



Tháp Bút

NỘI SAN CỦA TRƯỜNG NGUYỄN SIÊU



"Tháng Ba, Hà Nội tràn ngập sắc màu: màu xanh của lá sưa, màu đỏ lá bàng, màu vàng lá lộc vừng, bằng lăng điểm tô cho thiên nhiên muôn phần điểm lệ..."

NỘI DUNG

NỘI SAN THÁNG 03 NĂM 2022

Sự kiện đã diễn ra

- Kỷ niệm ngày Quốc tế Phụ nữ
- Kỷ niệm ngày thành lập Đoàn
- Ngày hội STEM
- Ngày hội Thiếu nhi vui khỏe

Sự kiện đang diễn ra

- Giai đoạn II cuộc vận động sáng tác hướng về Mái trường tuổi 30
- Cuộc thi viết thư UPU
- Cuộc thi Sáng tạo thanh thiếu niên nhi đồng cấp Thành phố năm 2022

Sự kiện sắp diễn ra

- Ngày hội Tư vấn hướng nghiệp



QUYẾT TÂM VƯỢT QUA ĐẠI DỊCH
HOÀN THÀNH TỐT NHIỆM VỤ
NĂM HỌC 2021-2022
KỶ NIỆM 30 NĂM
THÀNH LẬP TRƯỜNG

Mục lục



Trang 2	Nội dung
Trang 3	Lá thư Tháng Ba
Trang 4-5	Mùa hoa Nguyễn Siêu
Trang 6-7	Tiếng nói cha mẹ
Trang 8-9	NSers đạt giải Tin học trẻ
Trang 10-11:	Podcast - Tháng Thanh niên
Trang 12-13	Tin - tranh tiểu học
Trang 14-15	Từ điển Tiếng Việt của em
Trang 16-17	Sổ tay công thức toán học - UPU
Trang 18	English corner
Trang 19	Bài học biết ơn
Trang 20-21	Truyện song ngữ The missing river
Trang 22	10 keys to happier living
Trang 23	Một ngày Nguyễn Siêu.
Trang 24-25	Thư gửi mái trường...
Trang 26-27	"Nguyễn Siêu trong tôi..."
Trang 28-29	Giá trị Thấu cảm
Trang 30	Chăm sóc sức khỏe mùa dịch
Trang 31	Cậu học trò với nguồn năng lượng...
Trang 32-33	Góc tâm lý học đường
Trang 34-35	Blue Letter
Trang 36	NSS Talk - Future Painter

LÁ THƯ THÁNG BA

Tháng Ba của tuổi trẻ mang đến nguồn năng lượng tích cực cho không khí học tập và làm việc của cả thầy và trò. Số ca mắc Covid-19 ngày càng thuyên giảm, đó là những tín hiệu đáng mừng để nhà trường hiện thực hóa các kế hoạch đã được đặt ra theo lộ trình kết thúc năm học.

Với tuần lễ áo xanh kỷ niệm 91 năm ngày thành lập Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, tuổi trẻ trường Nguyễn Siêu đã có các hoạt động sôi nổi bổ ích ôn lại truyền thống vẻ vang của cha anh ta. Hình ảnh các con học sinh hăng hái, chủ động trong tiết sinh hoạt Chi đoàn, Chi đội đã mang lại thật nhiều cảm xúc.

Trong tháng Ba, khi các con học sinh hoàn thành kỳ kiểm tra giữa Học kỳ II, các thầy cô giáo đã không quản vất vả tận dụng thời gian ngoài giờ và ngày nghỉ để chấm bài, hoàn thành điểm giữa Học kỳ II, để rồi các con học sinh có thể nhìn lại và suy ngẫm, tự đánh giá bản thân. Bên cạnh đó các thầy cô cũng tư vấn giúp các con học sinh điều chỉnh mục tiêu nhằm đạt được kết quả tốt nhất vào kỳ kiểm tra cuối cùng của năm học.

Tháng Ba này, chúc mừng các con học sinh từ Tiểu học, THCS đến THPT đã có một thắng lợi rực rỡ trong cuộc thi Tin học trẻ cấp Quận, đưa 12 học sinh đạt các giải Nhất, Nhì, Ba vào tiếp vòng Thành phố. Chúng ta cũng cảm ơn các chuyên viên tâm lý của nhà trường đã đem đến những hiểu biết khoa học về chủ đề "Body Shaming và Cyber Bullying" dành cho học sinh lớp 7, 8. Với khối 11, các con đã được các chuyên viên chia sẻ những nội dung bổ ích về tìm hiểu, nâng cao kiến thức ngành nghề, giúp các con định hướng lựa chọn nghề nghiệp tương lai phù hợp với bản thân - một yếu tố vô cùng quan trọng trong công tác hướng nghiệp của nhà trường.

Cảm ơn các con học sinh và quý cha mẹ đã dành thời gian cảm nhận về thầy cô và nhà trường. Những đánh giá tích cực của cha mẹ học sinh là động lực để các thầy cô và nhà trường hoàn thiện tốt hơn cho năm học tới.

Luôn quan tâm và ưu tiên với các con học sinh cuối cấp - các con có kì thi trực tiếp THPT Quốc gia và Alevel, trong điều kiện dịch bệnh đã ổn định, thể theo nguyện vọng của cha mẹ học sinh, nhà trường quyết định cho các con học sinh lớp 12 trở lại trường học tập trực tiếp bắt đầu từ ngày 28/3/2022. Học sinh sẽ thực hiện khung thời gian biểu mới, buổi trưa các con ăn cơm theo đăng ký tại trường, tiết 6 bắt đầu từ 13h10, thời gian kết thúc ngày học vào 15h35. Kính mong các bậc cha mẹ học sinh lớp 12 khắc phục khó khăn trong giai đoạn đầu, chủ động phương tiện đi lại và đưa đón con đúng giờ; phối hợp chặt chẽ với các thầy cô giáo chủ nhiệm trong thực hiện tác phong, nề nếp và quy định phòng chống dịch. Lớp 11AS tiếp tục những buổi học trực tiếp tại trường với các ngày có tiết thực hành, các khối khác các con học trực tuyến bình thường theo khung thời gian đang thực hiện.

Chặng đường về đích tiếp theo không còn xa nữa, rất mong các thầy cô, các bậc cha mẹ học sinh giữ gìn sức khỏe, bình an, hạnh phúc để chúng ta cùng chung tay mang lại kết quả tốt nhất cho các con học sinh thân yêu!

Hiệu trưởng
Nguyễn Thị Minh Thúy





NỎ RỘ NGÁT HƯƠNG





MÙA HOA NGUYỄN SIÊU





TRƯỜNG HỌC CÓ PHẢI LÀ NƠI ĐÀO TẠO NHỮNG THIÊN TÀI?



Mỗi mùa tuyển sinh đầu cấp đến hẳn cũng là lúc các thầy cô phải đối diện với những câu hỏi vô cùng “hack não”. Là những cha mẹ học sinh tham dự các buổi hội thảo tư vấn tuyển sinh, chúng tôi dễ dàng nhận ra điều đó.

Tôi vẫn nhớ một trong số những câu hỏi từng được một vị phụ huynh đặt ra là: “*Liệu nhà trường có thể đáp ứng yêu cầu đào tạo ra những thiên tài tương lai hay không? Nhà trường có lộ trình hay chính sách gì cụ thể để học sinh của mình trở thành những con người ưu tú, thành đạt so với bạn bè đồng trang lứa?*”

Với tinh thần hiếu học và những mong mỏi chính đáng: “con hơn cha là nhà có phúc”, chúng tôi rất hiểu nguyện vọng - và cả kỳ vọng - của cha mẹ đối với sự thành đạt của con cái. Dù nói ra hay không, thì chắc chắn có không ít phụ huynh kỳ vọng ngôi trường mà họ đã chọn cho con cái theo học, sẽ là nguồn cung cấp các kiến thức vượt trội; rèn giũa cho trẻ những kỹ năng quan trọng, cũng như những phẩm chất lý tưởng của một người thành đạt.

Tuy nhiên, thực tế đã chỉ ra rằng, có rất nhiều người thành đạt, thậm chí nổi tiếng thế giới về trí thông minh, sự sáng tạo và thành công, lại không hề là học sinh “thần đồng” khi còn ngồi trên ghế nhà trường. Thậm chí, nhiều người trong số họ chỉ là những học sinh với điểm số bình thường ở trường tiểu học, trung học. Có rất nhiều ví dụ như thế: Albert Einstein từng học rất kém và sợ phải đến trường; Isaac Newton không thích chơi với đồng bạn bè, tính tình trầm lặng và âm thầm, lúc nào cũng đắm chìm suy nghĩ; Thomas Edison thường “đội sổ” và bị bạn bè chê cười; Bill Gates ngồi lì hàng giờ trước máy tính từ khi mới 13 tuổi; Steven Paul Jobs cảm thấy những giờ học thật nhàm chán nên chỉ thích nổi loạn và nghịch ngợm phá phách; Adam Khoo từng bị coi là một đứa trẻ lười biếng, ngu dốt, chậm tiến và không có tương lai; thậm chí còn bị đuổi học...

Chính vì thế, là những người làm cha làm mẹ đã đồng hành nhiều năm với trường Nguyễn Siêu dạy dỗ các con của mình, chúng tôi thấm nhuần nguyên lý giáo dục đặt phẩm chất lên trên thành tựu ở nơi đây. Thay vì hướng học sinh đến với việc chạy đua để đạt các thành tích và giải thưởng, nhà trường định hướng học sinh rèn luyện các phẩm chất cần thiết của một người thành công, hiểu biết và đáng tin cậy - một công dân toàn cầu. Chúng tôi tin rằng điều đó sẽ là hành trang bền vững và đáng giá hơn bất kỳ kiến thức nào.

HỌC SINH ĐƯỢC RÈN LUYỆN NHỮNG GÌ TẠI TRƯỜNG NGUYỄN SIÊU?

Từ góc nhìn của cha mẹ, chúng tôi nhận thấy rằng, ở Nguyễn Siêu, các con học sinh được rèn luyện tính kỷ luật, nề nếp, sự chăm chỉ và bền bỉ, khả năng nhận thức các nhiệm vụ và ý thức trách nhiệm. Nhà trường không yêu cầu học sinh phải cố gắng thể hiện những hiểu biết và năng lực vượt trội, mặc dù rất nhiều học sinh Nguyễn Siêu sở hữu vốn kiến thức và năng lực đáng kinh ngạc. Thay vào đó, các thầy cô khuyến khích học sinh tìm thấy niềm vui trong việc kiên trì luyện tập các kỹ năng của từng môn học và phát triển cân bằng. Giáo viên Nguyễn Siêu luôn thể hiện sự công bằng, sát sao và cẩn trọng trong việc nhận xét, đánh giá mức độ tiến bộ của từng học sinh.



VÌ SAO PHẢI RÈN LUYỆN PHẨM CHẤT TRƯỚC KHI PHÁT TRIỂN KIẾN THỨC?

Kinh nghiệm 30 năm đào tạo và phát triển các thế hệ học sinh Nguyễn Siêu đã khẳng định: Phẩm chất mới là điều kiện tiên quyết dẫn đến thành công. Kiến thức có thể thu nạp được từ rất nhiều nguồn, bằng rất nhiều cách. Nhưng phẩm chất là thứ không thể vay mượn, mua bán hoặc hoán đổi. Ta chỉ có thể sử dụng phẩm chất của chính mình và đó là mới là yếu tố quyết định sự thành công hay thất bại trong cả cuộc đời.

Có lẽ chính bởi thế, nhà trường Nguyễn Siêu và thầy cô giáo chú trọng đến việc rèn luyện và trau dồi phẩm chất và các đức tính tốt đẹp cho học sinh ngay từ khi đón các con vào trường. Với học sinh Nguyễn Siêu, “vẫn biết tròn là khôn, nhưng nguyện lấy vuông làm mẫu”: nhân ái, chăm chỉ, chính trực, kiên trì, đam mê, tôn trọng, sáng tạo, chủ động, có tinh thần tự học tốt, khiêm tốn, luôn cố gắng vươn lên, có ý chí, vừa có khả năng làm việc độc lập vừa sẵn sàng cộng tác trong hoạt động nhóm... Đó là những tính từ rất phổ biến để miêu tả chân dung của học sinh Nguyễn Siêu.

NHÀ TRƯỜNG ĐÃ VÀ ĐANG HỖ TRỢ NHỮNG GÌ ĐỂ CHẮP CÁNH CHO NHỮNG ƯỚC MƠ?

Đầu tiên phải kể đến hành trình nhà trường nỗ lực đưa hệ song ngữ quốc tế Cambridge vào giảng dạy từ lớp 1 đến lớp 12 (từ Cambridge Primary Checkpoint đến A Levels) với mong muốn đào tạo ra những thế hệ học sinh được giáo dục chuẩn hóa quốc tế mà vẫn duy trì những tinh hoa quý giá nhất của dân tộc Việt Nam. Chúng tôi đã chứng kiến các thầy cô trong trường không ngừng nghiên cứu, cải tiến và phát triển chương trình đào tạo, liên tục cập nhật và thu thập dữ liệu để kiện toàn hệ thống. Chất lượng đào tạo của nhà trường đã được khẳng định qua kết quả học tập không ngừng tăng lên hàng năm của học sinh Nguyễn Siêu.

Ngoài chương trình học được tích hợp và chuẩn hóa, nhà trường còn liên tục trang bị đầy đủ cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập của tất cả các cấp học. Thư viện, phòng Truyền thống, hệ thống các phòng Lab (Vật lý, Hóa học, Sinh học), phòng Media (Thu âm và trường quay), phòng Máy tính, phòng Khởi nghiệp, phòng STEM, phòng ICT, phòng Gym, phòng Tư vấn tâm lý, phòng Múa, phòng Mỹ thuật, phòng Tự học, các CLB năng khiếu, sân bóng rổ, bóng chuyền...

Đặc biệt, nhà trường còn cung cấp một hệ thống hỗ trợ mềm cực kỳ hiệu quả, đó chính là đội ngũ chuyên viên tư vấn giáo dục giàu kinh nghiệm và tâm huyết, luôn sẵn sàng lắng nghe, sàng lọc và lựa chọn những nhu cầu, những định hướng và thay đổi phù hợp nhất để ứng dụng vào hoạt động dạy và học.

Nếu ví mỗi học sinh là một mầm non, thì nhà trường chính là nơi “ươm mầm” để các con mạnh mẽ phát triển, tự tin tỏa hương sắc và ghi dấu ấn cá nhân của các con trên từng chặng đường phát triển. Các con chúng tôi, với tư cách là học sinh Nguyễn Siêu, luôn được nhà trường cởi mở đón nhận tất cả các sản phẩm sáng tạo và thành tựu, ở tất cả các lĩnh vực, từ học thuật đến nghệ thuật. Và thật vui mừng khi ngày càng có nhiều học sinh tự tin tỏa sáng từ cấp tiểu học, ngày càng nhiều học sinh được vinh danh, ngày càng nhiều cha mẹ học sinh như chúng tôi: tâm huyết và gắn bó, đặt trọn niềm tin vào nhà trường, phối hợp với nhà trường để tạo nên môi trường tốt đẹp và hạnh phúc cho từng học sinh.

- Nhóm cha mẹ Đồng hành cùng học sinh Nguyễn Siêu



NHỮNG GƯƠNG MẶT NGUYỄN SIÊU ĐOẠT GIẢI CUỘC THI TIN HỌC TRẺ QUẬN CẦU GIẤY 2022

Tiểu học: 1 giải Nhất, 2 giải Nhì, 1 giải Ba, 1 giải KK; THCS: 2 giải Nhì, 1 giải Ba, 2 giải Khuyến khích; THPT: 1 giải Nhất, 3 giải Nhì; trong số đó có 10 giải ở Phần thi chung và 4 giải khi thi Phần mềm sáng tạo - đó là kết quả rực rỡ mà các bạn học sinh Nguyễn Siêu vừa mới giành được trong cuộc thi Tin học trẻ Quận Cầu Giấy lần thứ XXI tháng 3 năm 2022 vừa qua.

Theo quy định, các thí sinh đạt giải Nhất, Nhì phần thi chung và Nhất, Nhì, Ba thi Phần mềm sáng tạo sẽ được chọn vào đội tuyển của Quận Cầu Giấy tham gia Hội thi cấp Thành phố.

Như vậy, 6 học sinh đạt giải Nhất, Nhì phần thi chung và 6 chủ nhân các phần mềm sáng tạo như "Chalk" của Lê Đàm Quân 11A2, "NCOVIDIC - từ điển Covid-19" của Nguyễn Trung Kiên và Doãn Tuấn Hưng 11NS1, "Sign Language Translator" của Lương Nhật Minh 9AE1 hay "Trò chơi trốn thoát" của Nguyễn Quang Minh 6C17 đều được lọt vào vòng Thành phố.

Chúc mừng các bạn và chúc các bạn tiếp tục phát huy trong vòng thi kế tiếp.

CẤP TIỂU HỌC



Giải Nhất

HỒ NHẬT QUANG 5C12



Giải Nhì



HOÀNG MINH QUÂN 5C13



NGUYỄN NHO ĐĂNG KHOA 5C12



Giải Ba



LÊ QUỐC TRƯỜNG 5C16



Giải KK



NGUYỄN KHÁNH LINH 5C11



NHỮNG GƯƠNG MẶT NGUYỄN SIÊU ĐOẠT GIẢI CUỘC THI TIN HỌC TRẺ QUẬN CẦU GIẤY 2022

CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG



Giải Nhất
LÊ ĐÀM QUÂN 11A2



Giải Nhì



DOÃN TUẤN HƯNG 11NS1 & NGUYỄN TRUNG KIÊN 11NS1



LƯƠNG NHẬT MINH 9AE1



ĐẶNG GIA KHÁNH 9IG2S0



NGUYỄN QUANG MINH 11A1



NGUYỄN MINH QUANG 10AE2



Giải Ba



**NGUYỄN QUANG MINH
6CI7**

Giải KK



**HOÀNG THANH SƠN
8IG1S2**



**LƯƠNG NHẬT MINH
9AE1**

- Các thí sinh có dòng tên màu vàng tham gia dự thi Phần mềm sáng tạo
- Các thí sinh có dòng tên màu trắng tham gia dự thi Phần thi chung



PODCAST CỦA LIÊN ĐỘI VÀ ĐOÀN TRƯỞNG TRƯỜNG NGUYỄN SIÊU

Tháng 03/2022, kênh Podcast - Phát thanh Măng non của Liên Đội và Đoàn Trường Nguyễn Siêu với giọng đọc của các phát thanh viên học sinh đã cho ra đời các bài chào mừng tháng Thanh niên, mừng ngày Quốc tế Phụ nữ, ngày Thành lập Đoàn, và tìm hiểu thêm về Luật Trẻ em!



Mời quý cha mẹ, thầy cô và các bạn học sinh cùng lắng nghe các podcast tháng 3 của Liên Đội và Đoàn Trường Nguyễn Siêu bằng cách quét mã QR hoặc bấm vào từng ảnh để nghe theo bài.



"Listening to podcast, reading a book, listening to an audiobook and watching films isn't waste of time. It's how somebody becomes wise!" — Deyth Banger





Trong không khí cả nước thi đua lập thành tích chào mừng kỷ niệm 91 năm ngày thành lập Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, sáng ngày 21/3/2022, 100% chi đoàn, chi đội của trường Nguyễn Siêu tổ chức sinh hoạt Chi đoàn, Chi đội. Buổi sinh hoạt là dịp các đoàn viên, đội viên ôn lại truyền thống và lịch sử vẻ vang của Đoàn TNCS Hồ Chí Minh; chào mừng kỷ niệm 91 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh.

Từ đó giáo dục đoàn viên, đội viên toàn trường về truyền thống yêu nước, lý tưởng cách mạng, khơi dậy lòng tự hào dân tộc. Qua buổi sinh hoạt sẽ tạo động lực để học sinh phát huy tính sáng tạo trong học tập và rèn luyện.



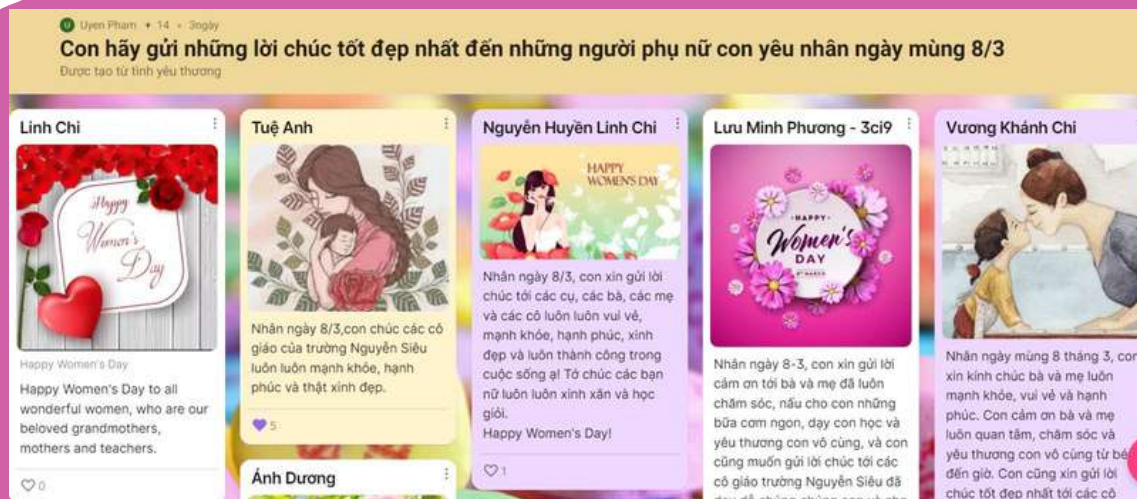
Ngày 28/03/2022, Ban chấp hành Đoàn trường Nguyễn Siêu tổ chức Lễ Kết nạp đoàn viên mới đợt II năm học 2021-2022 cho 91 thanh niên ưu tú. Trong số này, ngoài học sinh khối THPT còn có những Đội viên - học sinh khối 9 có nhiều nỗ lực phấn đấu trong học tập và rèn luyện, phấn đấu vươn lên Đoàn.

Nhằm khơi dậy niềm tự hào, sức trẻ, phát huy truyền thống của thanh niên Việt Nam, kỷ niệm 91 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh, Đoàn Trường Nguyễn Siêu phát động hưởng ứng "Tuần lễ Áo xanh thanh niên" năm 2022. Dưới đây là hình ảnh cán bộ, nhân viên cùng các thầy cô giáo Nguyễn Siêu trong màu áo xanh thanh niên Việt Nam.





TRẢI NGHIỆM SÁNG TẠO



"Chào mừng ngày 8/3
MẸ LÀ TÌNH YÊU"

các học sinh khối 5 được trải nghiệm các hoạt động thể hiện việc làm yêu thiên nhiên, yêu thể thao như: trồng, chăm sóc cây xanh, vận động thể dục thể thao, và ý thức bảo vệ môi trường



Học sinh thực hiện thói quen tốt tháng 3:

>>> Thích tư duy, đam mê khám phá.

>>> Thực hành và hoàn thành được một số sản phẩm STEAM.



CẢM HỨNG THÁNG BA CỦA BÉ



Tranh của học sinh Tiểu học Nguyễn Siêu



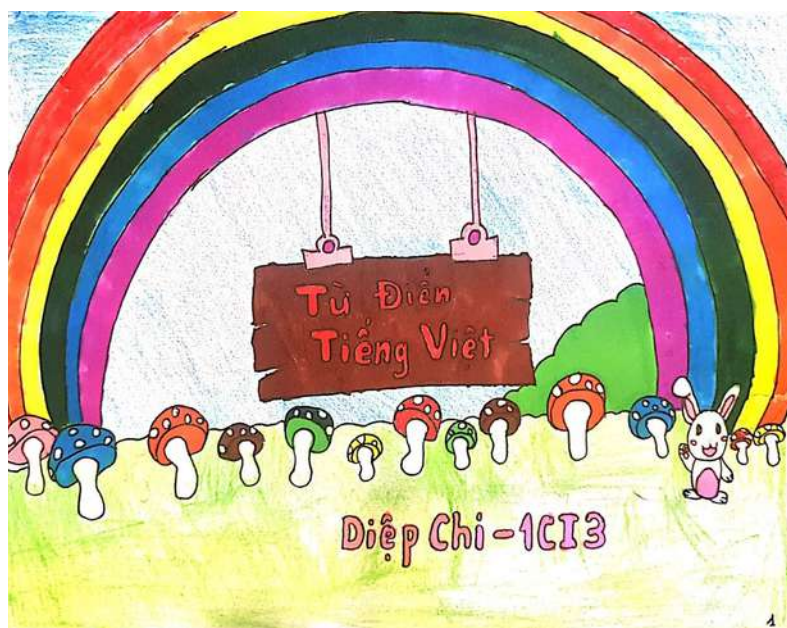
There are things that I love in this world

TỪ ĐIỂN TIẾNG VIỆT





DỰ ÁN TỪ ĐIỂN TIẾNG VIỆT CỦA EM



Văn OẢN



Oản tù tì



Nhanh thoăn thoắt

Đĩa và thìa



Cây mía



Xoắn



Dây xoắn



Tóc xoắn



Khỏe khoắn





Sổ tay công thức Toán học

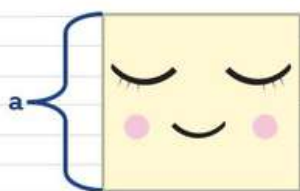
Phần Hình học lớp 5

Trong học kì II môn Toán lớp 5, các con học sinh được học tính chu vi, diện tích, thể tích của hình tam giác, hình thang, hình tròn, hình hộp chữ nhật, hình lập phương.

Để ghi nhớ tốt hơn các công thức này, các con đã tự thiết kế "Sổ tay công thức Toán học" cho riêng mình nhằm hệ thống lại các công thức đó.

Xin giới thiệu một trong số hàng trăm sản phẩm rất dễ thương của các con:

Sản phẩm của Khánh Hà (5C11)



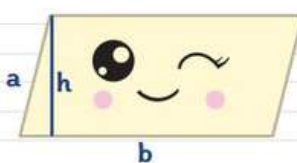
Tên: Hình vuông
Số đo của hình vuông:
- Cạnh
Các tính CHU VI và DIỆN TÍCH:
- CHU VI:
 $* a \times 4$
- DIỆN TÍCH:
 $* a \times a$



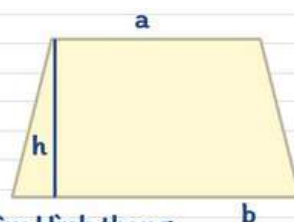
Tên: Hình chữ nhật
Các số đo của hình chữ nhật:
- Chiều dài
- Chiều rộng
Các tính CHU VI và DIỆN TÍCH:
- CHU VI:
 $* (a + b) \times 2$
- DIỆN TÍCH:
 $* a \times b$



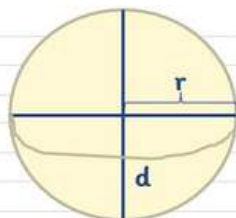
Tên: Hình thoi
Các số đo của hình thoi:
- Đường chéo ngắn
- Đường chéo dài
Các tính CHU VI và DIỆN TÍCH:
- CHU VI:
 $* (a + b) \times 2$
- DIỆN TÍCH:
 $* b \times a : 2$



Tên: Hình bình hành
Các số đo của hình bình hành:
- Cạnh đáy
- Cạnh bên
- Chiều cao
Các tính CHU VI và DIỆN TÍCH:
- CHU VI:
 $* (a + b) \times 2$
- DIỆN TÍCH:
 $* b \times h$



Tên: Hình thang
Các số đo của hình thang:
- Chiều cao
- Cạnh đáy dài
- Cạnh đáy ngắn
Các tính DIỆN TÍCH:
- DIỆN TÍCH:
 $* (a + b) \times h : 2$



Tên: Hình tròn
Các số đo của hình tròn:
- Bán kính
- Đường kính
Các tính CHU VI và DIỆN TÍCH:
- CHU VI:
 $* r \times 2 \times 3,14$ hoặc $d \times 3,14$
DIỆN TÍCH:
 $* r \times r \times 3,14$



Tên: Hình tam giác
Các số đo của hình tam giác:
- Chiều cao
- Cạnh đáy
Các tính CHU VI và DIỆN TÍCH:
- CHU VI:
 $* \text{Tất cả cạnh cộng lại}$
- DIỆN TÍCH:
 $* a \times h : 2$



UPU

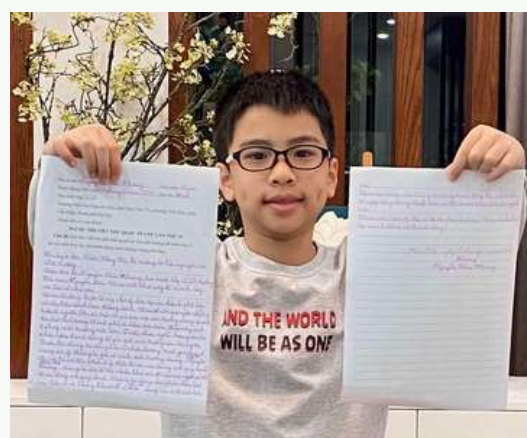
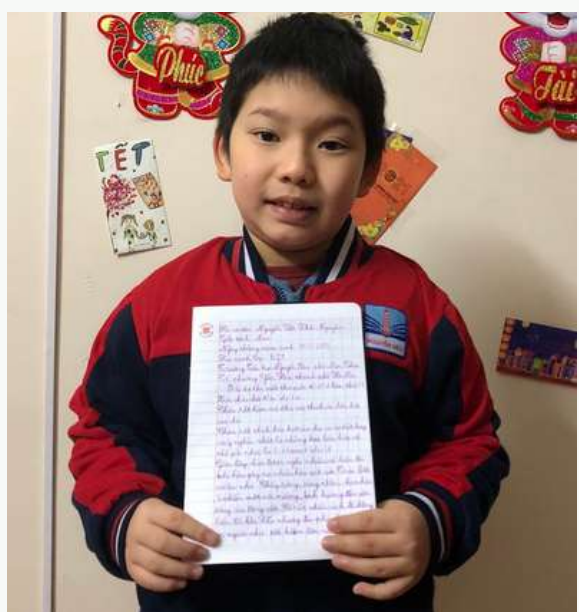


Kết thúc cuộc thi viết thư UPU lần thứ 51 với chủ đề "Em hãy viết thư gửi một người có tầm ảnh hưởng để trình bày lý do và cách thức họ cần hành động trước khủng hoảng khí hậu" dành cho trẻ từ 9 đến 15 tuổi, chúng tớ đã gửi đi bức thư của mình, còn các bạn?

("Write a letter to someone influential explaining why and how they should take action on the climate crisis")



BÀI DỰ THI
Viết thư quốc tế UPU lần thứ 51
Chủ đề: Em hãy viết thư gửi một người có tầm ảnh hưởng để trình bày lý do và cách thức họ cần hành động trước khủng hoảng khí hậu.





WHAT WE ARE DOING TODAY

- 01 THE FIRST THING WE NEED TO DO IS**
Write 3 endangered animals and information about them
- 02 THE SECOND THING IS**
Why are these animals endangered?
- 03 THE THIRD THING IS**
What can people do to protect the wild animals?

nguyen Phuong Nhi

There are many ways to stay healthy.

- Exercising regularly
- Eating healthily
- Having a happy attitude
- Having a healthy sleep schedule

Bengal tiger

The bengal tiger is a species of wild cat native to India, Bhutan, Nepal and Bangladesh. It ranks one of the largest wild cats alive today. Today, this animal is threatened by poaching, habitat loss and fragmentation. Many conservation projects have been made to save this species from extinction.

Fact file - Russia

By Pham Nhat Minh-4C13

ENGLISH CORNER

A report about Polar Bear

Name: Polar Bear
Status: Endangered

Where in the world? Polar bears live in Alaska, Canada, Russia, Greenland, and some northern islands owned by Norway, such as Svalbard.

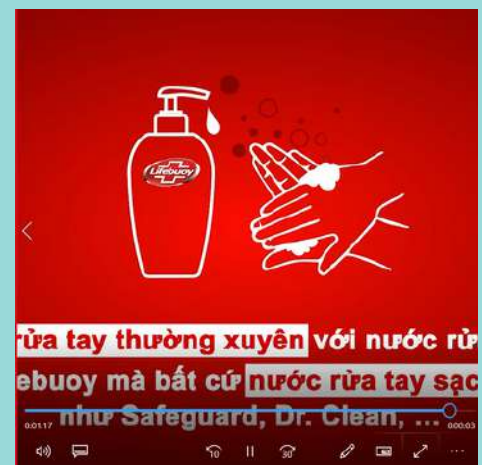
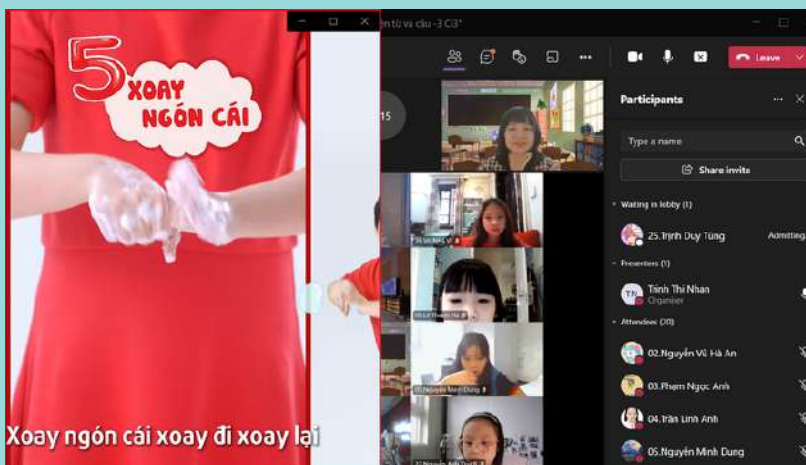
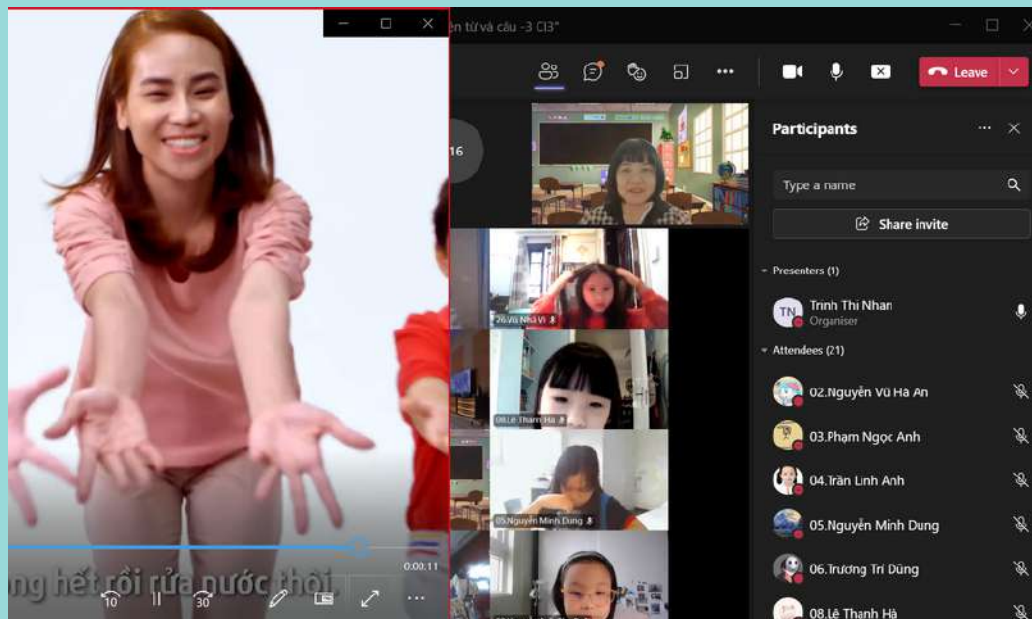
Why am I threatened? Because it is very big and can attack me at any time.

What can people do to help? Recycle because when we save the environment, the ice will not melt and the polar bears won't be in danger.



BÀI HỌC VỀ LÒNG BIẾT ƠN

Trong tháng Ba này, chúng con tiếp tục được nói về lòng biết ơn với những người chiến sĩ áo trắng trong cuộc chiến chống lại Covid-19 vẫn chưa thể chấm dứt. Và để giữ gìn sức khỏe bản thân, góp phần giảm tải cho những y bác sĩ, chúng con ôn lại những bài học về vệ sinh thân thể, phòng chống bệnh cho mình, cho gia đình và cho cả cộng đồng.



DÒNG SÔNG MẮT TÍCH

Nguyễn Tâm Anh - 4Cl6

Trong một ngôi làng nhỏ gần một con sông, có một chàng nông dân trẻ tên là Drake. Ở đó tràn ngập niềm vui và tiếng cười của trẻ nhỏ và người lớn. Cả làng ai cũng hạnh phúc, cho đến một ngày nước sông bỗng dưng biến mất. Cuộc sống của con người nơi đây trở nên khó khăn hơn. Ruộng lúa, vật nuôi cũng chết vì không có nước. Drake quyết định lên đường để tìm ra căn nguyên cho mọi người. Drake chuẩn bị một chiếc thuyền và chào tạm biệt mọi người trong làng và bắt đầu cuộc hành trình của mình. Trên đường đi, Drake nghe thấy tiếng khóc từ đâu đó. Vì lòng tốt của Drake, anh đã tìm khắp nơi nhưng không tìm thấy ai.

Giọng nói lại cất lên "Tôi đang ở trên tay của cậu". Drake nhìn xuống bàn tay của mình và thấy một con kiến nhỏ đang nói chuyện với mình. Drake cúi xuống nói: "Ồ, chào kiến nhỏ, cậu cần gì?" "Xin hãy cứu chúng tôi, Vương quốc của chúng tôi đang bị xâm chiếm bởi Vua bọ cạp" kiến nói. Sau khi nghe xong, Drake quyết định giúp kiến đối phó với bọ cạp. Con kiến đã chỉ đường cho Drake đến Vương quốc của mình. Đến nơi, Drake nhìn thấy những con bọ cạp lớn đang bắt nạt những con kiến nhỏ. "Ngừng lại!" Drake hét lên. Bọn bọ cạp đều ngược nhìn, vẻ mặt trở nên sợ hãi. "Hãy rời khỏi Vương quốc Kiến và để chúng sống trong hòa bình, nếu không ta sẽ nghiền nát tất cả quân đội của ngươi" Drake nói. Nghe xong, bọn bọ cạp cầm đầu bỏ chạy. "Cảm ơn vì đã giúp đỡ chúng tôi" - Chúa Kiến nói - "Để đáp lại lòng tốt của cậu, khi cậu cần điều gì đó, chỉ cần gọi tên và tôi sẽ xuất hiện".

Drake sau đó chào tạm biệt Vua Kiến và rời đi. Trên đường đi, anh gặp một bà lão. Bà cụ trông rất mệt và đói. "Hồi chàng trai tốt bụng, cho tôi miếng bánh mì ăn đi, 2 ngày rồi tôi chưa được ăn gì" bà cụ nói. Drake thấy bà ấy thật đáng thương nên đã cho bà tất cả thức ăn của mình có. Đột nhiên, bà lão biến thành một nàng tiên xinh đẹp. "Xin chào Drake, tôi là Amy, nàng tiên nước" - nàng tiên nói - "Tôi nghe nói nước sông ở ngôi làng của cậu đã cạn, tôi muốn giúp nhưng tôi phải thử thách liệu cậu có xứng đáng không, và cậu đã vượt qua thử thách của tôi, và đây là phần thưởng của cậu. Bây giờ cậu chỉ cần về làng chào nước là nước sẽ về."

Drake lập tức quay lại ngôi làng của mình và đọc câu thần chú mà nàng tiên đã bảo. Và Nước đã ào về trở lại. Dân làng đổ xô đi uống nước. Từ đó, cuộc sống của họ lại vui vẻ như xưa.



THE MISSING RIVER

Nguyễn Tâm Anh - 4C16

In a small village near a river, lived a young farmer named Drake. There filled with the joy and laughter of children and adults. Everyone in the village was happy, until one day the water in the river suddenly disappeared. The life of the people suddenly became more difficult. Rice fields and animals also died because there was no water. Drake decided to set out to find a solution for everyone. Drake finished preparing the boat and said goodbye to everyone in the village and started his journey. Along the way, Drake heard a cry from somewhere. Because of Drake's kindness, he looked everywhere but couldn't find anyone.

The voice called again "I'm in your arms". Drake looked down at his hand and saw a small ant talking. Drake leaned down and said, "Oh, hello little ant, what do you need?" "Please save us, our Kingdom is being invaded by the Scorpion King," said the ant. After listening, Drake decided to help the ant deal with the scorpions. The ant showed Drake the way to the Ant Kingdom. There, Drake could see large scorpions fighting with small ants. "Stop!" Drake yelled. The scorpions all looked up, their faces very frightened. "Leave the Ant Kingdom and let them live in peace, or I will crush all of your troops" Drake said. When the scorpions heard this, they all ran away. "Thank you for helping us," said the Ant King, "In return, when you need something, just call my name and I will appear".

Drake then said goodbye to the Ant King and left. On the way, he met an old woman. The old lady looked very tired and hungry. "Nice guy, give me a piece of bread to eat, I haven't eaten in 2 days" said the old lady. Drake saw her pitiful so he gave her all of his food to feed her. Suddenly, the old woman turned into a beautiful fairy. "Hi Drake, I'm Amy, the water fairy," she said. "I've heard the water in the river in your hometown has dried up, I want to help but I still have to test you to see if you are worthy, and you passed my test, here is your reward. Now you just have to go back to the village and say hello to the water and the water will return." Drake immediately returned and said the spell. And the water was back. People rushed to drink water. Since then, life has been fun again.





10 Keys to Happier Living

Everyone's path to happiness is different. Based on the latest research, we have identified 10 Keys that tend to make life happier and more fulfilling.

Together they spell GREAT DREAM and you can explore them below.





Một ngày ở Nguyễn Siêu



Mỗi sáng sớm tinh mơ
Trường Nguyễn Siêu rộng mở
Bao nhiêu bạn học sinh
Nhanh chân cùng vào lớp.

Bây giờ là 8 giờ
Chúng em cùng học Toán
Ta cùng học phân số
Bao bài toán thật hay!

Lớp học em nhỏ nhỏ
Nằm ở đầu tầng ba
Nhìn ra thấy mái nhà
Của bao lớp học khác.

Rồi cũng đến giờ nghỉ
Các bạn đều ra sân
Bạn thì chơi cầu lông,
Bạn thì ngồi đọc sách.

Còn bao tiết học nữa,
Học Tiếng Việt, Tiếng Anh,
Sử, Địa ta học nhanh
Để còn học Thể dục.

Trường Nguyễn Siêu thân yêu
Là một gia đình lớn
Bao nhiêu Thầy, Cô giáo
Là người mẹ, người cha
Bao nhiêu bạn học sinh
Là đứa con của trường
Được nuôi, dạy tử tế
Học cái đẹp, cái hay.



Vì dịch bệnh Covid
Chúng em phải xa trường
Ở nhà em chờ mong
Được tới trường mỗi sáng
Gặp Thầy Cô, bè bạn
Đại gia đình Nguyễn Siêu!



THƯƠNG GỬI MÁI TRƯỜNG, MÁI NHÀ, GIA ĐÌNH THỨ HAI CỦA CON

Con vẫn nhớ như in ngày đầu tiên mẹ dắt tay con tới trường Nguyễn Siêu để dự thi vào lớp 1. Ấn tượng của con về trường là cánh cổng to tướng với quá đông thầy cô và các bạn học sinh. Vậy mà nhanh quá, tám năm đã trôi qua...

Những bờ ngõ, e dè, ngại ngùng của ngày đầu bước chân vào cổng trường đã tan biến đi thật nhanh. Con nhận ra rằng, đi học, đến trường cũng chính là về nhà, về gia đình thứ hai của mình. Vì Nguyễn Siêu, hai tiếng ấy là bao nhiêu ấm áp và tình cảm.

Nếu có ai hỏi con, kỷ niệm về những ngày tháng học tập tại trường của con là gì? Con sẽ trả lời ngay, đó chính là hình ảnh các thầy cô giáo tận tụy và dịu hiền đã theo con suốt tám năm học. Con vẫn còn nhớ cô Uyên dạy con ngày đầu vào trường với những buổi trưa được cô đọc cho nghe bao nhiêu truyện trước giờ đi ngủ. Cuốn truyện của cô dày lắm, vậy mà cả lớp bạn nào cũng ao ước cuốn truyện đấy cứ dày thêm mãi, không bao giờ hết. Con cũng nhớ cô Thảo hiền từ, kiên nhẫn với bọn con biết bao. Nhiều hôm, có mấy bạn lơ mơ chưa hiểu bài, cô sẵn sàng nghỉ trưa muộn hơn để giảng đi giảng lại cho bọn con những bài toán khó năm lớp 4. Tới năm cuối cấp I, nhờ cô Hiền tin tưởng giao cho con làm lớp trưởng mà từ một cậu bé nhút nhát, ít nói, con đã dần dần tự tin, mạnh dạn hơn lên.

Lên cấp II, các cô giáo, thầy giáo không chỉ là những người hướng dẫn mà còn là người bạn lớn, thường xuyên tâm tình và định hướng cho bọn con. Trong một buổi nghỉ trưa với cả lớp, cô Yến "chê": "Lớp mình đọc ít sách quá, các con nên đọc thêm sách để kể cho cô và các bạn trong giờ nghỉ trưa đi nhé!". Nhờ câu nói "khích tướng" của cô mà con đã tìm đọc được cuốn "Đường xưa mây trắng" của Thiền sư Thích Nhất Hạnh và cuốn "Lược sử loài người" của Yuval Noal Harari. Và sau này, có thêm thật nhiều cuốn sách hay khác đã mở ra cho con bao nhiêu tri thức và bao nhiêu điều mới mẻ.

Cô giáo chủ nhiệm năm lớp 7 và lớp 8 của con là cô Tiếp. Ở bên cô hai năm liên tục, lớp con đã trưởng thành lên thật nhiều. Bạn nào cũng được cô tìm thấy những ưu điểm để khuyến khích bọn con phát huy. Cô dạy cho chúng con biết, mỗi bạn dù không phải thiên tài nhưng vẫn là duy nhất trên thế giới này, hãy làm tốt hơn chính mình của ngày hôm qua. Cô cũng phân chia công việc lớp rất tỉ mỉ, công bằng, và đặc biệt cô yêu cầu bạn nào cũng cần tham gia vào việc chung, dù ít hay nhiều. Nhờ vậy mà tuy chúng con hơn một năm nay không được gặp nhau trực tiếp, cả lớp vẫn gắn bó và ấm áp như một gia đình. Con vẫn nhớ kỷ niệm vào ngày 20/10 năm lớp 7, cô hướng dẫn bọn con làm thiệp và viết những lời chúc mừng gửi đến mẹ, người phụ nữ gần gũi nhất với mỗi chúng con. Khi nhận được tấm thiệp đầu tiên do con tự thiết kế, mẹ con đã vô cùng xúc động. Nếu không có cô chỉ bảo, chúng con đã không thực hiện được việc làm tưởng đơn giản nhưng lại rất ý nghĩa này.



Thật tình cờ, các cô giáo, cô Uyên, cô Thảo, cô Hiền, cô Yến, cô Tiếp và rất nhiều thầy cô mà con không thể kể hết ở đây, không chỉ là thầy cô giáo của con mà còn là thầy cô giáo của anh chị họ con, chị Ngân Hà và anh Quang Diệu. Mỗi khi nhà con tổ chức những dịp sum họp cả đại gia đình thì mẹ con và bác con lại trò chuyện rất rôm rả về trường, về lớp và chuyện học hành của mấy anh chị em con. Đôi khi bà con còn đùa bảo bác và mẹ con: "Hai chị em nhà này chả nói chuyện gì khác ngoài chuyện về trường nhĩ!". Mái trường, thầy cô vì thế càng trở nên thân thiết và gần gũi với anh chị em con, thành ngôi trường của cả đại gia đình nhà con. Trước giờ lên máy bay đến một thành phố đầy tuyết của nước Mỹ để học đại học, chị Ngân Hà của con còn gọi điện cho cô Tiếp, nghe cô động viên và dặn dò giữ gìn sức khỏe. Bác con bảo, dù đi đâu các anh chị con cũng không bao giờ quên mái trường Nguyễn Siêu và các thầy cô Nguyễn Siêu. Nơi ấy có biết bao ấm áp, triu mến và chân thành, nơi ấy lưu giữ những kỷ niệm trong sáng và tươi vui nhất của tuổi học trò chúng con. Con cũng hy vọng, em gái nhỏ của con sẽ được các thầy cô đã dạy dỗ anh chị em con tại mái trường này tiếp tục dìu dắt, chỉ bảo và yêu thương.

Con nghĩ, sẽ vô cùng thiếu sót khi nhắc đến trường Nguyễn Siêu mà không nhắc đến Ông và Bà. Bác con và mẹ con luôn nói với chúng con, bao thế hệ học trò Nguyễn Siêu phải biết ơn Ông, Bà vô cùng - những người thuyền trưởng đầy tâm huyết đã lèo lái con thuyền Nguyễn Siêu mỗi ngày một vươn xa, năng động và đổi mới. Ông, Bà và cô Thúy đã tạo mọi điều kiện tốt nhất cho các anh chị em con có cơ hội được học và phát triển đúng với khả năng của mình. Con nhớ lần đi thi đội tuyển IMSO, Bà ân cần chia xôi cho bọn con rồi dặn dò: "Các con ăn đi, đây là xôi lộc bà thấp hương Đức Thầy Nguyễn Siêu cho các con thi tốt. Các con cứ bình tĩnh làm bài nhé." Con cũng nhớ người ông hiền từ, vào giờ ra chơi, Ông hay xuống hỏi han bọn con học có mệt không. Rồi, Ông đỡ con biết ông và ông nội con ở nhà, ai nhiều tuổi hơn. Được nói chuyện với Ông, con thấy gần gũi và vui lắm.

Khi con viết những dòng này, bao nhiêu hình ảnh và kỷ niệm về thầy cô, về Ông Bà lại ứa tới. Con luôn mong Ông Bà thật khỏe và thật vui. Con cũng chúc các thầy cô luôn mạnh khỏe và luôn đầy ắp tình yêu thương như bao năm nay vẫn vậy.

Mẹ con từng nói với hai anh em con: "Quyết định sáng suốt nhất trong đời mẹ là gửi gắm cả hai anh em con vào mái trường Nguyễn Siêu. Đó không chỉ là mái trường mà còn là mái nhà, là gia đình thứ hai của các con đấy!"

Lê Triệu Huy (Lớp 8IG1S1 năm học 2021-2022)

[Bài tham dự cuộc vận động sáng tác
"Nguyễn Siêu trong tôi là..." nhân kỷ niệm
30 năm thành lập trường Nguyễn Siêu]

>>> Cuộc vận động đang trong quá trình
tiếp nhận sáng tác. tại email:
kyuc30nam@nguyensieu.edu.vn

Xem thêm: Thể lệ tại trang kế tiếp.





CUỘC VẬN ĐỘNG SÁNG TÁC MÁI TRƯỜNG TUỔI 30

(GIAI ĐOẠN 2)



Hướng tới kỉ niệm 30 năm ngày thành lập trường Nguyễn Siêu, Công đoàn trường tiếp tục phát động giai đoạn 2 cuộc vận động sáng tác Mái trường tuổi 30 với chủ đề

"NGUYỄN SIÊU TRONG TÔI LÀ..."

1. Đối tượng:

- Các thế hệ cán bộ, giáo viên, nhân viên đã và đang công tác tại trường
- Các thế hệ học sinh đã và đang theo học tại trường
- Các thế hệ cha mẹ học sinh có con đã và đang theo học tại trường
- Các đối tác trong và ngoài nước
- Những ai yêu mến mái trường Nguyễn Siêu

2. Nội dung: Những suy nghĩ, cảm xúc, kỉ niệm (như sự kiện, câu chuyện, tâm sự, bài giảng, câu nói...) về thầy cô, bạn bè và mái trường Nguyễn Siêu...

3. Thể loại: Văn xuôi, thơ, ghi chép, âm nhạc, nhiếp ảnh, tranh vẽ, mô hình, sản phẩm đa phương tiện...

4. Quy cách:

- Phần mở đầu ghi thông tin: Họ và tên (Cựu HS, HS ghi rõ niên khóa/ lớp... năm học...; CMHS ghi thêm họ tên con, lớp... năm học...; CB-GV-NV: ghi rõ bộ phận công tác, thời gian công tác tại trường; Đối tác và đối tượng khác: ghi rõ mối quan hệ với trường); Số điện thoại; Email...

a. Các sản phẩm sử dụng ngôn từ làm phương tiện chuyển tải như thơ, tản văn, truyện, kí... dung lượng không quá 2 trang A4, không làm nhóm, trình bày trên file Word, font Times New Roman, cỡ chữ 13.

• Với đối tượng học sinh đang học tại trường Nguyễn Siêu, ngoài việc nhận được giải thưởng từ BTC còn được cộng điểm vào các môn học có liên quan (giống như giai đoạn 1).

b. Các sản phẩm mỹ thuật được thể hiện dưới các hình thức:

+ **Mỹ thuật thủ công:** Bao gồm các tác phẩm trên giấy, toan... (kích thước nhỏ nhất 210x297 mm), không giới hạn về chất liệu sử dụng.

+ **Mỹ thuật công nghệ:** Bao gồm các bản vẽ kĩ thuật số được sáng tạo dựng từ ứng dụng đồ họa.



+ Tác giả là cá nhân hoặc tập thể (tập thể không quá 3 cá nhân/1 nhóm/1 sản phẩm, ghi rõ là tác phẩm của nhóm.)

c. Các tác phẩm âm nhạc:

- + Sáng tác ca khúc/rap/ + nhảy/vận động phụ họa/clip phụ họa cho tác phẩm (yêu cầu đọc rap rõ lời, đúng nhịp, nội dung súc tích);
- + Clip ca nhạc (có thể sử dụng 1 ca khúc hoặc nhiều hơn 1 ca khúc tự chọn về chủ đề mái trường/thầy cô/ 1 câu chuyện riêng để nói về nội dung muốn truyền tải trong clip) làm nổi bật lên tình cảm của học sinh với mái trường Nguyễn Siêu.
- + Hình thức: cá nhân hoặc tập thể (tập thể không giới hạn thành viên)

d. Cách thức tham gia: Tác giả gửi tác phẩm theo một trong các cách sau:

- + Gửi thư tay về Phòng Truyền thông - Tầng 1 nhà A Trường Nguyễn Siêu, Mạc Thái Tổ, Yên Hoà, Cầu Giấy, Hà Nội
- + Email về địa chỉ: kyuc30nam@nguyensieu.edu.vn
- + Đăng trực tiếp vào nhóm (group) Facebook "Kỷ ức 30 năm Nguyễn Siêu". (Lưu ý cần gia nhập nhóm để có thể đăng bài và thảo luận).

e. Thời gian tham gia:

- + Từ nay đến trước ngày kỉ niệm 30 năm thành lập trường 2 tuần.
- + Kết quả cuộc thi sẽ được thông báo trên website www.nguyensieu.edu.vn và Fanpage Trường Nguyễn Siêu.
- + Giải thưởng được trao chính thức trong dịp Kỷ niệm 30 năm thành lập trường.



5. Cơ cấu giải thưởng:

- Dự kiến tổng giá trị giải thưởng: 50.000.000đ (sẽ công bố chi tiết sau)
- Giấy chứng nhận kèm theo cho tất cả giải thưởng.

Bên cạnh các tác phẩm đoạt giải, những bài tham gia có chất lượng tốt sẽ được lựa chọn để đăng tải trên các kênh truyền thông của trường.

6. Tiêu chí xét giải: Bài dự thi sẽ được chấm trên thang điểm 10, gồm 02 tiêu chí dưới đây:

- Điểm của Ban Giám khảo (tỉ trọng 60%):
- + Tác phẩm truyền cảm hứng tự hào, mến yêu dành cho thầy cô, bạn bè, trường lớp...
- + Trình bày diễn đạt mạch lạc, khúc chiết, văn phong trong sáng, hấp dẫn
- Tương tác của độc giả (tỉ trọng 40%): Quy đổi từ tổng số tương tác tích cực (thích/thả tim/..., bình luận, chia sẻ) của độc giả trên Fanpage Trường Nguyễn Siêu.

7. Về việc sử dụng tác phẩm: nhà trường chọn lọc sử dụng trong các hoạt động sau đây:

- Đăng tải lên website chính thức của nhà trường: www.nguyensieu.edu.vn
- Đăng tải lên các kênh truyền thông chính thức khác của nhà trường: Nội san Tháp Bút, Fanpage, YouTube Trường Nguyễn Siêu, Instagram nguyensieuvietnam...
- Đăng tải trong các tác phẩm truyền thông kỷ niệm 30 năm thành lập Trường Nguyễn Siêu

*** Lưu ý:** Các tác giả chịu trách nhiệm vấn đề bản quyền tác phẩm của mình. Nói **KHÔNG** với các hành vi sao chép, đạo ý tưởng, tác phẩm của người khác!

Cuộc vận động sáng tác là hoạt động thiết thực góp phần gây dựng cộng đồng NGƯỜI NGUYỄN SIÊU gắn bó bền vững, chung tay làm nên những món quà ý nghĩa dành tặng Mái trường tuổi 30: Xanh hạnh phúc - Sáng tư duy!



THẤU CẢM: "BƯỚC ĐI CẢ DẠM TRONG ĐÔI GIÀY CỦA NGƯỜI KHÁC"

Thấu cảm (Empathy) là 1 trong 8 giá trị cốt lõi Nguyễn Siêu. Những ngày tháng Ba của mùa Xuân, của nồm ẩm, những đợt mưa phùn, hàng cây thay lá muôn màu, hoa và vạn vật sinh sôi, đua nở, BBT chọn để nói về giá trị giúp những sinh vật xã hội như loài người chúng ta biết hiểu và thương nhiều hơn.



Thấu cảm là gì? Tại sao ta lại thấu cảm? Tại sao thấu cảm lại quan trọng? Và nó ảnh hưởng như thế nào lên hành vi của chúng ta?

Thấu cảm là khả năng hiểu được cảm xúc mà một ai đó đang trải qua. Nói một cách ngắn gọn, nó giúp đặt bạn vào vị thế của người khác và cảm thấy những gì mà người kia đang trải qua.

Thuật ngữ thấu cảm được giới thiệu lần đầu tiên vào năm 1909 bởi nhà tâm lý học Edward B. Titchener, được dịch ra từ chữ "einfühlung" của tiếng Đức (nghĩa là "Cảm thấy")

Vậy chính xác là đồng cảm và thấu cảm khác nhau như thế nào? Đồng cảm thiên về kết nối mang tính bị động, trong khi thấu cảm lại mang tính nỗ lực chủ động để hiểu người khác hơn.

Theo nhiều chuyên gia, thấu cảm được định nghĩa là:

"... một phản ứng cảm xúc của người quan sát vì họ nhận thấy người khác đang hoặc sắp trải nghiệm một cảm xúc nào đó." - Ezra Stotland, 1969

"...một nỗ lực được nhận thức rõ ràng bởi một cá nhân nào đó nhằm hiểu được những trải nghiệm tiêu cực và tích cực của người khác theo cách không phán xét." - Lauren Wispe, 1986

"... một phản ứng cảm xúc phù hợp với vị thế của một ai khác hơn là bản thân." - Martin Hoffman, 1987

Tại sao Thấu cảm lại quan trọng?

Con người ở một mức độ nào đó đều có hành vi ích kỷ, thậm chí là ác độc. Cứ lướt qua tin tức báo chí hằng ngày, bạn sẽ thấy hàng loạt những hành động thiếu tử tế, ích kỷ và tàn ác. Câu hỏi ở đây là tại sao tất cả chúng ta không phải lúc nào cũng có những hành vi vị kỷ như vậy? Điều gì khiến chúng ta cảm thấu được nỗi đau của người khác và đáp lại bằng sự tử tế?

Nhiều học thuyết được đưa ra để giải thích sự thấu cảm. Những lý giải đầu tiên về chủ đề này tập trung vào khái niệm đồng cảm. Triết gia Adam Smith cho rằng thấu cảm giúp ta trải nghiệm những thứ mà ta nghĩ sẽ chẳng bao giờ có thể cảm nhận đầy đủ.

Nhà xã hội học Herbert Spencer lại cho rằng thấu cảm đóng một vai trò thích nghi và giúp cho quá trình sinh tồn.

Những hướng tiếp cận hiện đại hơn lại tập trung vào những tiến trình thần kinh ẩn sau sự thấu cảm. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những vùng khác nhau của não đóng một vai trò quan trọng trong sự thấu cảm, bao gồm vùng vành cung vỏ não trước và vùng thùy nhỏ ở não trước.



Thấu cảm đưa đến các hành vi giúp đỡ, vun đắp các mối quan hệ xã hội. Chúng ta đều trở thành những sinh vật xã hội một cách hết sức tự nhiên. Những thứ giúp mang đến lợi ích cho những mối quan hệ với người khác cũng mang lại lợi ích tích cực cho chính bản thân chúng ta. Khi người ta trải nghiệm lòng thấu cảm, họ sẽ dễ gắn kết bản thân vào những hành vi có ích cho xã hội, giúp đỡ người khác hơn.

Những thứ như lòng vị tha và chủ nghĩa anh hùng cũng có mối liên hệ với sự thấu cảm đối với người khác.

Ở cấp độ căn bản nhất, có thể đưa ra hai yếu tố chính góp phần hình thành khả năng thấu cảm: Di truyền và quá trình hòa nhập xã hội. Nói một cách ngắn gọn, mọi thứ cô đọng về sự góp mặt của hai yếu tố kinh điển: bẩm sinh và nuôi dưỡng. Gen di truyền từ cha mẹ đóng góp một phần trong việc định hình nhân cách nói chung, bao gồm thiên hướng thấu cảm, đồng cảm hay yêu thương. Mặt khác, chúng ta cũng trải qua quá trình hòa nhập xã hội nhờ cha mẹ, bạn bè, cộng đồng và bởi cả xã hội. Cách ta cư xử và cách ta cảm nhận về người khác, thường phản chiếu những niềm tin và giá trị mà ta đã thấm nhuần từ những năm tháng đầu tiên.

Một vài lý do người ta thiếu sự thấu cảm:

- Chúng ta trở thành nạn nhân của những thiên kiến về mặt nhận thức: Đôi lúc cách ta nhận thức về thế giới xung quanh bị ảnh hưởng bởi nhiều thiên kiến nhận thức. Ví dụ, ta thường quy kết cho sự thất bại của một người là do những đặc tính từ bên trong con người đó, còn những thất bại của mình là do những yếu tố bên ngoài. Những thiên kiến này có thể khiến việc nhìn thấy tất cả các yếu tố góp phần tạo nên một tình huống trở nên khó khăn và khiến khả năng nhìn sự việc từ góc độ của người khác bị hạn chế hơn.

- Chúng ta "khác biệt hóa" nạn nhân: Con người cũng trở thành nạn nhân của cái bẫy cho rằng những người khác với chúng ta không cảm nhận và hành xử giống như chúng ta. Điều này đặc biệt phổ biến ở những tình huống khi người khác cách xa chúng ta về mặt thực thể. Khi xem những bản tin về một thảm họa hay xung đột ở một đất nước nào đó, ta có thể ít cảm thấy thấu cảm hơn nếu ta cho rằng những người đang chịu thống khổ kia, về cơ bản, là khác biệt với chúng ta.

- Chúng ta đổ lỗi cho nạn nhân: Đôi lúc khi một ai đó đang phải trải qua một chuyện kinh khủng nào đó, con người ta lại phạm phải một sai lầm là đổ lỗi cho nạn nhân khi gặp phải tình huống đó. Bạn có thường xuyên nghe thấy việc mọi người nghi ngờ những gì nạn nhân làm đã khiến vụ tấn công xảy ra? Xu hướng này khởi nguồn từ nhu cầu tin rằng thế giới này là công bằng và đích đáng. Ta tin rằng mọi người sẽ gặp cái họ xứng đáng phải gặp, đồng thời cho rằng những thứ kinh khủng như vậy sẽ chẳng bao giờ xảy đến với chúng ta.

Mặc dù sự thấu cảm không phải lúc nào cũng xuất hiện nhưng hầu hết chúng ta đều có thể thấu cảm với người khác trong nhiều tình huống khác nhau. Khả năng nhìn mọi thứ từ góc độ của người khác và đồng cảm với những cảm xúc của họ đóng một vai trò quan trọng trong đời sống xã hội. Sự thấu cảm cho phép chúng ta hiểu người khác và thường là sẽ thúc đẩy ta hành động để xoa dịu những đau khổ mà người khác đang trải qua.



* Nguồn: [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com)
(Như Trang dịch)



CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA DỊCH

Vận động trên giường

Người bệnh Covid-19 từ nhẹ đến trung bình được khuyến cáo nên nghỉ ngơi và vận động vừa sức

Vận động giúp hỗ trợ tiêu hoá, cải thiện tuần hoàn máu và giúp thư giãn



Nâng vai

Đưa cánh tay qua đầu
(Giữ khuỷu tay thẳng)
Thực hiện 10 - 20 lần



Gập, duỗi khuỷu tay

Cánh tay áp sát thân mình, gập khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra
Thực hiện 10 - 20 lần



Gập, xoay cổ chân

Cánh tay áp sát thân mình, gập khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra
Thực hiện 10 - 20 lần



Co duỗi chân

Co chân đồng thời gập gối, sau đó duỗi chân
Thực hiện 10 - 20 lần



Dạng chân

Kéo chân dạng ra ngoài, sau đó kéo vào
Thực hiện 10 - 20 lần



Nâng chân

Nằm ngửa co 1 chân, nâng cao chân còn lại, giữ lưng áp sát giường để tránh đau lưng
Thực hiện 10 - 20 lần



Tư thế nghỉ ngơi

nếu kết quả đo oxy máu dưới 94% hoặc thấy mệt, khó thở thì người bệnh có thể áp dụng tư thế nằm sấp, nằm đầu cao, tiếp tục theo dõi oxy máu khi thay đổi tư thế. Liên hệ với nhân viên y tế nếu tăng cảm giác khó thở. Thay đổi tư thế thường xuyên

Tư thế nằm sấp



Chêm lót khăn/gối ở vùng đầu cổ giúp thoải mái

Chêm lót khăn/gối ở vùng hông để tránh đau lưng. Lưu ý tránh chêm ở vùng bụng vì sẽ gây khó thở

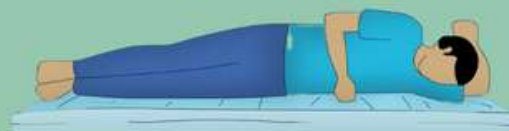
Chêm lót khăn/gối ở chân giúp thoải mái

Tư thế nằm đầu cao



Nằm đầu cao từ 30 - 60 độ hoặc ngồi dựa lưng

Tư thế nằm nghiêng



Có thể chêm gối vào các vị trí vùng đầu cổ, hông và giữa hai chân để tạo cảm giác thoải mái



- KHÔNG áp dụng nằm sấp đối với phụ nữ có thai, người có vấn đề về cột sống, bệnh tim, sau ăn no và người vừa phẫu thuật bụng
- Chưa có chứng cứ chống chỉ định cho người béo

NGUỒN THAM KHẢO

Sổ tay sức khỏe COVID-19 Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh
Design by Nguyen Sieu Psychology

Nguyen Sieu Psychology

NGUỒN THAM KHẢO

Sổ tay sức khỏe COVID-19 Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh



“Mỗi ngày một tin tốt, mỗi tuần một câu chuyện đẹp, một tấm gương sáng”

CẬU HỌC TRÒ VỚI NGUỒN NĂNG LƯỢNG TƯƠI SÁNG



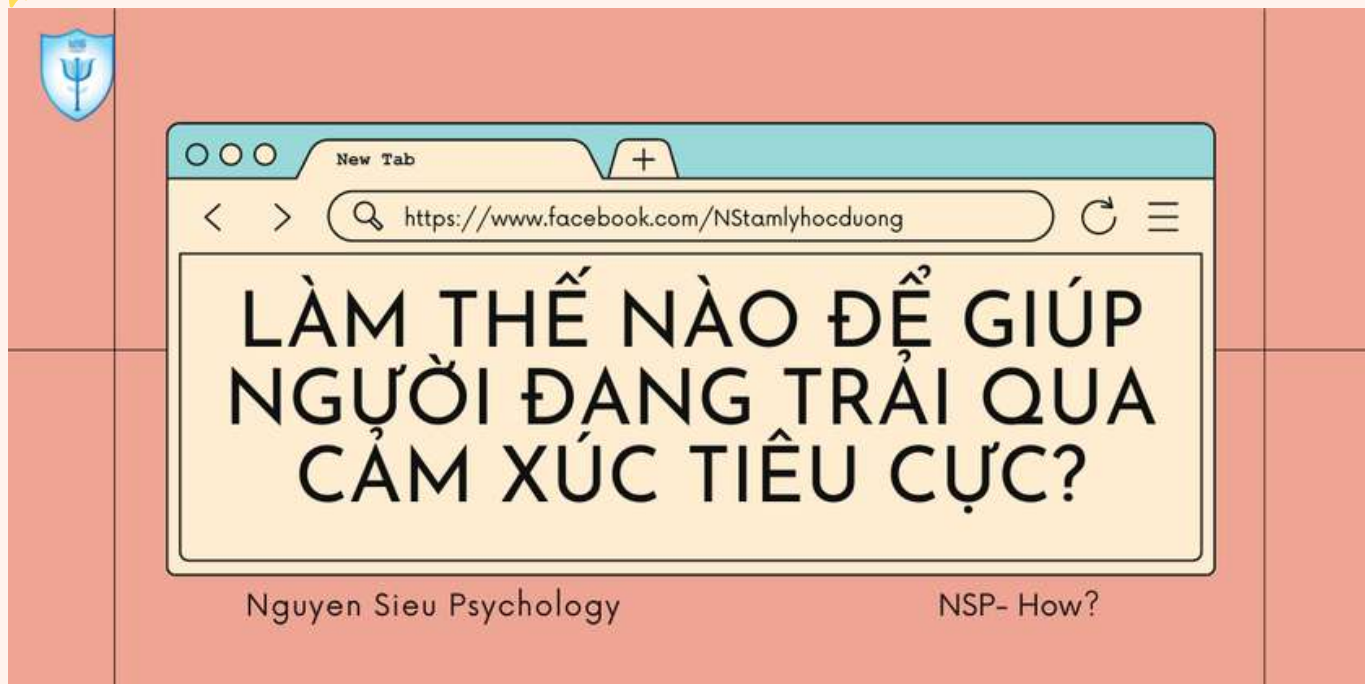
Đỗ Công Danh là học sinh tiêu biểu được nhận Học bổng Nguyễn Siêu, Ngôi sao tháng 12 năm học 2021-2022. Ở năm học trước, con đã đạt được nhiều thành tích học tập đáng ngưỡng mộ như: Huy chương Đồng kì thi Olympic quốc tế Khoa học, Toán và Tiếng Anh (ASMO); Huy chương Đồng kì thi Toán và Khoa học quốc tế (IMSO); Đạt loại xuất sắc kì thi đánh giá năng lực tư duy Toán học quốc tế (IMAS); Đạt 8 điểm A* và 2 điểm A chương trình Cambrige. Con vinh dự được đề xuất khen tặng danh hiệu Học sinh ưu tú Thủ đô.

Công Danh để lại nhiều dấu ấn trong lòng thầy cô và bạn bè không chỉ bởi thành tích học tập tốt mà còn bởi ở con luôn có một tinh thần nhiệt huyết, trách nhiệm với hoạt động chung của tập thể. Con là một học sinh gương mẫu trong mọi hoạt động, từ việc cá nhân cho đến những việc chung. Con luôn thực hiện tốt những quy định nội quy của trường lớp, tích cực trong các tiết học. Đặc biệt, trong các tiết học trực tuyến của năm học 2021-2022, con luôn có mặt đúng giờ để điểm danh các bạn trong lớp. Khi kết thúc Học kỳ I vừa qua, Công Danh từng tâm sự:

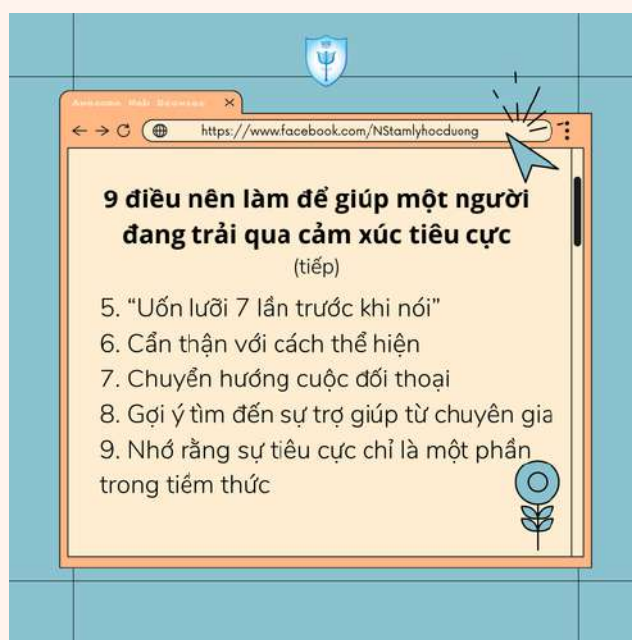
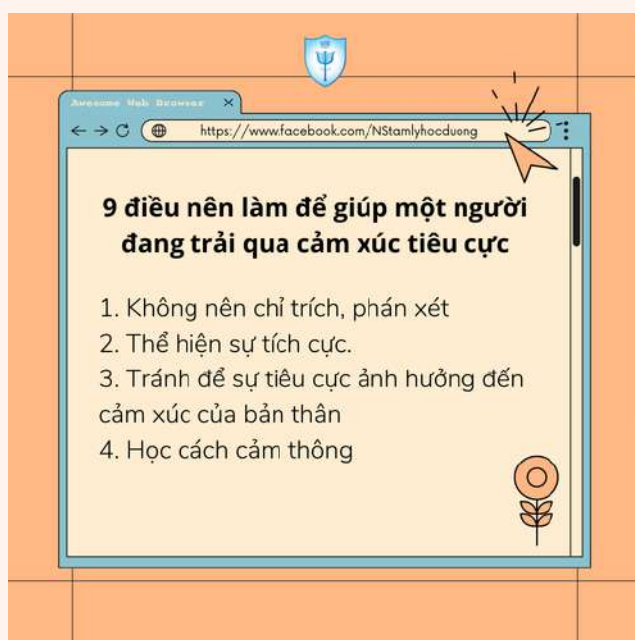
“Với con, Học kỳ I vừa rồi đã là một học kỳ học thành công vô cùng, bất chấp những khó khăn từ dịch bệnh. Trong những ngày cuối Học kỳ I, cô giáo chủ nhiệm đã giao cho chúng con nhiệm vụ ôn tập cùng nhau. Dự án đó tên là “7C15 - Câu lạc bộ cùng nhau về đích”, và mỗi tối cả lớp sẽ tập trung để cùng ôn tập. Mỗi nhóm phụ trách một môn học, chúng con sử dụng các ứng dụng để xây dựng các bài giảng ôn tập củng cố kiến thức. Con đã tham gia tất cả mọi buổi học và giảng bài trong câu lạc bộ. Những buổi đó thật sự rất hiệu quả, các bạn đều cũng đạt được kết quả cao hơn sau kỳ kiểm tra... và con tự tin hơn về kĩ năng của mình.”

Công Danh không chỉ đạt những thành tích cá nhân tốt mà ở con luôn toát lên một nguồn năng lượng tích cực và có sức lan tỏa tới tập thể khi luôn học tập với một tinh thần cầu thị và say mê, do vậy, con nhận được sự tin yêu của thầy cô giáo và sự tin tưởng, yêu mến của bạn bè. Thời gian qua, cùng với cô chủ nhiệm và các thành viên của Hội đồng tự quản, Công Danh đã “truyền lửa và giữ lửa” cho mọi hoạt động của lớp trong suốt cả năm học này. Với tinh thần học tập chăm chỉ và gương mẫu, Công Danh xứng đáng là một trong 13 học sinh được nhận Học bổng Nguyễn Siêu Học kỳ I năm học 2021-2022. Con là tấm gương sáng cho các bạn học sinh học tập và noi theo. Công Danh từng chia sẻ: “Con ước mơ sau này trở thành một Luật sư giỏi” - Thầy cô và các bạn chúc con đạt được ước mơ của mình trong tương lai nhé!

Cô giáo Bùi Thị Tuyết Mai - GVCN lớp 7C15



Cuộc sống của chúng ta tràn đầy những điều tích cực. Thế nhưng, đôi khi có những sự việc tiêu cực xảy ra tình cờ khiến cho ta quên đi những điều đẹp đẽ trước mắt. Và thật khó để có thể quay lại trạng thái vui vẻ ban đầu sau những điều vừa diễn ra.



Trên thực tế, việc tự mình thay đổi những suy nghĩ tiêu cực của bản thân là không dễ dàng. Vậy nên có được một người bạn, một người đồng hành giúp đỡ sẽ đẩy nhanh tiến độ lấy lại những cảm xúc tích cực nhanh hơn rất nhiều.

Có thể chính chúng ta là người cần sự hỗ trợ, cũng có thể một người bạn yêu quý của chúng ta. Hãy luôn trong tư thế sẵn sàng cùng **NSP- How?** để có thể hỗ trợ chính bản thân mình cũng như bất kỳ ai với "9 điều nên làm để giúp một người đang trải qua cảm xúc tiêu cực" nhé!

Nguồn:

WikiHow- Cách để Giúp đỡ một người bạn tiêu cực

Psychology Today- How to Reduce Negativity

Psychology Today- What to Do About Negative Conversations

Psychology Today- Dealing With Negative People



Reminder

Làm thế nào để bày tỏ cảm xúc của bản thân?

Luyện tập hàng ngày

1. Thực hành theo bước nhỏ đi kèm với việc hít thở sâu sẽ giúp nó dễ dàng hơn.
2. Sử dụng mệnh đề “Tôi cảm thấy...”
3. Thử viết ra hoặc tự nói trước gương.
4. Hình dung trước một số cách khác nhau để bày tỏ cảm xúc trong một tình huống cụ thể.



Lựa chọn người lắng nghe

1. Chọn một người cởi mở, đồng cảm và sẵn sàng dành thời gian lắng nghe.
2. Chọn một người mà bạn tin tưởng họ sẽ đối xử tốt với cảm xúc của bạn.
3. Nhớ rằng luôn có những người đáng tin cậy và sống tích cực ở quanh bạn.
4. Nhờ đến chuyên gia khi cần

Chấp nhận và gọi tên cảm xúc

1. Mô tả cảm giác bằng cách nói hoặc viết.
2. Làm quen và thực hành sử dụng những từ vựng diễn tả cảm xúc cơ bản: buồn bã, tức giận, hạnh phúc, khó chịu, sợ hãi.
3. Ghi nhớ: hiểu và thừa nhận cảm xúc đang hiện hữu không có gì là sai cả. Cảm xúc luôn tồn tại dù đúng hay sai.



Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng ít nhất một lần gặp khó khăn trong việc bày tỏ, chia sẻ cảm xúc của mình với người khác. Chúng ta thường lo sợ rằng cảm xúc của chúng ta là không đúng, có thể gây phiền nhiễu đến mọi người hoặc những cảm xúc đó chưa đáng để nói ra.

Thực tế, không có cảm xúc tốt hay xấu, đúng hay sai, cảm xúc luôn tồn tại như việc chúng ta hít thở và cảm xúc nào cũng đáng được trân trọng. Việc che giấu cảm xúc, cố tình ngó lơ nó sẽ khiến chúng trở nên mất kiểm soát, ảnh hưởng đến hành động, suy nghĩ của chúng ta dẫn đến những hậu quả không vui trong giao tiếp hay tệ hơn là những vấn đề về tâm lý.

✓ Vậy nên việc bày tỏ cảm xúc của mình hàng ngày thông qua trò chuyện là rất cần thiết để mỗi người có được một đời sống tinh thần khỏe mạnh. Chỉ cần chúng ta biết cách và thực hành từng chút một việc bày tỏ cảm xúc sẽ không có gì khó khăn cả.

Nguồn: NSP Tổng hợp





Blue Letter

Voice of memories





Con là một học sinh khá bình thường trong lớp. Cũng có bạn bè để chơi. Nhưng không hiểu sao con càng ngày càng thấy cô đơn. Có một lần, các bạn con gọi nói chuyện trong một nhóm không có con. Khi bạn con hỏi vào gọi cùng nói chuyện thì các bạn ấy đồng ý ngay, nhưng khi con hỏi thì các bạn lại không đồng ý. Từ lần đó, con rất băn khoăn, liệu không biết mình có nhầm chán không, mình có làm gì sai không mà lại bị như vậy. Hồi trước con hay nói chuyện với bố mẹ, nhưng lúc em trai con ra đời thì bố mẹ dành nhiều thời gian đến em hơn, nên cũng ít nói chuyện với con. Con buồn, con thấy cô đơn, thấy tổn thương. Nhưng con không biết mình nên chia sẻ mặt yếu đuối của mình với ai. Con thấy rất bức bối khi không thể chia sẻ với ai cả. Vì con sợ không biết mọi người có cười nhạo con nghĩ nhiều quá không, có lẽ con mím uớt không. Con thấy buồn vì con cũng dần dần không cảm nhận được sự quan tâm từ những người khác. Con cũng không dám khóc trước mặt người khác, vì con luôn thể hiện là mình ổn, mình rất mạnh mẽ. Con cũng không biết con có làm to chuyện lên không, chỉ là con thấy một mình và con sợ, rất sợ.

Con thân mến,

Cảm ơn con đã chia sẻ thật lòng những tâm tư của mình. Sự cô đơn chắc hẳn không hề dễ chịu, và có lẽ không chỉ riêng con mà ai trong chúng ta cũng đều phải đối diện với cảm giác này. Điều này hoàn toàn bình thường, chỉ cần chúng ta đối phó với nó đúng cách, cô đơn sẽ không còn đáng sợ như ta thường nghĩ nữa.

Khi đọc thư, cô cảm thấy dường như đang có một lớp “bức tường vô hình” ngăn cách con với mọi người xung quanh. Vì nó vô hình nên con khó có thể nhìn thấy, cũng chẳng biết đã bắt đầu xây nó từ bao giờ, chỉ biết rằng tạm thời mình không thuộc về nơi nào hay không thể nói chuyện với ai. Theo con, “bức tường” đó có thể là gì?

Hãy **hít thở thật sâu và thử bắt đầu lắng nghe bản thân** bằng cách ghi ra những vướng mắc trong con. Việc **viết** ra một điều gì đó có lẽ sẽ dễ dàng và hiệu quả hơn thay vì phải nói ra với một ai đó đấy.

Nó có thể bắt nguồn từ việc con vẫn còn băn khoăn trong câu chuyện bạn bè. Sự hiểu lầm và im lặng có thể sẽ dần khiến con trở nên xa cách mọi người hơn nữa. Vì vậy, hãy thử một lần can đảm chia sẻ cảm xúc của mình và lắng nghe suy nghĩ của các bạn, cô tin là mọi chuyện không tệ như con nghĩ đâu. Bên cạnh đó, con có thể **lựa chọn ở cạnh một vài người bạn mà mình cảm thấy an toàn và vui vẻ, thay vì “luôn phải cố tỏ ra mình ổn”**. Điểm mấu chốt của tình bạn là sự **tin tưởng và thấu hiểu lẫn nhau**, hãy cho các bạn có cơ hội để chia sẻ cả những nỗi buồn, sự lo lắng cùng con nhé!

“Bức tường” cũng có thể đến từ sự nghi ngại của bản thân về chính mình. Tạm gác lại việc mọi người nhìn con thế nào, hãy tự hỏi con thấy mình ra sao? Con có những sở thích gì? Con có những thói quen nào? **Con đã là một phiên bản mà mình yêu thích nhất chưa? ...** Con biết không? Trong thời khắc cô đơn nhất, sở thích và thói quen **lành mạnh chính là 2 người bạn cực tốt mà không bao giờ bỏ rơi mình**. Hãy cho 2 bạn này thời gian nhất định trong ngày, tâm trạng của con sẽ khá lên trông thấy.

Hãy ghi một danh sách những việc con muốn làm và thường làm khi chỉ có một mình. Viết ra bất kỳ điều gì, có thể là chơi một trò chơi mới, học một điều mới, đọc một quyển sách, đi siêu thị... Chắc chắn khi con bận rộn hoàn thành danh sách này cảm giác cô đơn sẽ dần biến mất, thậm chí con còn có thể tìm ra những khả năng mới, những điều tốt đẹp trong bản thân.

Một viên gạch góp phần tạo nên “bức tường” có thể là nỗi lo lắng bị chê cười. Cô khẳng định rằng việc con hay khóc hoặc thường nghĩ ngợi nhiều là điều bình thường, thậm chí là rất phổ biến với những bạn đang ở độ tuổi dậy thì. Vì vậy, nếu có ai đó chế cười thì vấn đề đang nằm ở phía họ chứ không phải là lỗi của con. **Những người đủ hiểu biết và tôn trọng sẽ lắng nghe và chia sẻ cùng con.**

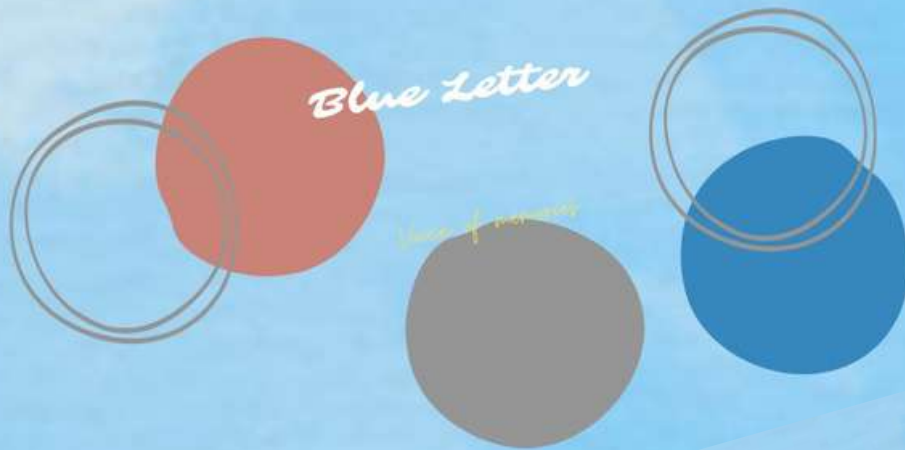
Một viên gạch khác có thể là việc “con sợ phiền mọi người”. Mọi người có thể bận rộn hay có một lý do nào đó nên đôi khi khiến con cảm thấy lạc lõng, nhưng không có nghĩa mọi người ngừng yêu thương con, giống như cách con vẫn luôn quan tâm đến cảm xúc của mọi người dù con không nói ra. **Chắc chắn rằng sẽ luôn có người sẵn sàng ở bên và lắng nghe con khi con mở lời**, trong đó bao gồm cả thầy cô của bộ phận Tâm lý nữa. Vậy nên con thân mến, đừng ngại chia sẻ những cảm xúc của mình với những người mà con tin tưởng và thương yêu nhé.

Sự cô đơn không thể rời đi một cách nhanh chóng và chúng ta cũng không cần vội vã. Thấy cô mong rằng một vài chia sẻ trên đây sẽ giúp con trong việc đối phó với nỗi cô đơn và có cái nhìn tích cực hơn khi trải nghiệm qua cảm xúc này.

Mong con sớm phá vỡ được bức tường vô hình và tự tin là chính mình!

Nguyễn Siêu Psychology.





Con thân mến,

Cô hiểu rằng không dễ dàng gì với con khi việc học tập luôn đi kèm với những áp lực đè nặng tâm trí. Áp lực ở một mức độ vừa phải có thể làm ta có động lực học tập hơn. Mặt khác, áp lực cũng có thể khiến ta kiệt sức, mệt mỏi và giảm sút chất lượng học tập.

Cô hy vọng rằng những gợi ý nhỏ nhỏ trong thư có thể giúp con cân bằng lại và “biến” áp lực trở thành “người bạn tốt” đối với con nhé.

Trước tiên, tạm gác lại câu chuyện học tập, cô cảm nhận được con là một người có thiên hướng xã hội cao. Những bạn thuộc nhóm này tràn đầy cảm xúc và để ý đến nhận định của xung quanh về mình, mong muốn được yêu quý vì vậy thường cố gắng để làm hài lòng tất cả mọi người. Có thể áp lực mà con đang gặp đến từ điều này, khi ấy suy nghĩ có thể theo hướng sau: “Nếu mình không học giỏi thì sẽ không còn ai yêu quý và tôn trọng mình nữa”.

Con sợ bị điểm kém, áp lực điểm số, dễ khóc và sợ bị mọi người khinh vì học không giỏi.



Có một điều nhân nhủ đến con và tất cả những bạn có thiên hướng này, đó là: **“Mọi người sẽ yêu quý và đánh giá tốt về con không chỉ vì con học giỏi”**. Bây giờ, con hãy tự hỏi bản thân rằng:

“Mình có những mặt tích cực nào?”

“Mọi người thường muốn ở cạnh mình vì điều gì?”

Con có thể sở hữu nhiều điểm tốt đẹp mà thông thường con ít để ý đến như: biết đồng cảm, biết lắng nghe, luôn sẵn sàng giúp đỡ, hay đơn giản là “dễ mót ưót” (chúng tỏ con nhiều cảm xúc chứ không hề xấu đâu) ...

Con thật đáng yêu, đúng không nào? 🥰

Và hơn thế nữa, **con xứng đáng được tôn trọng ngay cả khi con chưa hoàn hảo**. Những người biết cách yêu thương đúng nghĩa sẽ không ghét bỏ hay khinh bỉ khi con gặp khó khăn, họ sẽ ở bên để giúp con tốt hơn mỗi ngày.

Giờ thì quay trở lại chuyện học tập nhé.

Con biết không? Mình sẽ dễ căng thẳng và lo lắng nếu mục đích học tập là để mọi người công nhận. **Mục đích phù hợp trong việc học tập là để đạt được những thành tích mà chính con mong muốn, để vượt qua giới hạn của chính mình**. Khi ấy, nếu điểm số không được như mục tiêu con đề ra thì mình chỉ cần rút kinh nghiệm từ những lỗi sai và làm tốt hơn ở lần sau.

Hãy tách rời việc “học tập” với việc “được mọi người nể phục và yêu quý”, con thân yêu nhé!

Dù điều tồi tệ gì xảy ra, mong con luôn trân trọng chính bản thân mình.

Thầy cô bộ phận Tâm lý luôn sẵn sàng đồng hành cùng con, vì vậy hãy chủ động liên hệ nếu con cần hỗ trợ thêm nhé.

Nguyen Sieu Psychology

SEASON 1 FUTURE PAINTER



Lan tỏa những ý tưởng tuyệt vời



Nội san Thập Bút - Tháng 3 Năm 2022

Tổng hợp và biên tập bởi: Bộ phận Truyền thông & Câu lạc bộ Đại sứ Truyền thông Trường Nguyễn Siêu.
Chân thành cảm ơn các tập thể và cá nhân đã đóng góp xây dựng nên Nội san.

Nội san được lưu hành nội bộ.

Thông tin liên lạc:

Email: banbientap@nguyensieu.edu.vn

Facebook Page: <https://www.facebook.com/TruongNguyenSieu>