

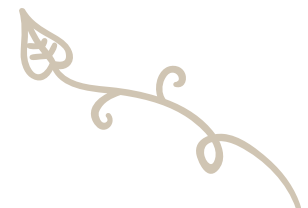
# Hãy Cùng Nhau Chơi Đùa!

## Các Sinh Hoạt cho Gia Đình



**BỘ**  
**4**

An Sinh và Thân Thuộc



# Bình Tĩnh



## Chuyện Gì

Thử kinh nghiệm này với trẻ để giới thiệu những cách đối phó tích cực với các tình huống khó khăn. Cách này dựa trên ý tưởng là khi cha mẹ bình tĩnh, con cái cũng học cách tự giữ bình tĩnh.

### 1 Tạo Dựng Môi Trường

- Nói với trẻ về việc học cách giữ bình tĩnh.
- Hỏi trẻ về những lần chúng tức giận hoặc khó giữ được bình tĩnh.

### 2 Thử cho trẻ biết những cách giữ bình tĩnh khác nhau:

- Thử cùng nhau làm những việc để giữ bình tĩnh
  - » Cùng nhau hít vào một hơi dài. “Hãy hít vào trong khi mẹ đếm đến ba. Bây giờ thở ra trong khi mẹ đếm đến ba”
  - » Giả vờ thổi phồng một quả bong bóng
  - » Thổi một viên bông gòn sang bên kia thành bàn
- Vạch rõ khi trẻ đang bình tĩnh
  - » “Mẹ thấy con đang hít thở từ tốn. Con trông bình tĩnh”
  - » “Ôm con thú nhồi bông giúp con lấy lại bình tĩnh, phải không?”
  - » “Mặt con trông thoải mái—con đang bình tĩnh”
- Nói về bình tĩnh
  - » “Mình hãy cùng nhau hít thở hơi dài trước khi ra ngoài”
  - » “Mẹ cảm thấy thoải mái hơn nhiều sau khi hít thở vài hơi dài”

## Tại Sao

Qua kinh nghiệm này, trẻ học

- Cảm thấy được ý thức an ninh, tự trọng, và tự kiểm soát
- Biểu lộ ý thức an sinh cá nhân
- Nhận ra, chấp nhận, và biểu lộ nhiều cảm xúc, tư tưởng, và quan điểm khác nhau
- Gây dựng những mối liên hệ lành mạnh với người lớn

Breathe  
Deeply

## Cách Nào

Cho trẻ nhìn quý vị hít vào những hơi dài. Giải thích quý vị đang làm gì khi hít thở.

Thở ra nhẹ nhàng vào mặt trẻ, rồi mỉm cười. Quý vị cũng có thể thử thổi tắt nến (đèn cây) hoặc thổi bong bóng. Ôm em bé sát vào ngực và hít thở chậm rãi vài phút—em bé sẽ cảm thấy an bình hơn.

Đặt một món đồ chơi lên bụng trẻ, và trẻ có thể hít thở cho đồ chơi trôi lên hạ xuống theo mỗi nhịp thở.

Dùng gương soi để trẻ có thể thấy mình trong các trạng thái cảm xúc khác nhau (cha mẹ nên cố giữ bình tĩnh càng nhiều càng tốt).

Nói về bình tĩnh. Thí dụ, “Mình hãy cùng suy nghĩ với nhau. Có những việc gì giúp mình giữ bình tĩnh?” Thử áp dụng các đề nghị do cả hai đưa ra (chẳng hạn như hít vào một hơi dài, tạm nghỉ trước khi nói), rồi miêu tả và củng cố tích cực những gì trẻ đã thử.

Sau đây là một vài ý tưởng, nhưng hãy thảo luận với trẻ về các ý tưởng hữu ích khác:

- Nếu cảm thấy buồn bã, đau ốm, mệt mỏi, chán nản, uể oải—thử vươn mình
- Nếu cảm thấy hạnh phúc, bình tĩnh, bình thường, tập trung tư tưởng—uống nước
- Nếu cảm thấy bực dọc, lo lắng, hoặc cảm thấy đang mất kiểm soát—hít những hơi dài
- Nếu cảm thấy nổi nóng/tức giận, sợ hãi, bực tức hoặc mất kiểm soát—tạm nghỉ

Hãy tạm ngừng và nghĩ về việc bình tĩnh suốt ngày...

- Việc trước tiên vào buổi sáng
- Lúc đi ngủ
- Trước và trong khi thực hiện một sinh hoạt mới
- Khi quý vị bực dọc hoặc bồn chồn
- Khi quý vị đang vội vã

Đọc một câu chuyện với trẻ về thú vật, cử động hoặc các ý tưởng khác liên quan đến sinh hoạt này. Sau đây là một đề nghị:

- *Breath* của Scott Magoon

## Ở Đâu

Có thể áp dụng sinh hoạt này ở bất cứ chỗ nào, nên tại một nơi yên lặng tránh tiếng ồn và những thứ gây xao lãng.

### Tham Khảo

The Child & Family Partnership [www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com)

## Khi Nào

Có thể áp dụng sinh hoạt này vào bất cứ lúc nào trong ngày.

*Relax*



# Xây Lâu Đài Cát hoặc Lâu Đài Tuyết

## Chuyện Gì

Đây là một trò chơi mà quý vị và trẻ có thể chơi vào mùa đông hoặc mùa hè, và còn vui hơn nữa khi chơi với một nhóm trẻ em. Sau đây là một vài ý tưởng về cách chơi:

### 1 Tạo Dựng Môi Trường

- Cho trẻ xem hình ảnh các lâu đài cát hoặc lâu đài tuyết và nói chuyện với trẻ để xem trẻ có thích xây một tòa lâu đài như vậy hay không.
- Cùng nhau bàn bạc về vật liệu cần có để xây lâu đài, và xem quý vị có vật liệu đó ở nhà hay không. Những chậu cát thường lệ hoặc ly uống nước bằng plastic có thể làm thành lâu đài tráng lệ bằng tuyết và băng, hoặc bằng cát.
- Dùng ngôn ngữ điển hình về tinh thần đồng đội, nhìn nhận rằng quý vị đang hợp tác làm việc và vui sướng khi ở trong cùng đội ngũ.

### 2 Sinh Hoạt Xây Cát

- Khi ra ngoài trời, chỉ định một khu vực hoặc trạm để xúc tuyết hoặc cát vào chậu, và một khu vực khác để xây lâu đài để khuyến khích di chuyển từ một chỗ sang chỗ khác
- Quý vị có thể giúp trẻ xúc tuyết hoặc cát vào đầy chậu, rồi giúp chúng đem chậu đến khu vực đang xây lâu đài
- Chạy với trẻ từ chỗ đang lấy tuyết hoặc cát đến chỗ đang xây lâu đài. Thử nhảy cóc hoặc lò cò, chạy nhanh, nhảy quãng, hoặc chỉ đi từ trạm lấy tuyết hoặc cát đến lâu đài.

Trong khi chơi thử hỏi trẻ những câu hỏi như

- Con muốn xây lâu đài cao và lớn đến cỡ nào?
- Con cảm thấy tuyết hoặc cát như thế nào?
- Mình có thể trang trí lâu đài như thế nào?

## Tại Sao

Qua kinh nghiệm này, trẻ em sẽ học

- Gây dựng những mối liên hệ lành mạnh với người lớn và các trẻ khác
- Học những cách giữ gìn sức khỏe, nhất là bằng cách vận động cơ thể
- Cảm thấy tự tin và kiểm soát được cơ thể của chúng
- Thích vận động cơ thể





## Cách Nào

Giúp trẻ xúc tuyết/băng vào đầy chậu cùng với quý vị. Bảo trẻ giúp lật thùng hoặc chậu lại rồi nhắc ra để xây lâu đài.

Bảo trẻ tự xúc đầy rồi lật thùng lại. Khuyến khích trẻ thay phiên nhau hoặc hợp tác với nhau trong mỗi công việc.

Nhắc trẻ thiết kế kiểu lâu đài riêng của trẻ, và khuyến khích chúng tìm các vật liệu khác để dùng trong công trình xây cất của chúng (thí dụ, đá, que, vỏ hải sản cứng).

Đọc một câu chuyện với trẻ về xây cất, tuyết hoặc các ý tưởng khác liên quan đến sinh hoạt này. Sau đây là một đề nghị:

- *Sandcastle Contest* của Robert Munsch & Michael Martchenko

## Ở Đâu

Có thể áp dụng sinh hoạt này ngoài trời.

## Khi Nào

Hãy thử các sinh hoạt này vào buổi sáng hoặc buổi chiều.

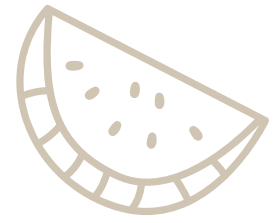
### Tham Khảo

Ứng trích từ LIVE 5-2-1-0 và Appetite to Play:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>



# Vui Chơi Thỏa Thích với Dưa Hấu



## Chuyện Gì

Trẻ em học hỏi qua cả ngũ quan (xúc giác, vị giác, thị giác, thính giác, và khứu giác – tức là sờ, nếm, nhìn, nghe, và ngửi). Trong sinh hoạt này, quý vị sẽ dùng một chủ đề cụ thể về thức ăn, chẳng hạn như dưa hấu (hoặc bất cứ thức ăn nào khác mà trẻ thích hoặc muốn biết) và kết hợp tất cả ngũ quan để giúp trẻ tìm hiểu về thức ăn. Trẻ càng hiểu nhiều hơn về thức ăn thì chúng càng muốn thử các loại thức ăn mới và ăn uống lành mạnh hơn. Học hỏi về thức ăn có thể vui!

### 1 Tạo Dụng Môi Trường

- Để ý xem trẻ thích những loại thức ăn nào. Thí dụ, chúng có thể thích ăn dưa hấu, một loại trái cây khác, hoặc thức ăn truyền thống hoặc bữa ăn ở nhà hoặc cộng đồng.
- Nói cho trẻ biết quý vị thấy gì và hỏi thêm chi tiết. “Mẹ để ý thấy con thích (dưa hấu)! Con thích gì về dưa hấu nhất?” Cho trẻ biết về một thức ăn tương tự mà quý vị thích và tại sao thích.
- Nếu trẻ chưa trả lời được các câu hỏi phức tạp, dùng hình ảnh sẽ giúp trẻ. Chỉ vào hình thức ăn thật và gọi tên. “Nhìn này! Dưa Hấu!” Cho trẻ ăn vật thức ăn đó.

### 2 Cùng Thăm Dò Thức Ăn Với Nhau

- Bảo trẻ giúp quý vị chuẩn bị thức ăn hoặc cho ăn trong bữa ăn vặt. Quan sát xem trẻ phản ứng với thức ăn đó như thế nào. Thí dụ, trẻ có thể thử cầm miếng dưa hấu, cắn vào dưa, hoặc cố lấy hạt ra.
- Nghĩ về nhiều cách khác nhau cho trẻ sử dụng ngũ quan để thăm dò thức ăn này. Quý vị có thể hỏi những câu như “Khi con ăn thì nghe tiếng như thế nào?” hoặc quý vị có thể làm mẫu sử dụng các giác quan khác nhau “Mẹ thấy dưa hấu lạnh/ướt, dính dính.” Sau đây là một vài chữ dùng để diễn tả dưa hấu mà quý vị có thể thử:
  - » Vị Giác: ngon quá, ngọt, nhiều nước, giòn, tươi, mọng nước
  - » Xúc Giác: dính dính, lạnh, cứng, nhũn, ướt
  - » Khứu Giác: tươi, nhạt, ngọt, mùi đất
  - » Thị Giác: rỉ nước, sặc sỡ, có nhiều chấm, tròn
  - » Thính Giác: giòn, nhũn, mềm, kêu lớn

## Tại Sao

Qua kinh nghiệm này, trẻ em sẽ

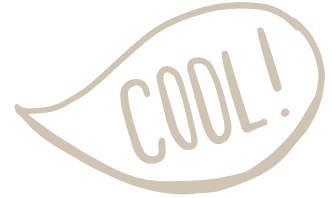
- Gây dựng một mối liên hệ lành mạnh với thức ăn kể cả bắt đầu phát triển các khả năng để trồng, chọn, và nấu thức ăn
- Hiểu và thích các đặc điểm khác nhau của thức ăn
- Học những cách tự giữ gìn sức khỏe, gồm cả các nguyên tắc hướng dẫn để có nhiều sức khỏe
- Gây dựng các mối liên hệ lành mạnh với người lớn và trẻ em (khi chơi)



## Cách Nào

Đặt những câu hỏi để ngỏ với trẻ về thức ăn chúng thích:

- Con nghĩ xem thức ăn này từ đâu có, hay trồng ở đâu?
- Con thấy có những màu gì?
- Con sờ thấy như thế nào?
- Con nghĩ xem nó có vị như thế nào?



Thu thập nhiều loại thức ăn, một vài thứ ưa thích và vài thứ không thích, rồi ném thử! Dùng tăm hoặc nĩa để ghim nếu trẻ không muốn dùng ngón tay cầm thức ăn. Hãy làm gương để thử thức ăn mới bằng cách đưa lên chạm vào môi và/hoặc lưỡi, miêu tả thức ăn đó, rồi đặt xuống. Để ngỏ sinh hoạt này và vui chơi để tránh cãi nhau về việc thử thức ăn mới.

Để cho trẻ chuẩn bị dưa hấu bằng cách dùng khuôn bánh quy hoặc dao plastic/trét bơ để cắt dưa. Nhớ giúp cho trẻ được an toàn nếu đây là lần đầu trẻ dùng dao.

Hãy thử hát một bài hát có vần khôi hài, như *Down by the Bay*, và cùng hát với nhau trong khi ăn hoặc chuẩn bị dưa hấu.

Thử các màu dưa hấu khác nhau hoặc ghim vào que kem đá để đông lạnh, để có xơ dưa mới và khác đi.

Dùng phấn để vẽ dưa hấu, dây leo, và lá trên vỉa hè hoặc sân chơi xi măng. Quý vị có thể nhảy cóc hoặc lò cò qua một khoảng đất để nhảy lên trúng dưa hấu, nhảy qua đầu dưa hấu, hoặc quý vị có thể tự đặt ra trò chơi riêng!

Đọc một quyển sách với trẻ về việc thử các loại thức ăn mới. Sau đây là các đề nghị:

- *I Won't Eat That*, của Christopher Silas Neale
- *Sandwich Swap*, của Her Majesty Queen Rania Al Abdullah

### HƯỚNG DẪN AN TOÀN

- Giúp trẻ rửa tay bằng xà bông và nước trước và sau khi chuẩn bị thức ăn
- Giám sát trẻ khi dùng dụng cụ nhà bếp, nhất là dao
- Muốn chơi đùa thì nhớ dọn hết các chướng ngại vật tại khu vực đó trước khi chơi

## Ở Đâu

Quý vị có thể thử sinh hoạt này trong nhà hoặc ngoài trời.

### Tham Khảo

Appetite to Play. Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy.

Lấy từ <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play. Bundles of Fun with Watermelon.

Lấy từ <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>

## Khi Nào

Quý vị có thể thử sinh hoạt này với trẻ trước hoặc trong bữa ăn hoặc bất cứ lúc nào trong ngày.



# Hummm!



## Chuyện Gì

Ấm ừ và hát có thể là một cách để vượt qua các cảm xúc khó khăn hoặc thử thách mà trẻ có thể đang gặp phải. Dùng sinh hoạt này để giúp trẻ thoải mái và hít thở qua nhiều tình huống khác nhau.

### 1 Tạo Dựng Môi Trường

- Nếu trẻ đang trải qua các cảm xúc khó khăn hoặc thử thách, thử ngồi với trẻ tại một chỗ yên bình cho cả hai người. Ngồi thẳng nhưng giữ tư thế thoải mái.
- Giải thích là quý vị đã tìm hiểu được điều mới nào đó và quý vị muốn cùng nhau làm thử.

### 2 Ấm ừ hát trong miệng. Hummmm!

- Cùng với trẻ nhắm mắt và ngậm môi. Ấm ừ vài nốt nhạc cho quý vị cho đến khi tìm được bài quý vị thích, Thử bảo trẻ cũng làm như vậy.
- Hít vào một hơi dài. Thở ra, ấm ừ vài nốt nhạc. Hít vào. Thở ra và hummm tiếp!
- Bảo trẻ ép hai tay vào ngực để cảm thấy tiếng ấm ừ rung động. Hỏi trẻ cảm thấy gì trong tay và trong người trẻ.
- Hít vào. Thở ra và hummm! Bảo trẻ để cho tiếng humming truyền an bình hoặc bình tĩnh vào cơ thể và tìm mình.
- Trước khi trẻ tập xong, bảo trẻ ngưng ấm ừ và hít vào ba hơi nhẹ.
- Hỏi trẻ xem chúng cảm thấy như thế nào. Thử hỏi xem trẻ có muốn thử nốt nào khác mà có thể giúp trẻ cảm thấy đỡ hơn và bình tĩnh hơn hay không

## Tại Sao

Qua kinh nghiệm này, trẻ em sẽ

- Nhìn nhận, chấp nhận, và bày tỏ nhiều cảm xúc, tư tưởng, và quan điểm khác nhau
- Thích nghi với các kinh nghiệm thay đổi, bất ngờ, và bất trắc
- Tập những cách giữ gìn sức khỏe, kể cả kiểm soát cảm xúc của mình
- Cảm thấy ý thức an ninh, tự trọng, và tự kiểm soát
- Gây dựng các mối liên hệ lành mạnh với người lớn và những người khác

## Cách Nào

Trẻ có thể cần tập trước khi áp dụng sinh hoạt này với quý vị. Nếu thế, hãy làm mẫu hít thở và âm ừ trong miệng cho trẻ và khuyến khích trẻ thử việc gì đó (chẳng hạn như nhắm mắt, ngồi thẳng, hít thở, hoặc âm ừ nốt nhạc).

Thay vì humming, thử một bài hát ưa thích có nhịp chậm và êm dịu. Hoặc thử hát chậm lại một bài hát ưa thích vốn thường hát theo nhịp nhanh và hào hứng.

Cho trẻ thấy cách quý vị có thể sử dụng cách này khi cảm thấy có các cảm xúc khó khăn hoặc thử thách. Khi quý vị bắt đầu trở nên bực dọc hoặc nôn nóng, hãy nói lớn thành tiếng (“Mẹ bắt đầu cảm thấy bực dọc”), rồi nói với trẻ là quý vị sẽ thử âm ừ nhạc. Hãy thành thật với trẻ về cách này có giúp được quý vị hay không. Có thể chúng sẽ nghĩ ra một phương tiện khác!

Cho trẻ ngồi vào lòng để chúng có thể cảm thấy nhịp rung khi quý vị âm ừ nốt nhạc và nhịp thở hơi dài của quý vị.

Đọc một quyển sách về việc giữ thoải mái và lấy lại bình tĩnh hoặc về chuyện nào khác có liên quan đến chủ đề này. Sau đây là các đề nghị:

- *Breathe Like a Bear*, của Kira Willey
- *I Am Peace*, của Susan Verde

## Ở Đâu

Cố tìm một chỗ yên lặng, bình an. Đôi khi chỉ cần nhắm mắt và ngồi sát vào nhau đắp chăn hoặc áo khoác cũng có thể tạo thành một chỗ ấm cúng.

### Tham Khảo

Braun, M., & Stewart W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books.

## Khi Nào

Có thể áp dụng sinh hoạt này vào bất cứ lúc nào trong ngày.



# Pizza Hấp Dẫn

## Chuyện Gì

Nấu nướng với trẻ, hay giả vờ nấu nướng, là một sinh hoạt hay để phát triển trí tưởng tượng, học về nguồn gốc thực phẩm, và nói chuyện trong bữa ăn. Trẻ em dễ muốn thử nhiều loại rau trái hơn nếu chúng có dịp học về rau trái theo cách vui nhộn. Bánh pizza làm ở nhà có thể là một bữa ăn bổ dưỡng vì gồm tất cả các nhóm thực phẩm.

### 1 Tạo Dựng Môi Trường

- Hỏi trẻ xem chúng có thích làm một cái bánh pizza (giả vờ) với quý vị hay không.
- Kể lại kỷ niệm ăn bánh pizza của quý vị hoặc bảo trẻ nhớ lại chiếc bánh pizza chúng đã ăn lần trước. Lần đó có phải là một dịp đặc biệt hay không? Có người nào ăn miếng bánh cuối cùng loại ưa thích nhất của họ hay không? Bánh pizza đó có cay hay không?

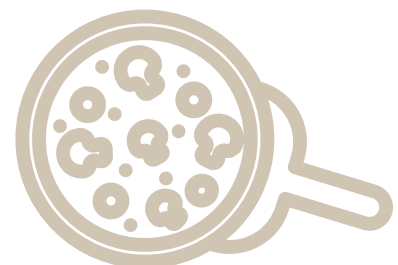
### 2 Chơi!

- Chơi “làm pizza” với trẻ bằng bột nhồi nặn, hình khối, khăn quàng hoặc các vật liệu tự do khác. Để cho trẻ hướng dẫn trò chơi giả vờ này.
- Đặt những câu hỏi như, “Ai sẽ nhồi bột, và ai sẽ chuẩn bị những món đặt lên trên bánh” và “Chúng ta nướng bánh pizza như thế nào?”
- Nói về loại pizza nào quý vị muốn ăn. “Mẹ thích (tên loại thức ăn) bỏ lên pizza của mẹ. Con thích bỏ lên pizza thứ gì?” Nói về những món thông thường được bỏ lên trên bánh pizza và bỏ giả vờ những loại thức ăn lên trên bánh pizza.
- Cùng nhau giả vờ ăn bánh pizza. Ngồi xuống và nói chuyện trong khi ăn với nhau.

## Tại Sao

Qua kinh nghiệm này, trẻ học

- Thăm dò thế giới qua cơ thể và giác quan của chúng
- Xây dựng, chế tạo, và thiết kế bằng các vật liệu và phương pháp khác nhau
- Sáng tạo và bày tỏ theo nhiều cách khác nhau



## Cách Nào

Bắt đầu bằng cách chơi giả vờ, rồi quý vị có thể thử làm bánh pizza thật.

Giúp trẻ hướng dẫn trò chơi giả vờ bằng cách đặt những câu hỏi khuyến khích trí tưởng tượng—“Chúng mình nên dùng gì để làm sốt pizza? Chúng mình nên dùng loại hay màu phô mai nào?”

Đối với trẻ em đang tập nói và chơi, thử bắt chước trò chơi của trẻ, rồi đưa ra một ý tưởng mới. Nếu trẻ muốn làm một cái bánh pizza khổng lồ, hãy làm một bánh pizza khổng lồ bên cạnh trẻ. Say đó thử “ăn” một miếng và nói “Ngon quá!!!” Để ý xem trẻ có bắt chước quý vị hay không.

Thêm một vài phong như dùi lăn bột và khay nướng bánh quy. Soạn thực đơn pizza với hình ảnh các loại thức ăn bỏ lên trên bánh pizza.

Thử làm bánh pizza thật và làm từng chiếc bánh pizza cho mỗi người bằng các loại bánh mì khác nhau làm bánh (bánh muffin Anh, bánh mì pita, bagel, roti, bannock, hoặc tortilla). Khuyến khích trẻ tự chọn những loại thức ăn bỏ lên trên bánh.

Làm pizza cho những ngày đặc biệt, hoặc thử một số ý tưởng sau đây:

- Làm “bánh pizzas Khuôn Cắt Bánh Quy.” Trong ngày Halloween, cắt bánh mì pita hoặc bánh muffins Anh bằng khuôn cắt bánh quy hình jack-o-lantern. Bỏ lên trên các loại ớt chuông, nấm, thịt heo giảm béo, hoặc gà tây cắt thành hình mắt, mũi, và miệng.
- Làm “Bánh Pizzas Ngày Lễ.” Nặn bột thành hình quả tim cho Ngày Valentine’s hoặc một cây thông để mừng mùa đông.
- Làm “Bánh Pizzas Trái Cây.” Dùng bột làm bánh quy nặn thành bánh, da ua làm “sốt” và cắt những miếng táo, chuối, và các loại trái cây khác bỏ lên trên bánh. Rắc chút bột quế lên.

Đọc một quyển sách với trẻ về pizza hoặc các ý tưởng khác liên quan đến chủ đề này.  
Các đề nghị:

- *Pete’s a Pizza* của William Steig
- *Pizza at Sally’s* của Monica Wellington

### HƯỚNG DẪN AN TOÀN

- Giúp trẻ rửa tay bằng xà bông và nước trước và sau khi chuẩn bị thức ăn
- Giám sát trẻ khi dùng dụng cụ nhà bếp, nhất là dao
- Muốn chơi đùa thì nhớ dọn hết các chương ngại vật tại khu vực đó trước khi chơi

## Ở Đâu

Có thể áp dụng sinh hoạt này trong nhà hoặc ngoài trời.

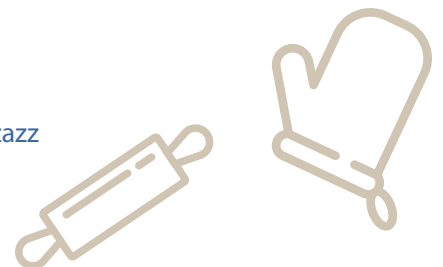
### Tham Khảo

Appetite to Play. *Pizza Pizzazz*.

Lấy từ <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>

## Khi Nào

Hãy thử sinh hoạt này trước giờ ăn hoặc bất cứ lúc nào để chơi giả vờ.





# Thỏ Ngon Giấc

## Chuyện Gì

Có nhiều cách đơn giản, dễ dàng để thăm dò cử động với trẻ em. Ngôn ngữ có nhịp điệu và bài hát giúp cho các sinh hoạt cử động hấp dẫn và dễ đoán. Thử bài thơ này và các hành động đi kèm với trẻ để thăm dò thêm về cử động cơ thể.

### 1 Tạo Dựng Môi Trường

- Hỏi xem trẻ cảm thấy ra sao. Nó rõ rệt khi cho trẻ biết quý vị cảm thấy như thế nào (chẳng hạn như buồn ngủ, muốn đùa, đau ốm, bình tĩnh).
- Cho trẻ biết quý vị đã học được một trò chơi mới và muốn cùng nhau thử trò này.

### 2 Thỏ Ngon Giấc

*"Xem mấy con thỏ con đang ngủ cho đến gần trưa rồi kìa"* (bảo trẻ giả vờ như đang ngủ).

*"Mình có nên đánh thức chúng dậy bằng một bài hát vui nhộn không?"*

*"Chúng nằm im thin thít vậy, chúng có bệnh không?"*

*"Không! Thỏ ơi dậy đi!"* (Khuyến khích trẻ đứng dậy và làm các hành động dưới đây).

*"Nhảy đi nào, thỏ con, nhảy, nhảy, nhảy"* (khuyến khích trẻ nhảy xoắn lòng vòng).

*"Nhảy đi nào, thỏ con, nhảy, nhảy, nhảy"* (khuyến khích trẻ nhảy xoắn lòng vòng và lặp lại nhiều lần nếu muốn).

## Tại Sao

Qua kinh nghiệm này, trẻ em sẽ học

- Tìm những cách giữ gìn sức khỏe của chúng kể cả ngủ và vận động cơ thể
- Cảm thấy tự tin khi kiểm soát cơ thể chúng
- Thích vận động cơ thể

## Cách Nào

Thử trò chơi thơ Thỏ Ngon Giấc.

Thay vì nhảy xoắn, thử nhảy cao hoặc múa, hoặc bất cứ cử động nào trẻ có thể muốn thử.

Thăm dò xem có thú nào khác trẻ muốn giả vờ đóng vai thú đó. Trước khi đọc thơ, thử đặt các câu hỏi với trẻ như

- Con muốn thử làm thú nào kế tiếp?
- Thú đó cử động như thế nào?
- Con làm thế nào cho cơ thể mình trông giống con thú đó?
- Con làm thế nào cho cơ thể mình cử động giống con thú đó?



Dưới đây là một số thí dụ về các loại cử động, nhưng hãy dùng trí tưởng tượng của quý vị để thăm dò nhiều cách cử động khác.

Thú	Cử Động	Nhắc Nhở
<b>Ngựa</b>	Phi nước đại	Luôn luôn giữ bàn chân phải ở trước bàn trái khi bước/chạy
<b>Cò Hồng</b>	Giữ thẳng bằng trên một chân	Đứng thẳng dậy, đưa hai cánh tay thẳng ra hai bên. Nhấc một chân lên và giữ thẳng bằng trên chân kia
<b>Rùa</b>	Di chuyển từ từ	Di chuyển từ từ và âm thầm
<b>Cóc</b>	Ngồi xổm xuống thấp và nhảy lên cao	Thò hai tay xuống chạm mặt đất ở giữa hai bàn chân, rồi nhảy lên
<b>Chim</b>	Đưa hai cánh ra hai bên	Quạt hai cánh tay lên xuống, như trong cử động vỗ cánh
<b>Chuột Nhắt</b>	Di chuyển âm thầm, đi, bước, hoặc nhảy lặng lẽ	Nhón chân chạy trên đầu ngón chân càng âm thầm càng tốt. Nhảy lên nhảy xuống yên lặng để không ai nghe được tiếng!
<b>Chim Cánh Cụt</b>	Bước, đi lạch bạch và đá, vừa vỗ cánh nhỏ (bước ngắn)	Đi lạch bạch, đá, đi lạch bạch, đá !
<b>Khủng Long</b>	Bước, đạp, chạy, hoặc đi	Bước dài—có thể nhẹ và nhanh hoặc nặng và chậm

Có thể dùng những cách cử động này để bắt chước nhiều thú khác. Thử di chuyển như những nhân vật siêu anh hùng, hoặc thử di chuyển giống các yếu tố thiên nhiên như biển, cây ngả nghiêng trong gió, hoa đang mọc cao, mưa như thác, hoặc cơn lốc xoáy!

Cùng với trẻ để nghĩ chế ra một loài vật mới. Thảo luận xem trẻ có thể làm những cử động của loài vật của chúng như thế nào! Có nhiều trường hợp có thể làm được, nhưng vấn đề chính là vui đùa và giúp cho trẻ vận động cơ thể!

Đọc một câu chuyện với trẻ về thú vật, cử động hoặc các ý tưởng khác liên quan đến sinh hoạt này. Sau đây là một đề nghị:

- *The Way Home in the Night* by Akiko Miyakoshi

## Ở Đâu

Có thể áp dụng sinh hoạt này trong nhà hoặc ngoài trời.

### Tham Khảo

Child Health BC. (2017). Appetite to Play.

Lấy từ: <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills>

## Khi Nào

Có thể áp dụng sinh hoạt này vào bất cứ lúc nào trong năm, hoặc bất cứ lúc nào trong ngày.







# Đi Bên Vùng Hoang Dã

## Chuyện Gì

Thám hiểm ngoài trời trong rừng, trên bãi biển, trong tuyết, hoặc tại các khu vực thiên nhiên khác có thể thật vui cho trẻ em. Sinh hoạt ngoài trời này giúp cho óc sáng tạo và củng cố lòng tự tin.

### 1 Tạo Dựng Môi Trường

- Vào ngày quý vị sẵn sàng thám hiểm ngoài trời, cho trẻ có thì giờ chuẩn bị sẵn sàng. Nếu có thể được, để cho trẻ chọn sẽ đi đâu.
- Xem xét thời tiết và nói chuyện với nhau về việc cần mặc quần áo như thế nào để được thoải mái.

### 2 Đi bên Vùng Hoang Dã!

- Đi tản bộ với trẻ hoặc gia đình và tạo ra các chướng ngại vật khác nhau bằng những vật thiên nhiên gặp trên đường. Sau đây là một số thí dụ
  - » Nhảy vào hoặc nhảy qua một vũng nước
  - » Nhảy qua những nhánh cây rụng
  - » Lăn xuống triền dốc hoặc qua một đồng lá
  - » Giữ thăng bằng trên cây bị đổ
  - » Leo lên cây hoặc cầm nhánh cây thấp co người treo lên lưng lơ
  - » Tìm một viên đá ném vào một con lạch, hồ, hoặc biển
  - » Nhặt lá hoặc quả thông để thành một ụ. Thử nhặt từ chiếc từng quả một, hai chiếc hai quả....
  - » Tìm một tảng đá lớn để trèo lên và trèo qua
  - » Chạy đến một cây, bỏ một cây sang cây kế, rồi đi ngang đến một cây khác

## Tại Sao

Qua kinh nghiệm này, trẻ em sẽ

- Cảm thấy tự tin, và kiểm soát được cơ thể chúng
- Học những cách giữ gìn sức khỏe, kể cả những cách vận động cơ thể khác nhau
- Thám hiểm ngoài trời và tìm hiểu về thiên nhiên
- Thích nghi với và tận hưởng các kinh nghiệm thay đổi, bất ngờ, và bất trắc



## Cách Nào

Đi tản bộ với trẻ, và chỉ vào những địa hình địa thế, các yếu tố thiên nhiên khác nhau, và cây cối nhìn thấy (chẳng hạn như cây, hồ, biển, đá).

Đỡ trẻ nếu cần, bằng cách cầm tay, giúp trẻ giữ thăng bằng, hoặc cõng trẻ trên vai để sờ vào nhánh cây và lá cây. Ngay cả trẻ chưa biết đi cũng thích leo trèo và được cõng lên cao.

Khuyến khích trẻ thử giữ thăng bằng, treo người lơ lửng, hoặc leo trèo mà không cần có người lớn giúp. Nếu trẻ dùng xe lăn hoặc ghế đi bộ, thử phóng nhanh qua một vũng nước để nước bắn tung tóe!

Khi về nhà, nói về hoặc viết xuống tất cả mọi cử động hoặc hành động đã tạo ra và xem có thể thực hiện các hành động này tại bao nhiêu địa điểm khác nhau, chẳng hạn như bãi biển, rừng, núi, và công viên.

Đọc một quyển sách với trẻ về thám hiểm hoặc các ý tưởng khác liên quan đến chủ đề này. Sau đây là các đề nghị:

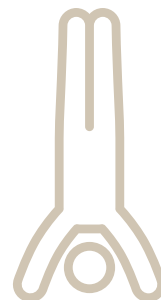
- *Explorers of the Wild*, của Cale Atkinson
- *Sometimes I like to Curl up in a Ball*, của Vicki Churchill

## Ở Đâu

Áp dụng sinh hoạt này ngoài trời.

## Khi Nào

Thử sinh hoạt này trong ban ngày khi có đủ ánh sáng để di chuyển an toàn.



# Các Tư Thế Yoga



## Chuyện Gì

Cử động qua các tư thế yoga khác nhau nào an toàn và vui thú cho trẻ em. Thử đặt các câu hỏi với trẻ trong khi tập các tư thế này.

### 1 Tạo Dựng Môi Trường

#### Hít Thở

Mỗi lớp yoga bắt đầu bằng vài phút yên lặng để chuẩn bị cho cơ thể và tâm trí sẵn sàng tập. Hít thở giúp cho tâm trí và cơ thể chúng ta thoải mái. Quý vị có thể nói, “Chúng ta hãy ngồi trong một tư thế thoải mái. Con nhắm mắt lại. Từ từ hít vào bằng mũi (ngưng), rồi thở ra bằng miệng (ngưng). Hít vào bằng mũi (ngưng), rồi thở ra bằng miệng (ngưng). Cảm thấy cơ thể và tâm trí sẵn sàng cho yoga. Từ từ mở mắt con ra.” Quý vị có thể hỏi, “Con cảm thấy trong người ra sao? Cơ thể con cảm thấy như thế nào? Con có thấy mệt mỏi không, hay con cảm thấy tỉnh táo?”

Đối với trẻ nhỏ hơn, quý vị cũng có thể dạy hô hấp bằng cách dùng một món đồ chơi đặt trên bụng trẻ. Nhìn đồ chơi trôi lên khi hít vào và hạ xuống khi thở ra. Quý vị cũng có thể dùng quả cầu đồ chơi bơm hơi hoặc bong bóng.



### 2 Các Tư Thế

#### Tư thế của trẻ

Nói với trẻ, “Chúng mình hãy cùng nhau tập tư thế này.” (Gập hai chân lại ngồi lên gót chân, hạ thấp trán xuống đất và giơ hai tay ra phía trước người). Hỏi, “Con có cảm thấy đầu gối ép vào bụng hay không? Tư thế này giúp bụng con tiêu hóa thức ăn nhanh hơn.” Chống hai tay hai chân lên, và quay trở lại tư thế ngồi trên gót chân.



#### Tư thế chó chống tay cúi mặt

Tư thế này giúp tập bắp thịt mạnh, tăng thêm dẻo dai cho khớp và cột sống, và giúp tăng lòng tự tin vào khả năng cơ thể chúng ta cử động theo những cách độc nhất. Quý vị có thể nói, “Chúng ta hãy tập tư thế chó chống tay cúi mặt với nhau.” (bắt đầu chống hai tay xuống, tay bên dưới vai, và đầu gối bên dưới hông. Cong các ngón chân xuống. Duỗi thẳng chân ra rồi chống thẳng tay lên. Giữ nguyên tư thế cúi xuống chống lên hình chữ V này trong ba hơi hít thở. Thận trọng hạ người xuống trở lại tư thế cũ). Hỏi, “Cơ thể con cảm thấy như thế nào? Con cảm thấy trong người ra sao? “Con có thấy mệt mỏi không, hay con cảm thấy tỉnh táo?”



#### Tư thế trồng cây

Các tư thế giữ thăng bằng, như cây đứng, giúp chúng ta cải tiến khả năng tập trung tư tưởng, chú ý, và tập trung càng ngày càng được lâu hơn. Nói với trẻ, “hãy tưởng tượng con là một cây cao và dưới bàn chân con mọc ra rễ cây. Minh cùng tập tư thế trồng cây với nhau.” (Bắt đầu bằng tư thế đứng chắp hai bàn tay vào nhau đặt hai ngón cái sát vào ngực. Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái và từ từ co bàn chân phải lên đến mức mắt cá, bắp chân, hoặc đùi trong hướng đầu gối ra ngoài. Từ từ đặt bàn chân xuống đất lại và làm lại cử động này bên chân kia). Hỏi, “Có một bên nào dễ hơn bên kia hay không? Các tư thế giữ thăng bằng cần phải tập luyện, và con sẽ càng



ngày càng làm được thuần thục hơn!”

### Thứ tự trước sau

Các tư thế yoga có thứ tự trước sau, tập không ngừng, để tim chúng ta đập nhanh hơn, tăng cường cơ tim và cho chúng ta có sức. Nói với trẻ, “Mình tập tư thế chó chống tay cúi mặt và các tư thế của trẻ với nhau.” (Bắt đầu bằng tư thế chó chống tay cúi mặt, hạ thấp xuống cả tứ chi và đổi sang tư thế của trẻ, trở lại hạ thấp tứ chi rồi về tư thế chó chống tay cúi mặt, trở lại tứ chi và tư thế của trẻ. Nghỉ tập ở đây). Hỏi, “Con có cảm thấy tim đập nhanh hơn không? Tim đang trở nên khỏe hơn!”



## Tại Sao

Qua kinh nghiệm này, trẻ em sẽ học

- Truyền đạt tư tưởng và kinh nghiệm
- Hiểu kỳ về ngữ vựng (thí dụ, tên các tư thế yoga) và ý niệm
- Về đặc điểm cá nhân của chúng (hiểu rõ bản thân hơn) và tập trung tinh thần
- Giải quyết vấn đề
- Các khả năng đối phó tích cực
- Các cảm xúc cá nhân

## Cách Nào

Thử các tư thế này với trẻ.

Đọc một quyển sách về thú vật và bắt chước cử động của những loại thú này bằng tư thế yoga hoặc các tư thế khác. Khuyến khích trẻ làm các tư thế cùng với câu truyện theo từng trang một.

Cùng nhau sáng tạo các tư thế: yoga cho trẻ em nên có tính sáng tạo. Khuyến khích trẻ nghĩ ra các tư thế mới và đặt tên các tư thế đó. Sinh hoạt này thật lý tưởng để tập các khả năng ngôn ngữ. Làm ra âm thanh của thú vật. Dùng cử chỉ hành động. Nhảy cóc như thỏ hoặc trườn mình như rắn.

Đọc một câu truyện với trẻ về yoga, nhận thức cơ thể hoặc các ý tưởng khác liên quan đến sinh hoạt này. Sau đây là một đề nghị:

- *A Morning with Grandpa* của Sylvia Liu & Christina Forshay

Thăm dò HealthyFamiliesBC để tìm thêm các sinh hoạt để tham gia với trẻ:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

## Ở Đâu

Có thể áp dụng sinh hoạt này trong nhà hoặc ngoài trời.

## Khi Nào

Thử sinh hoạt này vào bất cứ lúc nào trong ngày. Quý vị có thể tập ngay cả trước khi ngủ cho thoải mái.

Ứng trích từ Appetite to Play and PBS Kids:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>

