TOMATO
CHILDREN'S HOME

CHƯƠNG TRÌNH

STRONG KID - EM MẠNH MẼ

Dạy trẻ bảo vệ bản thân và mạnh mẽ trong biến cố

STRONG KID

GIỚI THIỆU

Trong các hoạt động học tập, vui chơi và cuộc sống hằng ngày, trẻ thường xuyên đối mặt với các tình huống vượt quá khả năng xử lý của bản thân và vì vậy dễ rơi vào khủng hoảng. Nguyên nhân khiến trẻ dễ khủng hoảng là do trải nghiệm sống còn ít khiến tâm lý trẻ chưa vững vàng, kỹ năng thích ứng với các biến cố chưa nhiều, kỹ năng bảo vệ bản thân mình chưa chuẩn bị tốt.

Bên cạnh đó, cuộc sống bận rộn đôi khi khiến Ba Mẹ vô tình không nhận ra sự "khủng hoảng", lo sợ nơi trẻ khi có biến cố xảy ra. Và cũng đôi lúc, Ba Mẹ lúng túng không biết nên trang bị cho con những kiến thức, kỹ năng nào để giúp trẻ tư duy tích cực, bình tĩnh ứng phó và bảo vệ bản thân mình.

Vậy làm gì để con có thêm bản lĩnh, tự tin và vững vàng vượt qua biến cố, sẵn sàng đối mặt với những biến cố xảy ra không như mong muốn trong cuộc sống?

MỤC TIÊU

✔Cung cấp những trò chơi, hoạt động, truyện kể… gần gũi, vui nhộn dựa trên các tình huống khủng hoảng có thật của trẻ ngoài đời sống để các con làm quen, nắm bắt và học cách xử lý.

✔Chủ đề của những bài học và trò chơi này cũng chính là những đề tài "nóng" mà trẻ đang được thấy, được nghe với tần suất nhiều hơn bao giờ hết như Việc bắt nạt học đường, bạo hành gia đình, thảm họa thiên nhiên hay thậm chí là những đại dịch bệnh. Tuy nhiên, điểm khác biệt là STRONG KID sẽ giúp trẻ tiếp nhận những kiến thức này một cách đầy đủ, khoa học và vui nhộn, thú vị qua các trò chơi, hoạt động khoa học. Thay vì cảm thấy lo sợ hay bị đe dọa, trẻ sẽ có được thái độ bình tĩnh, tích cực khi tiếp nhận sự việc và trở nên vững vàng hơn trước những biến cố tương tự trong tương lai.

✔Chương trình cũng giúp cho trẻ có thêm kiến thức để tự nhận thấy những dấu hiệu tâm lý bất thường của bản thân, từ đó sẵn sàng tìm kiếm sự trợ giúp từ người thân, bạn bè hay thầy cô.

STRONG KID CUNG CẤP NHỮNG GÌ?

Bộ kit Học & Chơi tại nhà với các hoạt động thí nghiệm, trò chơi, dễ hiểu và gần gũi mà cha mẹ có thể triển khai cùng trẻ tại nhà.

Bộ video hướng dẫn trẻ cách tự tổ chức các hoạt động, tự tạo các trò chơi, đọc sách cho trẻ nghe… được dẫn dắt bởi các giáo viên trẻ trung, nhiệt huyết và giàu kinh nghiệm của TOMATO. Nếu cha mẹ không tự tin về kỹ năng hướng dẫn con, bộ video này là "trợ thủ" đắc lực.

Khóa học offline "STRONG KID – Em mạnh mẽ" tại các cơ sở của TOMATO Chilren's Home mang đến trẻ có trải nghiệm thật và sâu sắc hơn nữa về kỹ năng đương đầu với biến cố và kiến thức bảo vệ bản thân trước dịch bệnh, thiên tai.

CÁC CHỦ ĐỀ CỦA CHƯƠNG TRÌNH

Chủ đề 1: Chuyện của đôi tay

- Hiểu rằng nếu con không rửa tay, em sẽ mang những vi khuẩn lây bệnh cho mình & người khác
- Thực hành rửa tay, biết cách tự làm một chai nước xà phòng để sử dụng
- Khuyến khích những người khác rửa tay đúng cách.

Hoạt động:

- Thực hành khoa học: Mất bao lâu để vòi nước cuốn vi khuẩn đi?
- Kể chuyện: Luật rửa tay của vua Akbar
- Trò chơi bàn cờ: Tay sạch được nhận quà
- Thí nghiệm: Xà phòng hay Không xà phòng
- Mỹ thuật: Sáng tạo poster rửa tay

… và nhiều hoạt động khác nữa

Chủ đề 2: Uống nước an toàn nhé!

- Hiểu rằng việc uống hay tiếp xúc các nguồn nước không an toàn là con đường lây nhiễm bệnh tật
- Biết các cách làm sạch nước (đun sôi, khử trùng bằng clo, lọc nước) và khuyến khích người khác thực hành cùng mình

Hoạt động:

- Bài tập tính toán: Cái giá của bệnh tật.
- Video khoa học: Chiếc hộp học chất bẩn
- Hoạt động: Vi khuẩn xâm nhập nguồn nước bằng cách nào?
- Trò chơi thẻ: Nước, nước, nước
- Trò chơi vận động: Đua đến nguồn nước sạch

…và nhiều hoạt động khác nữa

Chủ đề 3: Giữ gìn vệ sinh nào!

- Hiểu rằng các thói quen vệ sinh sẽ khiến nguy cơ lây nhiễm bệnh tật tăng/ giảm như thế nào
- Biết cách sử dụng nhà vệ sinh an toàn, làm nước điện giải, tham gia tẩy giun

Hoạt động:

- Hoạt động: Chất thải sẽ đi đâu?
- Trò chơi vận động: Ruồi ơi, tránh ta ra!
- Kể chuyện: Chú vi khuẩn Gerry
- Tự làm đồ chơi: Chiếc bẫy ruồi
- Trò chơi ngôn ngữ: Nước sôi, nước sạch

… và nhiều hoạt động khác nữa

Chủ đề 4: Giữ gìn đường hô hấp của em

- Hiểu rằng khi chúng ta hắt hơi, ho và không rửa tay rồi bốc thức ăn khi không rửa tay, vi khuẩn sẽ lây lan.
- Biết cách che khi hắt hơi và ho, rửa tay bằng xà phòng, tránh các nguy cơ viêm đường hô hấp

Hoạt động:

- Thí nghiệm mô phỏng: Cơn ho bay bao xa?
- Trò chơi: Cuộc đua của cảm & cúm
- Trò chơi vận động: Thi dán tên các thói quen ngừa cảm & cúm
- Quan sát: Phổi có khói và phổi không khói
- Tình huống đóng vai: Khi bạn cùng lớp bị cảm

…và nhiều hoạt động khác nữa

Chủ đề 5: Cùng nhau khỏe mạnh nhé!

- Hiểu được cách làm thế nào để duy trì cho bản thân và khuyến khích người xung quanh thực hiện các hành vi an toàn.
- Biết cách tạo ra và cùng mọi người trong lớp học, gia đình thiết lập một thỏa thuận về an toàn

Hoạt động:

- Trò chơi tập thể: Cùng nhau đi xa hơn
- Khám phá cảm xúc: Khi không rửa tay, mình cảm thấy ái ngại.
- Dự án: Thỏa thuận an toàn
- Trò chơi với thẻ: Giao dịch sức khỏe

…và nhiều hoạt động khác nữa

BÀI HỌC MẪU

Chủ đề: **CHUYỆN CỦA ĐÔI TAY**

MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC RỬA TAY

- Kiến thức học được: Nếu chúng ta không rửa tay bằng xà phòng chúng ta sẽ mang theo mình các mầm bệnh nghiêm trọng và cả chất thải dơ bẩn cho chính bản thân và những người xung quanh.
- Hành vi học được: Học sinh biết rửa tay bằng xà phòng, cũng như làm và sử dụng chai nước rửa tay. Học sinh biết khuyến khích những người khác thực hiện những hành vi lành mạnh này.

HOẠT ĐỘNG: TÌM HIỂU VỀ VI TRÙNG

- Cơ thể của chúng ta thật tuyệt vời. Mỗi ngày, cơ thể đều làm việc chăm chỉ - biến thức ăn thành năng lượng, bơm máu và nhiều việc khác.
- Nhưng có một nhóm những kẻ xâm lược với kích thước vô cùng nhỏ bé có thể khiến cơ thể chúng ta bị bệnh - chúng được gọi là vi trùng.
- Vi trùng là những sinh vật nhỏ bé có thể gây bệnh.

- Vi trùng rất nhỏ và lén lút đến nỗi chúng có thể chui vào cơ thể chúng ta mà chúng ta không hề hay biết.
- Vi trùng nhỏ đến mức ta cần phải sử dụng một công cụ đặc biệt, gọi là kính hiển vi, để nhìn thấy chúng.

(Giáo viên học sinh quan sát hình ảnh của vi trùng)

HOẠT ĐỘNG MÔ PHỎNG: VI TRÙNG KIM TUYẾN

✔ Mục tiêu bài học

Học sinh sẽ truyền kim tuyến (hoặc bột nghệ) cho nhau. Bài tập này minh họa việc vi trùng lây lan dễ dàng như thế nào; rằng bạn bè có thể vô tình truyền vi trùng cho nhau; cũng như xà phòng và nước là cần thiết để ngăn chặn vi trùng.

✔ Học liệu

- Kem dưỡng da tay
- Kim tuyến hoặc những loại bột dễ nhìn thấy (bột mì, bã cà phê, bột nghệ...)
- Bồn rửa tay, xà phòng và nước hoặc xô lớn và chai nước rửa tay (mô tả bên dưới)
- Khăn giấy

✔ Hoạt động

Giáo viên hướng dẫn học sinh:

1. Nhỏ một giọt kem dưỡng lên tay rồi xoa để trải đều kem dưỡng trên tay.
2. Đặt hai tay lên bồn rửa hoặc xô lớn, sau đó nhờ một người bạn giúp bỏ một ít kim tuyến vào lòng bàn tay.
3. Với hai tay vẫn còn trên bồn rửa, nắm bàn tay đang giữ kim tuyến lại, sau đó mở các ngón tay ra. Em thấy điều gì?
4. Bây giờ ấn hai lòng bàn tay vào nhau và kéo chúng ra xa nhau. Em nhận ra điều gì về bàn tay của em?
5. Hãy chạm vào bàn tay của người bạn giúp em. Bây giờ em có thấy gì trên đó không?

Sau khi bỏ kim tuyến lên tay, em sẽ thấy rằng nó lan truyền rất dễ dàng đến bất cứ thứ gì em chạm vào, chẳng hạn như bàn tay của người bạn giúp em. Nếu em vô tình chạm vào miệng, mũi hoặc mắt trong khi thực hiện hoạt động này, em sẽ thấy kim tuyến rơi gần những khu vực này.

Vi trùng di chuyển theo cùng một cách và có thể dễ dàng xâm nhập vào cơ thể chúng ta nếu chúng ta chạm vào thức ăn bằng tay bẩn.

Thay thế cho các bước 1-5: Nhỏ một ít kem dưỡng da tay và kim tuyến lên một quả bóng, sau đó cho các học sinh chuyền bóng cho nhau.

6. Hãy lấy một chiếc khăn giấy và lau tay cho sạch kim tuyến. Tay em có sạch không?

Khi em cố gắng sử dụng một chiếc khăn giấy để loại bỏ kim tuyến, một số ít có thể được lau đi, nhưng phần lớn kim tuyến vẫn nằm trên tay em.

7. Sau khi sử dụng khăn giấy, em hãy rửa tay bằng xà phòng và nước. Tay em lúc này đã trôi hết kim tuyến rồi chứ?

Nhưng khi em sử dụng xà phòng và nước để rửa tay, kim tuyến trôi đi khá dễ dàng.

✔ Thảo luận

Cách kim tuyến hoạt động cũng giống như cách mà vi trùng hoạt động: có rất nhiều trong số chúng lây lan xung quanh một cách dễ dàng và có thể khó khăn để loại bỏ chúng. Sự khác biệt là vi trùng nhỏ đến mức em không thể nhìn thấy chúng mà không có kính hiển vi, vì vậy em cần biết khi nào em có thể tiếp xúc với vi trùng và rửa tay thường xuyên.

Vi trùng không thể đi lại. Đó là lý do tại sao tay là một người bạn tốt nhất của vi trùng!

Vậy tại sao phải rửa tay trước khi ăn? Nó cũng quan trọng như khi em sử dụng phòng tắm. Nếu em không rửa tay, vi trùng có thể dễ dàng lây lan nhiều nơi hơn, cũng như lây cho những người khác và gây bệnh.

✔ Hoạt động thêm:

Giáo viên hướng dẫn học sinh nhúng tay vào một ly nước/ bồn nước và cho thấy rằng kim tuyến đã vào ly nước đó. Đó là lý do tại sao chúng ta sử dụng vòi nước cho an toàn.

- Hoặc nhỏ một ít nước ép củ dền hoặc loại nước có màu khác lên tay. Khi chúng ta nhúng tay vào ly nước, màu vẫn còn trên tay. Điều gì sẽ xảy ra nếu đó là chất thải và vi trùng?
- Học sinh sử dụng khăn để lau khô tay. Các em lưu ý cách kim tuyến bám lên khăn.

- *Điều gì xảy ra nếu một bàn tay vừa rửa sạch lau khô với chiếc khăn đó?*
- *Làm thế nào để tay khô mà không dùng khăn bẩn?*

HOẠT ĐỘNG MINH HỌA: RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

✔ Học liệu

- Xà phòng và nước hoặc chai nước rửa tay
- Thau/Chậu để hứng nước rửa của các em học sinh.
- Khăn lau tay
- Đảm bảo khăn sạch để lau khô tay, cũng như quy trình làm sạch khăn sạch sẽ hoặc có khăn sạch thay thế.

✔ Chuẩn bị

- Giáo viên giới thiệu một bài thơ hoặc bài hát quen thuộc có độ dài khoảng 20 giây mà tất cả các học sinh đều biết.

✔ Hoạt động

- Giáo viên hỏi học sinh: Tại sao chúng ta rửa tay?

Câu trả lời có thể là: Rửa tay không chỉ loại bỏ bụi bẩn có thể nhìn thấy mà còn cả vi trùng mà mắt thường không nhìn thấy được.

- Tại bồn rửa hoặc xô đựng nước, giáo viên rửa tay và trong khi lau tay khô, giáo viên hỏi học sinh xem các em có nghĩ rằng thầy/cô đã rửa sạch vi trùng khỏi tay chưa. (Câu trả lời có thể là: Chưa, thầy/cô chưa sử dụng xà phòng.)
- Giáo viên rửa tay bằng xà phòng thật nhanh
- Trong khi lau tay khô, giáo viên hỏi học sinh: Thầy/Cô đã rửa sạch vi trùng khỏi tay chưa nhỉ?

(Câu trả lời có thể là: Chưa, thầy/cô rửa tay quá nhanh)

- Giáo viên giải thích: Thời lượng dùng để rửa tay cũng quan trọng như xà phòng và nước. Một cách hay để đảm bảo chúng ta dành đủ thời gian để rửa tay là hát một giai điệu quen thuộc trong vòng 20 giây hoặc lâu hơn trong lúc rửa tay.
- Giáo viên minh họa việc rửa tay đúng cách (chà tất cả các bề mặt và các kẽ ngón tay của bạn) và yêu cầu các em hát bài hát để rửa tay trong lúc bạn rửa tay.
- Giáo viên lau tay bằng một chiếc khăn bẩn hoặc quần áo.

Giáo viên hỏi học sinh: Bây giờ tay của thầy/cô sạch chưa nhỉ?

Câu trả lời có thể là: Chưa, thầy/cô đã lau tay bằng một chiếc khăn bẩn có thể có rất nhiều vi trùng. Hỏi học sinh: Vậy thì làm khô tay bằng cái gì hoặc cách nào cho sạch nhỉ?

Nếu không có cái gì sạch để lau tay, còn cách nào khác để làm khô tay nhỉ?

Câu trả lời có thể là: Chỉ cần vẩy tay một lúc là tay sẽ khô.

- Giáo viên cho tất cả các học sinh minh họa việc rửa tay đúng cách. Yêu cầu các em đưa ra các phản hồi lịch sự cho nhau.

QUÀ TẶNG TỪ TOMATO!

Để đồng hành cùng các gia đình trong mùa dịch Corona, **TOMATO Children's Home** mở chiến dịch **"STRONG KID - Em Mạnh Mẽ"** đến với gia đình, cộng đồng và các tổ chức doanh nghiệp. Hai buổi học miễn phí về chuyên đề Dạy trẻ bảo vệ sức khỏe bản thân và trưởng thành trước biến cố dành cho các bé trong độ tuổi mầm non và tiểu học.

Hai buổi học trên sẽ cung cấp cho các bé những kiến thức hữu ích về cách đề phòng bệnh cũng như chăm sóc sức khỏe bản thân trong tình hình dịch bệnh có nguy cơ lan rộng. Ngoài ra, bé cũng được hướng dẫn những kỹ năng cơ bản về bảo vệ sức khỏe, từ đó hình thành thói quen về sinh hoạt, lối sống để phòng bệnh.

Lớp học được thiết kế với những chủ đề quen thuộc, gần gũi như: Rửa tay đúng cách, cách uống nước an toàn, giữ gìn vệ sinh và sức khoẻ đường hô hấp…thông qua các hoạt động trò chơi, thí nghiệm, kể chuyện, diễn kịch. Phương pháp học và học cụ mới lạ giúp tạo sự hứng thú và giúp trẻ tiếp thu bài học được tốt nhất.

Hãy tiếp tục theo dõi **TOMATO** tại các kênh sau đây để nhận được các thông tin về những hoạt động kế tiếp của chúng tôi trong chiến dịch **"STRONG KID – Em Mạnh Mẽ"**, đồng hành cùng các gia đình và cộng đồng **"vượt bão Corona".**

Website: https://tomato.edu.vn/
Facebook: https://www.facebook.com/TruongTOMATO/
YouTube: TOMATO Children's Home

THÔNG TIN LIÊN HỆ

Cơ sở 1:

329/5 - 7 Nguyễn Trọng Tuyển, phường 10, Quận Phú Nhuận, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 028 3997 3585

Cơ sở 2:

Tầng 4, The Edu House, số 8 - đường số 5, khu đô thị SALA, phường An Lợi Đông, Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh

Tel: 028 7300 9390

Cơ sở 3:

Số 6 Đường số 1, KDC CityLand, 99 Nguyễn Thị Thập, phường Tân Phú, Quận 7, TP. Hồ Chí Minh (gần BigC Nguyễn Thị Thập)

Tel: 028 7300 9391

Email: info@tomato.edu.vn
Website: www.tomato.edu.vn