### PHỤ HUYNH CẦN CHUẨN BỊ GÌ KHI TRẺ QUAY LẠI TRƯỜNG HỌC?

|  |
| --- |
|  |

Phụ huynh cần tham khảo các vấn đề cần chuẩn bị gì khi trẻ quay lại trường học như sau :

**CHUẨN BỊ TÂM LÝ CHO TRẺ**

Việc học online ở nhà, thời gian nghỉ tết kéo dài có thể khiến cho các em mất tập trung trong việc học hành, khó quay lại học tập một cách tốt nhất. Phụ huynh cần trò chuyện với con, cùng con lập thời gian biểu sinh hoạt, sắp xếp sách vở và kế hoạch học tập. Nếu con  không chịu quay lại trường lớp, hãy giúp con tìm lại hứng khởi từ những câu chuyện vui ở trường học, về những kiến thức hay và cả những người bạn thân của con ở trường.

Sau thời gian dài ở nhà, trẻ có thể cảm thấy lo lắng khi phải chuẩn bị đến trường. Cha mẹ cần theo dõi sát sao các dấu hiệu tâm lý như: Không muốn nhắc về trường học, hay làm nũng hoặc thay đổi thói quen sinh hoạt. Nếu trẻ có biểu hiện lo lắng, cha mẹ nên khuyến khích con tâm sự, và giải thích cho trẻ hiểu nhà trường đang nỗ lực tạo ra môi trường học tập an toàn cho các em.

**TRANG BỊ KỸ NĂNG CẦN THIẾT CHO TRẺ**

Bố mẹ hướng dẫn trẻ thực hiện các hướng dẫn của Bộ Y tế trong việc phòng chống dịch bệnh COVID 19:

Hãy tập cho trẻ thói quen đeo khẩu trang. Bố mẹ cần giải thích cho trẻ biết khẩu trang giúp bảo vệ sức khỏe, ngăn chặn virus lây lan. Sử dụng khẩu trang có độ dày nhất định để vừa giúp trẻ dễ thở, vừa có khả năng bảo vệ tốt.

Rửa tay sạch sẽ trước và sau khi ăn hoặc chạm vào thức ăn, sau khi đi chơi ở bên ngoài, sau khi hắt hơi hoặc ho, sau khi đi vệ sinh… bằng xà phòng.

Trang bị những lọ rửa tay khô để trong balo cho trẻ. Bố mẹ cũng có thể dùng những lọ nước rửa tay có mùi thơm dịu để giúp trẻ thấy hứng thú trong việc rửa tay.

Dặn dò trẻ hạn chế tập trung ở những nơi đông người, sân trường. Hướng dẫn trẻ bỏ rác đúng nơi quy định.

Trước khi đi học, gia đình cần kiểm tra thân nhiệt của con. Nếu con trẻ có biểu hiện của ốm, sốt, ho, khó thở thì phải nghỉ ở nhà, thông tin cho nhà trường được biết và liên hệ với cơ sở y tế. Có thể, đây chỉ là biểu hiện của cảm cúm thông thường, nhưng bệnh cũng có thể lây lan cho các bạn học khác.

Chuẩn bị cho trẻ bình đựng nước, khăn mặt, khăn tay riêng để sử dụng nếu lớp học không có vật dụng riêng cho từng trẻ. Cần dạy trẻ không chia sẻ đồ dùng và ăn uống cùng bạn bè. Bởi virus và vi khuẩn có thể dễ dàng lây truyền qua đường nước bọt thông qua các vật dụng. Đặc biệt là trong mùa dịch cúm và các dịch bệnh đường hô hấp khác

**TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO TRẺ**

Không chỉ dạy trẻ những kiến thức, kỹ năng và thói quen lành mạnh, gia đình cần đảm bảo dinh dưỡng cho trẻ thật tốt. Bởi một hệ miễn dịch khỏe mạnh giúp con phát triển tốt nhất, chống lại cảm lạnh, cúm và cách bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp khác.

Trẻ nên ăn nhiều thực phẩm lành mạnh, bổ dưỡng như trái cây, rau củ quả, thịt, cá, trứng, sữa… đủ 4 nhóm (bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng). Ăn chín uống sôi.

Không nên cho trẻ dùng nhiều các loại thực phẩm như nước ngọt, nước có gas, bánh kẹo ngọt, thức ăn nhanh…

Trẻ cần uống đủ nước, từ 1,5 – 2 lít nước mỗi ngày.

Cho trẻ ngủ đủ giấc, ngủ trước 10h tối.

Giữ ấm cơ thể cho trẻ khi đến trường.

Dạy trẻ thói quen tập thể dục thường xuyên như chạy bộ, đạp xe, nhảy cao, đá bóng… Hạn chế cho trẻ xem tivi, điện thoại hay ngồi nhiều.

Bố mẹ cần cho trẻ súc miệng, họng bằng nước muối.

Hạn chế tiếp xúc với các động vật hoang dã.

**KẾT NỐI VỚI NHÀ TRƯỜNG ĐỂ TRẺ**[**ĐI HỌC TRỞ LẠI**](https://suckhoedoisong.vn/bo-gddt-huong-dan-cac-dieu-kien-bao-dam-cho-hs-khi-di-hoc-tro-lai-n172972.html)**TỐT NHẤT**

Để trẻ có một kỳ học an toàn và khỏe mạnh, các gia đình cần thường xuyên kết nối với nhà trường, giáo viên để có những thông tin kịp thời nhất.

Thường xuyên cập nhật sức khỏe của trẻ, gia đình và giáo viên, các bạn học khác của trẻ.

Làm việc với nhà trường để trẻ có đủ nước ấm, vật dụng riêng như: Cốc, khăn tay, khăn mặt,… Trang bị đầy đủ nước rửa tay, dung dịch khử khuẩn, đảm bảo vệ sinh, thông thoáng khí trong lớp, trường học.

Nhà trường không tổ chức các hoạt động tập trung đông người như tham quan, dã ngoại, học thêm, bố trí giờ vào lớp và giải lao xen kẽ giữa các khối.

**NÊN LÀM GÌ NẾU TRẺ BỊ ỐM**

 Nếu trẻ có biểu hiện sốt, ho, đau họng, cha mẹ tốt nhất nên cho con nghỉ học, đồng thời tìm lời khuyên của nhân viên y tế. Mặt khác, nếu trẻ tiếp xúc với người nhiễm Covid-19, bạn cần cho trẻ cách ly ngay tại nhà, báo với trường học và cơ quan y tế địa phương để có biện pháp xử lý phù hợp, nhanh chóng.

**NÊN LÀM GÌ NẾU TRẺ BỊ ỐM KHI ĐANG Ở TRƯỜNG**

Nếu trẻ có các triệu chứng nhiễm Covid-19 khi đang ở trường, giáo viên và nhân viên trường cần nhanh chóng hành động. Thứ nhất, giáo viên cần báo với phụ huynh và cơ quan y tế địa phương để được hướng dẫn xử lý. Thứ hai, nhà trường phải theo dõi sát sao kết quả xét nghiệm của trẻ để đưa ra thông báo và hướng giải quyết phù hợp nhằm đảm bảo an toàn cho tất cả học sinh, giáo viên. Ngoài ra, phụ huynh cần lắng nghe khuyến cáo của bác sĩ hoặc cơ quan y tế địa phương để thực hiện cách ly an toàn cho trẻ.

**NÊN LÀM GÌ NẾU GIÁO VIÊN HOẶC BẠN CÙNG LỚP CỦA TRẺ NHIỄM BỆNH**

 Nếu nhà trường thông báo giáo viên hoặc học sinh nhiễm bệnh, các cha mẹ cần theo dõi tình hình sức khỏe của con và tuân theo quy định cách ly do cơ quan y tế cung cấp. Nếu trẻ có các triệu chứng nhiễm bệnh như ho, sốt, đau họng, mệt mỏi, cha mẹ cần liên lạc với cơ quan y tế địa phương để được hướng dẫn xử lý. Ngoài ra, bạn cần giữ liên lạc với giáo viên, nhà trường để cập nhật tình hình về việc học và các thông báo liên quan.

**TRẺ MẮC BỆNH NỀN CÓ NÊN ĐI HỌC LẠI KHÔNG**

UNICEF cho rằng điều này phụ thuộc vào tình trạng của từng trẻ và tình hình dịch bệnh tại địa phương. Ngoài ra, cha mẹ cần cân nhắc khả năng phòng bệnh và cách thực hiện các quy trình đảm bảo an toàn của nhà trường. Nếu cho con đi học, cha mẹ cần nhắc trẻ thực hiện các biện pháp phòng dịch như đeo khẩu trang, rửa tay, giữ khoảng cách an toàn.

**BỐ MẸ THÔNG THÁI, CON KHỎE MẠNH**

Giáo dục đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển và tương lai của trẻ. COVID- 19 đã tác động không nhỏ tới nền giáo dục của Việt Nam và tất cả các quốc gia trên thế giới. Vì vậy, bố mẹ hãy luôn quan tâm đến con trẻ nhiều hơn để có những phương pháp hỗ trợ học tập cho trẻ kịp thời và đúng cách nhất.

Luôn khuyến khích con học tập, trở thành bạn thân thiết của con để chia sẻ những vướng mắc, khó khăn trong học tập. Bởi học là một quá trình dài, bố mẹ không nên quá áp đặt hay trách mắng trẻ. Hãy học cùng con, chơi cùng con và giúp con quay lại trường lớp sau dịch bệnh một cách thoải mái, an toàn và khỏe mạnh nhất