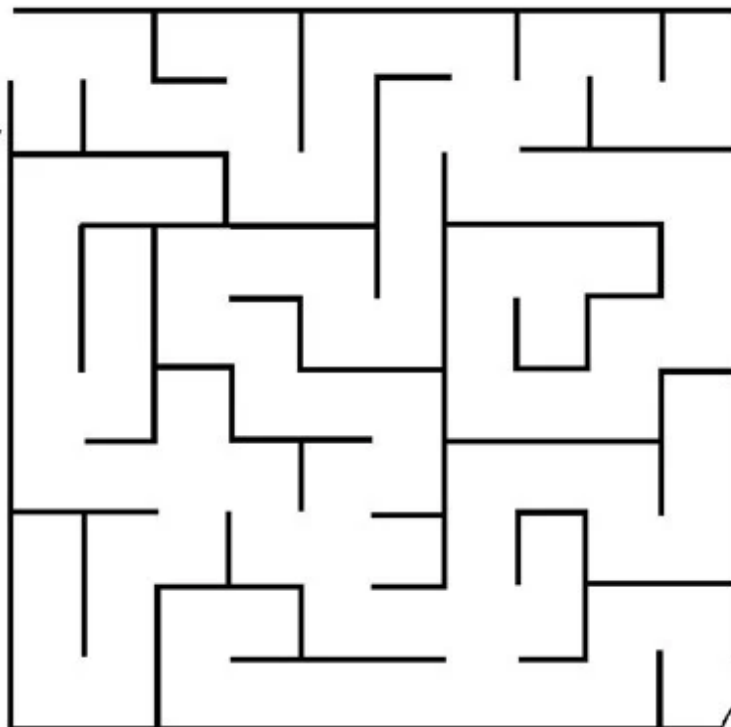
Tìm điểm khác nhau

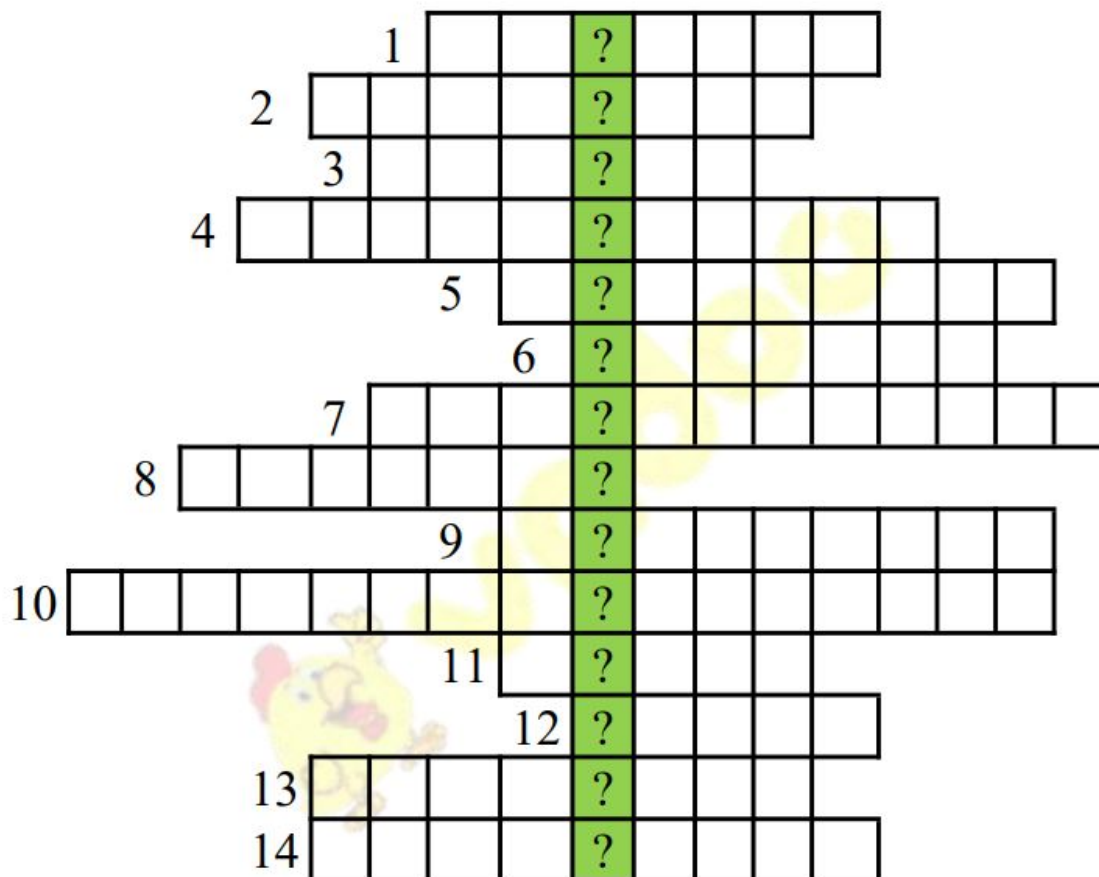
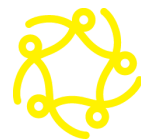


## Giải mê cung

### Penguin's Home

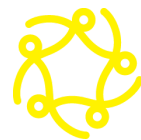
Help your penguin friend find his home.





## CÂU HỎI Ô CHỮ

1. Trong thời kì có dịch bệnh cần thường xuyên rửa tay bằng nước sạch, ....., hoặc dung dịch sát khuẩn.
2. Để chuẩn bị đón các con học sinh đến trường đảm bảo an toàn trong mùa dịch bệnh, các thầy cô thường xuyên ..... cho trường lớp sạch sẽ.
3. Tên gọi trước ngày 11/2/2020 của Covid-19 là gì?
4. Một biện pháp khám sàng lọc ban đầu để phát hiện người bệnh có bị sốt không?
5. Để bảo đảm an toàn sức khỏe, học sinh cần ..... chấp hành các quy định về phòng, chống dịch Covid-19 theo hướng dẫn.
6. Dựa vào các ..... sau : Đau nhức đầu, khó chịu, sốt cao (trên 38 độ), ho hoặc đau họng, chảy nước mũi, khó thở, đau mỏi cơ bắp cần đến bệnh viện khám ngay.
7. Để đẩy lùi dịch bệnh tất cả chúng ta cần giữ ..... cơ thể và môi trường xung quanh.
8. Cần thực hiện rửa tay ..... đúng cách để ngăn ngừa dịch bệnh một cách hiệu quả.
9. Trong thời gian dịch bệnh, mọi người nên đeo ..... khi ra khỏi nhà, đến nơi công cộng, tham gia giao thông, nơi tập trung đông người.
10. Trong thời gian dịch bệnh Covid-19 đang có diễn biến phức tạp mọi người nên hạn chế tập trung đông người để tránh .....
11. Đối với các trường hợp có ít nhất một trong các triệu chứng (..... hoặc khó thở) thì chủ động báo cho người lớn để đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn và xử lý y tế khi cần.
12. Hay chung tay quyết tâm chống “ giặc” ..... corona.
13. Điều mà thầy cô và các bậc phụ huynh mong muốn các con học sinh trong thời gian nghỉ dịch bệnh đó là : .....
14. Cần ăn uống đủ chất ..... để cơ thể khỏe mạnh, đẩy lùi dịch bệnh.



## Đáp án ô chữ (theo vndoc)



## MỘT SỐ TRÒ CHƠI KHÁC

- ô ăn quan
- xếp hình
- vẽ tranh
- nhảy dây
- nhảy lò cò
- vượt rào mạng nhện
- tìm số

- Phụ huynh có thể gõ một số đường link sau để có thêm ý tưởng trò chơi cùng trẻ tại nhà:
- [bit.ly/trochoitainha1](https://bit.ly/trochoitainha1)
  - [bit.ly/trochoitainha2](https://bit.ly/trochoitainha2)
  - [bit.ly/trochoitainha3](https://bit.ly/trochoitainha3)
  - [bit.ly/trochoitainha4](https://bit.ly/trochoitainha4)

Đọc truyện cũng là một hoạt động giúp kết nối với trẻ và giúp trẻ cảm thấy thoải mái hơn. Bạn có thể tìm nghe các video đọc truyện cho bé tại Facebook fanpage Saigon Children's Charity.