



TÂM NHÌN

Trở thành một tổ chức hàng đầu trong lĩnh vực giáo dục - đào tạo kết hợp những giá trị Phương Đông với kiến thức và kỹ năng cần thiết để sẵn sàng hội nhập với môi trường toàn cầu.

SỨ MỆNH

Cung cấp những chương trình giáo dục chất lượng cao trong một môi trường học tập sáng tạo và thử thách. Áp dụng những phương pháp đổi mới và tiên tiến trong dạy và học giúp học sinh có hứng thú và say mê học tập lâu dài.

NỘI DUNG BẢN TIN

- Thông điệp từ cô Hiệu Trưởng
- Phương pháp giáo dục S.T.E.M
- Học tập từ xa
- Khóa học bơi năm học 2019-2020
- Bài toán thông minh
- Những thói quen tốt cho sức khỏe



THÔNG ĐIỆP TỪ CÔ HIỆU TRƯỞNG

Kính Chào Quý Phụ huynh,

Sau thời gian dịch bệnh Covid-19 kéo dài; Ngày 4/5/2020 trường trở lại các hoạt động và dạy học bình thường:

+ Trường thực hiện các giãn cách xã hội theo qui định chung; Thực hiện đo thân nhiệt; rửa tay sát khuẩn... trong HS, CBGV-NV

+ Tiến hành dạy và học trên lớp; Học sinh các cấp được kiểm tra định kỳ theo quy định chương trình (có giảm tải) của Bộ GD&ĐT

+ Trường tiến hành dạy bù vào các ngày thứ 7(16/5; 23/5; 30/5/2020)

+ Trường tổ chức cho học sinh học bơi; học cầu lạc bộ theo Kế hoạch năm học 2019-2020.

+ Song song việc dạy kiến thức mới trường có kế hoạch ôn tập cho học sinh để chuẩn bị cho việc ôn tập và kiểm tra cuối học kì 2 vào tháng 6/2020.

+ Các vấn đề về thực phẩm:

-Trường hợp học sinh không đăng ký dịch vụ ăn tại trường, phụ huynh cần chuẩn bị thức ăn từ nhà cho con, hộp thực phẩm cần có nhãn tên, lớp đầy đủ khi gửi đến cổng bảo vệ.

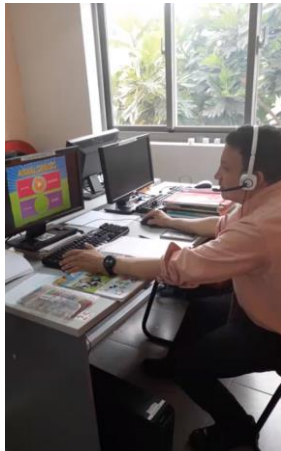
-Phụ huynh hỗ trợ nhắc nhở học sinh việc nhà trường không cho phép các dịch vụ giao hàng thực phẩm mang từ bên ngoài vào trường thông qua việc học sinh tự gọi đặt hàng hoặc sử dụng thức ăn của học sinh khác nhằm đảm bảo sức khỏe và an toàn vệ sinh thực phẩm cho học sinh trong suốt thời gian học tại trường.

Mùa hè nắng nóng kính mong quý Phụ huynh nhắc nhở các con vệ sinh sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng khi đến lớp, giữ gìn sức khỏe để tránh các bệnh mùa hè.

Kính chúc Quý Phụ huynh, các em học sinh sức khỏe và bình an.

Hiệu trưởng,

Nguyễn Thị Hạnh



PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC S.T.E.M

Trong khoảng hai thập niên gần đây, Giáo dục STEM đã trở nên khá phổ biến với một số quốc gia trên thế giới trong đó có Việt Nam. Vậy STEM là gì? STEM là chữ viết tắt của các từ Science (Khoa học), Technology (Công nghệ), Engineering (Kĩ thuật) và Maths (Toán học). Giáo dục STEM về bản chất giúp cho người học giải quyết được các vấn đề trong cuộc sống hằng ngày, trang bị những kiến thức và kĩ năng để học sinh làm việc và phát triển trong thế giới công nghệ hiện đại ngày nay.

Trong những tháng đầu năm 2020, các Giáo viên chủ nhiệm và các bạn học sinh cấp Tiểu học trường SVIS Nha Trang đã thực hiện dự án STEM với mô hình trồng rau thủy canh với mục đích định hướng cho các bạn học sinh giải quyết được nhu cầu cấp bách về rau sạch hiện nay nhằm đảm bảo an toàn về sức khỏe cho chính bản thân, gia đình và toàn xã hội. Hơn nữa, hoạt động này còn nuôi dưỡng tình yêu thiên nhiên và ý thức bảo vệ môi trường, tinh thần hợp tác và niềm vui lao động trong tâm hồn mỗi học sinh.

Cô Nguyễn Ngọc Hoài My - Giáo viên Tiểu học

HỌC TẬP TỪ XA

Việc học từ xa được hình thành do đại dịch virus corona (COVID 19) gây ra, mặc dù nhiều trường phải đối mặt với việc đóng cửa trong thời gian khó khăn này. SVIS đã đi đầu trong việc chuyển đổi hình thức học tập trực tuyến mang đến cho học sinh chương trình học tập hiệu quả phù hợp cho học sinh khi nghỉ ở nhà. Đây là cách nhà trường tiếp tục phấn đấu để cung cấp việc học tập ngay cả trong thời điểm khó khăn. Chương trình học môn tiếng Anh trực tuyến đã được nhà trường lên kế hoạch thực hiện cụ thể nhằm mang lại kết quả khả quan nhất. Các giáo viên và các em học sinh đã trở lại trường từ ngày 4 tháng 5 năm 2020. Thông qua việc tận dụng nền tảng học tập trực tuyến do trường cung cấp đã cho thấy kết quả khả quan và giảm thiểu việc học tập bị gián đoạn trong thời gian nghỉ dịch. Việc học trực tuyến có lẽ sẽ phổ biến trong tương lai gần và là một công cụ tuyệt vời của nền giáo dục khi kết hợp với học tập truyền thống.

Thầy David Lara - Giáo viên Tiếng Anh



KHÓA HỌC BƠI NĂM HỌC 2019-2020

Kính chào Quý Phụ Huynh,

Như vậy là các em học sinh đã quay lại trường và đi học được một tháng sau kì nghỉ dịch kéo dài. Bên cạnh những giờ học chính khóa, tháng 5 này, những giờ học ngoại khóa như: CLB handmade, CLB bóng đá, CLB viết chữ đẹp, ... cũng bắt đầu hoạt động lại. Đáng chú ý, khối lớp 4, lớp 11 và lớp 12 đã mở đầu cho khóa học bơi lí thú, bổ ích và đầy tiếng cười. Trong giờ học, các em được rèn luyện sức khỏe, tập các kĩ năng bơi cơ bản và nâng cao. Không chỉ thế, các em thể hiện sự hứng thú, vui vẻ và được thư giãn sau ngày học căng thẳng. Vì vậy, bản thân tôi cũng thực sự thích giờ học này.

Tôi mong tất cả các em học sinh sẽ tham gia học bơi đầy đủ để được trải nghiệm giờ học. Quý Phụ Huynh vui lòng nắm lịch học bơi của các con để sắp xếp thời gian đưa đón thuận lợi. Xin chân thành cảm ơn!

Nguyễn Thị Thùy Dương - Giáo viên Tiểu học

Bài toán này không dành riêng cho ai, nó phù hợp với cả học sinh và người lớn. Đây là một trong những bài toán giúp chúng ta rèn luyện trí thông minh, khả năng tư duy sáng tạo, kích thích sự say mê với môn Toán.

NGƯỜI THÔNG MINH NHẤT

Người ta tiến hành chọn người thông minh nhất trong ba học sinh đạt giải ở một cuộc thi học sinh giỏi toán bằng cách sau:

Đem đến 5 chiếc mũ: 3 mũ trắng, 2 mũ đen. Bịt mắt cả ba học sinh và đội lên đầu mỗi người một mũ. Hai mũ còn lại đem cất đi.

Khi bỏ băng bịt mắt người ta tuyên bố: “Người đầu tiên nói được mình đội mũ gì là người thông minh nhất”. Ba học sinh im lặng quan sát lẫn nhau, lát sau, một học sinh nói được anh ta đội mũ màu trắng và anh ta thắng cuộc.

Vậy anh ta đã suy luận thế nào để xác định được màu mũ trên đầu anh ta?

•Đáp án:

Người thắng cuộc (người thông minh nhất) là người suy nghĩ nhanh hơn những người khác như sau:

Giả sử tôi đội mũ đen, hai người kia đều nhìn thấy và suy nghĩ: “Nếu mình cũng đội mũ đen thì người kia (người thứ ba) sẽ biết và nói ngay anh ta đội mũ trắng. Thế nhưng anh ta không nói gì, nên mình không phải đội mũ đen mà là mũ trắng”.

Vậy tôi đội mũ đen thì hai người kia sẽ biết và nói ngay được trên đầu họ mũ gì. Đằng này hai người kia đều im lặng, nên tôi không thể đội mũ đen mà là mũ trắng.

Cô Nguyễn Đặng Ý Nhi - Giáo viên Toán



NHỮNG THÓI QUEN TỐT CHO SỨC KHỎE

Để có một sức khỏe tốt, một trí óc minh mẫn, một nguồn năng lượng dồi dào cho các hoạt động sống hàng ngày đòi hỏi cả một quá trình chăm sóc và bảo vệ sức khỏe được hình thành từ rất nhiều biện pháp chăm sóc và thói quen tốt khác nhau trên tinh thần “tích tiểu thành đại”. Việc này phải thực hiện trong một thời gian dài chứ không thể chỉ ngày một, ngày hai là bạn đã có một sức khỏe như mong muốn. Và bên dưới là 9 thói quen tốt cho sức khỏe mà bạn nên làm mỗi ngày.

1. Uống nước nhiều mỗi ngày

Nước chính là nguyên tố quan trọng chăm sóc sức khỏe của bạn từ bên trong và làm đẹp cho bạn từ bên ngoài; Chính vì vậy, hãy tập cho mình thói quen uống nhiều nước mỗi ngày, tối thiểu từ 8 đến 10 cốc, tùy thuộc vào các hoạt động thể chất hàng ngày. Nếu bạn chưa quen hãy tập dần dần, từng ít một nhé.

2. Ăn một bữa sáng “thỉnh soạn”

Hãy luôn đảm bảo rằng bạn luôn ăn sáng mỗi sáng vì đây là bữa quan trọng nhất trong ngày và một bữa ăn sáng “thỉnh soạn”, đầy đủ dưỡng chất, khỏe mạnh sẽ cung cấp cho bạn một nguồn năng lượng dồi dào

3. Lựa chọn cho mình bài tập thể dục hoặc môn thể thao phù hợp

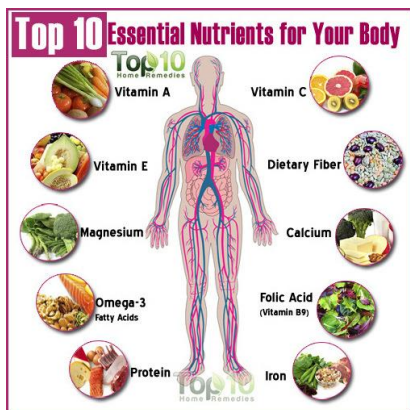
Hãy lựa chọn cho mình một không gian tập (có thể ở nhà hay đến các phòng tập) với một môn thể thao hay một bài tập thể dục phù hợp và dành ít nhất mỗi ngày 20 phút để tập luyện một cách thường xuyên, đều đặn nhé.

4. Rửa tay thường xuyên và đúng cách

Rửa tay thường xuyên là cách đơn giản nhưng hiệu quả để bảo vệ sức khỏe của bạn đấy nhé. Hãy lựa chọn cho mình và gia đình một loại nước rửa tay dịu nhẹ được chiết xuất từ thiên nhiên và rửa tay thật cẩn thận hàng ngày, rửa bàn tay đến các ngón tay và móng tay rồi mới lau tay bằng khăn bông sạch để bảo vệ da tay bạn nhé.

5. Ngủ đủ giấc theo nhịp sinh học cơ thể

Hãy tập cho mình thói quen: Đi ngủ vào lúc 22 giờ và thức dậy vào 6 giờ sáng hôm sau là hợp lý nhất. Dần dần bạn sẽ hình thành thói quen theo nhịp sinh học dù không cần đồng hồ báo thức thì 6 giờ sáng bạn vẫn tỉnh dậy với một tinh thần thoải mái và thư thái.



用温水泡脚



6. Bổ sung vitamin và khoáng chất cho cơ thể đầy đủ

Các loại vitamin (Vitamin A, Nhóm B, C, D, E,...) và khoáng chất là những dưỡng chất vô cùng quan trọng cho cơ thể chúng ta, có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc sản sinh năng lượng, duy trì các hoạt động sống của cơ thể.

7. Đi vệ sinh đều đặn mỗi ngày

Bạn nên duy trì thói quen đi đại tiện đều đặn ít nhất mỗi ngày 1 lần và nếu có thể đi vào giờ cố định càng tốt (có thể vào buổi sáng hay sau khi ăn) vì đây sẽ là thói quen mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe như giúp cho hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn, giảm thiểu những căn bệnh có liên quan đến dạ dày ruột, hạn chế nguy cơ mắc bệnh trĩ, mẫn ngứa dị ứng,...

8. Vệ sinh răng miệng đúng cách

Vệ sinh răng miệng đúng cách giúp bạn có một sức khỏe răng miệng tốt, một hàm răng chắc khỏe, hơi thở thơm tho để có thể tự tin hơn trong giao tiếp hàng ngày.

9. Ngâm chân trước khi ngủ

Đôi chân được ví như trái tim thứ 2 của cơ thể, hàng ngày đôi chân của bạn đã chịu sự tra tấn của sức nặng cơ thể, di chuyển thường xuyên chính vì vậy trước khi đi ngủ bạn hãy dành 20 phút để ngâm chân với nước ấm pha muối, nước ấm pha trà đặc, nước ấm pha gừng,... để có đôi chân khỏe mạnh, mềm mại, giải tỏa áp lực, căng thẳng trong cuộc sống và có một giấc ngủ ngon.

Chúng ta từng nghe nói rằng “Có sức khỏe là có tất cả”, với 9 thói quen tốt cho sức khỏe mà bạn nên làm mỗi ngày trên đây sẽ giúp bạn có một sức khỏe tốt hơn, dẻo dai hơn, một tinh thần minh mẫn hơn, khỏe mạnh hơn rất nhiều. Việc rèn luyện hay từ bỏ các thói quen đều cần có thời gian và sự kiên trì chứ không thể ngày một ngày hai là có được đâu bạn nhé. Chúc bạn rèn luyện thành công và luôn có một sức khỏe tốt để có thể thành công hơn, hạnh phúc hơn trong cuộc sống.

(Nguồn: *Sưu tầm về những việc cần làm để có sức khỏe tốt*)

Cô Phạm Nguyễn Lệ Trinh - Giáo viên thể dục