



Happy Halloween



HỌC LIỆU THAM KHẢO CHO CHA MẸ

CHỦ ĐIỂM/ SUBJECT: BẢN THÂN

LỚP/TUỔI : 3-6

THÍ NGHIỆM: NƯỚC RỬA CHÉN THẦN KỲ

Bé cần chuẩn bị:

- Nước
- Nước rửa chén
- Dầu ăn
- Chai thủy tinh
- Bình trong có nắp.
- Đũa

+ Bước 1: Đổ nước vào chai

+ Bước 2: Cho dầu ăn vào chai nước

Lấy đũa khuấy đều nước và dầu ăn rồi quan sát hiện tượng xảy ra.

+ Bước 3: Cho nước rửa bát vào chai. Quan sát hiện tượng

Hiện tượng : Nước rửa bát đang chìm xuống dưới nước

+ Bước 4. Đậy chặt nắp và lắc đều lên rồi quan sát hiện tượng xảy ra

Hiện tượng: Dầu ăn tan trong nước.

Giải thích nguyên nhân: nước rửa bát hòa tan dầu ăn và nước nên khi rửa bát sẽ làm sạch bát đĩa

HALLOWEEN NIGHT

Walking down the street, on Halloween night

Lots of scary monsters, and other strange sights

Boy: I see a ghost!

Walking down the street, on Halloween night

Lots of scary monsters, and other strange sights

Boy: I see a vampire!

Vampire: Welcome to my house...hahhahaa

Walking down the street, on Halloween night

Lots of scary monsters, and other strange sights

Boy: I see a skeleton!

Skeleton: Hello, have you seen my coffin?

Walking down the street, on Halloween night

Lots of scary monsters, and other strange sights

Boy: I see a witch!

Witch: Hee hee hee hee

Walking down the street, on Halloween night

Lots of scary monsters, and other strange sights

Boy: I see a werewolf!

Werewolf: "howl"

Walking down the street, on Halloween night

Lots of scary monsters, and other strange sights

Boy: I see a mummy!

Mummy: I'm sorry, I don't have time to talk

-- I'm all wrapped up at the moment

La la la la...





MỖI NGƯỜI MỘT VIỆC

Trong một gia đình hạnh phúc nọ có anh chị em. Họ sống với nhau vui vẻ, đầm ấm. Nhưng rồi một hôm họ cãi nhau xem ai làm việc nhiều nhất.

Mắt nói : Tôi suốt ngày phải nhìn.

Tai nói : Tôi suốt ngày phải nghe Mũi nói : Tôi suốt ngày phải ngửi.

Tay nói : Tôi vẽ, tôi giặt, tôi quét nhà...

Chân nói : Tôi đi, tôi chạy, tôi nhảy...Và tất cả cùng kêu lên: Miệng không làm gì cả, suốt ngày chỉ ăn và uống !

Miệng nghe vậy buồn lắm nó quyết định không ăn, uống gì nữa và bỏ đi nằm, im lặng. Hết một ngày cả nhà ai cũng mệt và buồn.

Mắt nói: Không biết vì sao tôi mệt không muốn nhìn nữa, tai cũng nói: Tôi chẳng muốn nghe, chân uể oải kêu lên : Tôi cũng không chạy được nữa.

Lúc ấy mọi người mới sực nhớ miệng không ăn, mệt lả, đang nằm ngủ, im lặng. Chúng chợt nhớ đến cuộc cãi vã hôm trước, tất cả cùng nhau đi gọi miệng dậy và mang thức ăn đến

Thôi cậu ăn đi, cậu uống đi. Bọn mình xin lỗi cậu.

Bấy giờ miệng mới chịu ăn. Sau khi miệng ăn uống, tất cả cảm thấy khỏe hẳn lên, tất cả vui vẻ, cười đùa. Từ đó trở đi chúng sống với nhau thân ái và hòa thuận và ai ai cũng vui vẻ làm việc.



BÉ LỚN LÊN NHƯ THẾ NÀO?

+Các con được hình thành từ trong bụng mẹ, khi đủ 9th 10 ngày thì mẹ sẽ sinh các con ra đời.

+ Từ 1-3th: cơ thể và [bộ não](#) của trẻ sơ sinh đang học làm quen với thế giới bên ngoài. Trẻ sẽ cố gắng nghiêng người và lật úp bụng. (Giai đoạn tập lẫy)

+Từ 4-6th: Trong những tháng này, Trẻ có thể nắm chặt đồ vật xung quanh bằng tay và tạo ra những âm thanh như tiếng nói hay tiếng cười một cách rõ nét và sẽ lật qua lật lại và trườn tới nơi mà mình muốn.

+Từ 7-9th: Trong giai đoạn nửa cuối năm đầu tiên của trẻ sơ sinh, bé sẽ hoạt động và di chuyển nhiều hơn khi xác định có thể đến một vị trí nào đó bằng cách lết hoặc bò, trẻ sẽ mất vài tháng để khám phá cách bò tiến hoặc lùi. Trẻ có thể ngồi mà không cần phải hỗ trợ

+Từ 10-12th: Giai đoạn cuối trong năm đầu tiên của trẻ là giai đoạn đánh dấu quá trình chuyển đổi rõ rệt từ trẻ sơ sinh sang em bé. Ở giai đoạn này em bé sẽ tập đi và bước đi những bước đi chập chững đầu tiên. Em bé sẽ có những hành động bắt chước người lớn và bi bô nói những từ đơn giản như: ba, bà, mắt...

+Từ 1-3^t: em bé sẽ bắt chước những hành động và học theo người lớn để phát triển ngôn ngữ.

+Từ 3-6^t: Trẻ tiếp nhận thông tin và bắt đầu hình thành sự tư duy logic. Giai đoạn nhạy cảm với toán và ngôn ngữ bắt đầu xuất hiện. Giống như các bạn nhỏ ở lớp mình, các em 3^t thì bắt đầu làm quen dần với các thẻ thơ bài hát hay các bài học với từ âm. Các bạn 4^t thì bắt đầu với các bài học ngôn ở các lĩnh vực như: Giác quan, khoa học – lịch sử - địa lý. Các anh chị 5^t thì tích cực với các thẻ chữ cái và những con số để chuẩn bị hành trang vào lớp 1.

Dinh Dưỡng Cho Bé

Dinh dưỡng cho bé từ 0 đến 6 tháng tuổi đảm bảo cho bé nhận đủ chất dinh dưỡng trong giai đoạn đầu tiên quan trọng nhất của cuộc đời. Chất dinh dưỡng mà em bé cần nhận đủ ở đây là calo, protein, chất béo, vitamin và khoáng chất. Đảm bảo dinh dưỡng tốt còn giúp bé chống lại bệnh tật, có một sức khỏe tốt trong suốt cuộc đời sau này, kể cả khi về già. Nhu cầu của mỗi bé sơ sinh là khác nhau. Em bé của chúng mình có thể cần nhiều hơn hoặc ít hơn một nhóm thực phẩm nào đó và cũng có thể bé cần một chế độ ăn uống đặc biệt hơn.

Đối với bé dưới 6 tháng tuổi chế độ dinh dưỡng sữa mẹ hoàn toàn là chế độ dinh dưỡng tốt nhất. Em bé từ khi mới sinh ra cho đến khi được 6 tháng tuổi sẽ bú mẹ hoàn toàn trong khoảng 6 tháng đầu. Chế độ dinh dưỡng cho bé thời điểm này quyết định rất nhiều bởi chế độ dinh dưỡng của mẹ. Vì vậy mẹ cần ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý để sữa về nhiều, kết hợp với uống nhiều nước để tăng lượng sữa. Trong trường hợp mẹ không thể nuôi bé hoàn toàn bằng sữa mẹ thì có thể bổ sung thêm sữa công thức.

Sau 6 tháng tuổi nhu cầu phát triển của em bé tăng lên lúc này em bé cần bổ sung các thực phẩm bên ngoài. Chính vì lúc này mẹ sẽ cho em bé ăn bột loãng trước để dần thích ứng với dạ dày. Sau khi thích ứng được thì em bé sẽ bắt đầu ăn bột đặc.

Đến khoảng hơn 1 tuổi em bé bắt đầu ăn được cháo, súp hoặc cơm xay.

Sau 2 tuổi lúc này trẻ đã có khoảng 20 cái răng, lúc này chính là thời điểm cho trẻ tập ăn cơm. Đến 30 tháng tuổi trẻ có thể ăn cơm bình thường.

Bốn nhóm thực phẩm chính mà chúng ta nên chuẩn bị cho bữa ăn của bé:

- **Nhóm chất bột đường:** Thực phẩm giàu chất bột đường thường gặp trong bữa ăn hàng ngày là gạo, mì, bún, phở, khoai, trái cây...

- **Nhóm chất đạm:** Thực phẩm giàu đạm thường gặp trong bữa ăn hàng ngày là thịt, cá, tôm, cua, lươn, đậu,..., được chia thành 2 nhóm nhỏ là đạm có nguồn gốc động vật (đạm cung cấp từ thịt, cá, tôm...) và đạm có nguồn gốc thực vật (đạm cung cấp từ các loại đậu, gạo, nếp...).

- **Nhóm chất béo:** Thực phẩm cung cấp chất béo được sử dụng hàng ngày là dầu, mỡ, bơ, phô mai... Chất béo có nguồn gốc động vật sống trên cạn: mỡ heo, mỡ bò, mỡ dê... chủ yếu có các acid béo bão hòa, chứa nhiều cholesterol và khó hấp thu. Chất béo có nguồn gốc thực vật: dầu mè, dầu nành, dầu hướng dương... có các acid béo cần thiết, vitamin E, và hoàn toàn không có cholesterol. Loại chất béo này được khuyến khích sử dụng trong bữa ăn hàng ngày của trẻ.

- **Nhóm Vitamin và khoáng chất:** Các loại rau, củ, quả, trái cây là nguồn thực phẩm cung cấp vitamin, chất khoáng, chất xơ

Trong đó có 3 nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động sống của con người gồm chất bột đường, chất đạm, chất béo và nhóm thứ 4 không cung cấp năng lượng nhưng vô cùng quan trọng, khi thiếu sẽ gây những hậu quả xấu cho sức khỏe đó là các vitamin và khoáng chất.

Thực tế, mỗi loại thực phẩm trong tự nhiên thường chứa nhiều chất dinh dưỡng, nhưng với tỷ lệ nhiều ít khác nhau. Việc chọn lựa phối hợp thực phẩm một cách khoa học sẽ giúp cung cấp đầy đủ nhất các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.





GIỮA VÒNG GIÓ THƠM

- QUANG HUY -

Này chú gà nâu

Cãi nhau gì thế

Này chị vịt bầu

Chớ gào ầm ĩ

Bà tở ngủ rồi

Cánh màn khép rủ

Hãy lặng yên nào

Cho bà tở ngủ

Bàn tay nhỏ nhắn

Phe phẩy quạt nan

Đều đều ngọn gió

Rung rinh góc màn

Bà ơi hãy ngủ

Có cháu ngồi bên

Căn nhà vắng vẻ

Khu vườn lặng im

Hương bưởi hương cau

Lẫn vào tay quạt

Cho bà nằm mát

Giữa vòng gió thơm



Ngôi Nhà

- Tô Hà-

Em yêu nhà em
Hàng xoan trước ngõ
Hoa xao xuyến nở
Như mây từng chùm.

Em yêu tiếng chim
Đầu hồi lạnh lớt
Mái vàng thơm phức
Rạ đầy sân phơi.

Em yêu ngôi nhà
Gỗ, tre mộc mạc
Như yêu đất nước
Bốn mùa chim ca

