



UTS
US Vietnam
Talent International
School

NĂM HỌC 2021-2022 | SCHOOL YEAR 2021-2022

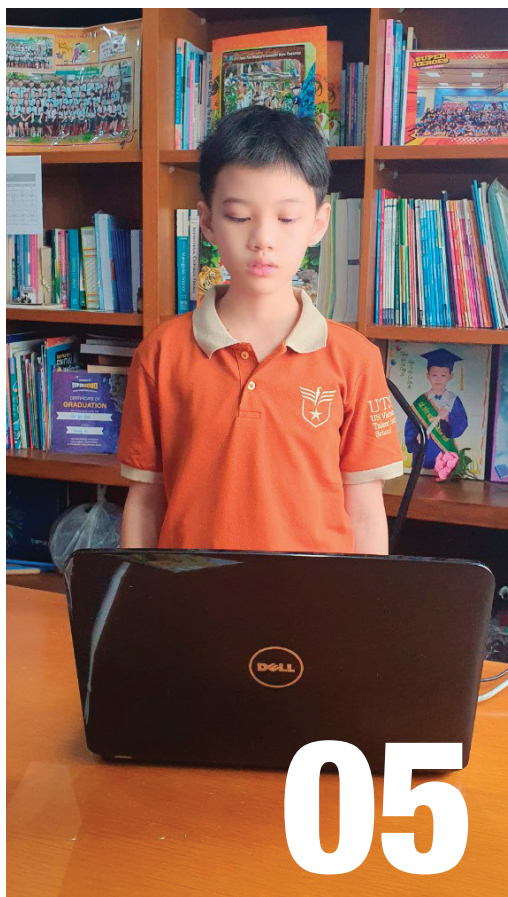
NEWSLETTER

SEPTEMBER | BẢN TIN THÁNG 9

BACK TO SCHOOL

BACK TO COOL





MỤC LỤC

TABLE OF CONTENTS

| | |
|--|-----------|
| Phần 1: Tiêu điểm tháng <i>Part 1: Monthly highlight</i> | 03 |
| Phần 2: Học tập trực tuyến: năng động và sáng tạo <i>Part 2: Online learning: dynamic and creative</i> | 05 |
| Phần 3: Tỏa sáng đêm trăng rằm <i>Part 3: Shine bright like the moon</i> | 12 |
| Phần 4: Câu chuyện về những người hùng <i>Part 4: The story of heroes</i> | 15 |
| Phần 5: Học online vui khỏe cùng UTS <i>Part 5: Study online with UTS</i> | 21 |



TIÊU ĐIỂM THÁNG

MONTHLY HIGHLIGHT



Điều ước đêm Trung Thu

MID-AUTUMN NIGHT WISHES

Tháng 9 ấm áp và đầy sự kết nối khi cộng đồng UTS cùng nhau tham gia chuỗi hoạt động ý nghĩa để chào đón ngày hội trăng rằm mang tên “Điều ước đêm Trung Thu”. Đây là dịp để UTS-ers được thỏa sức sáng tạo và trải qua khoảnh khắc Trung thu ý nghĩa, sum vầy bên gia đình. Và Nhà trường cũng tin rằng đây là cơ hội để UTS-ers gửi gắm những điều ước, thông điệp yêu thương đến những người thân trong gia đình, đồng thời chia sẻ và lan tỏa giá trị Yêu thương – Hoà bình trong cộng đồng UTS.

Recently, UTS Community has participated in a series of meaningful activities on Mid-Autumn Day called “Mid-Autumn Night Wishes”. This is an opportunity for UTS-ers to be more creative and spend this meaningful Mid-Autumn moment with their families. And the School also believes that this is a chance for UTS-ers to send wishes and messages of love to their family members as well as spreading the value of love and peace in UTS community



Học online có gì thú vị?

What's fun about learning online?

Học tập trực tuyến (online learning) từ một giải pháp tạm thời đã trở thành một phương án bắt buộc nhằm duy trì việc học trong tình hình đại dịch diễn biến phức tạp.

Nhưng mặt khác, đây lại là một cơ hội tuyệt vời để các trường học, đặc biệt là cộng đồng UTS có thể cùng nhau phát triển và sáng tạo các phương pháp giảng dạy và học tập trực tuyến với vô vàn những hoạt động và dự án mới mẻ cho các bạn học sinh.

Hãy cùng tìm hiểu xem những hoạt động đó là gì trong Bản tin tháng 9 này của UTS nhé!

Online learning has gradually become familiar to Vietnamese students in a relatively reluctant way because of the Covid pandemic.

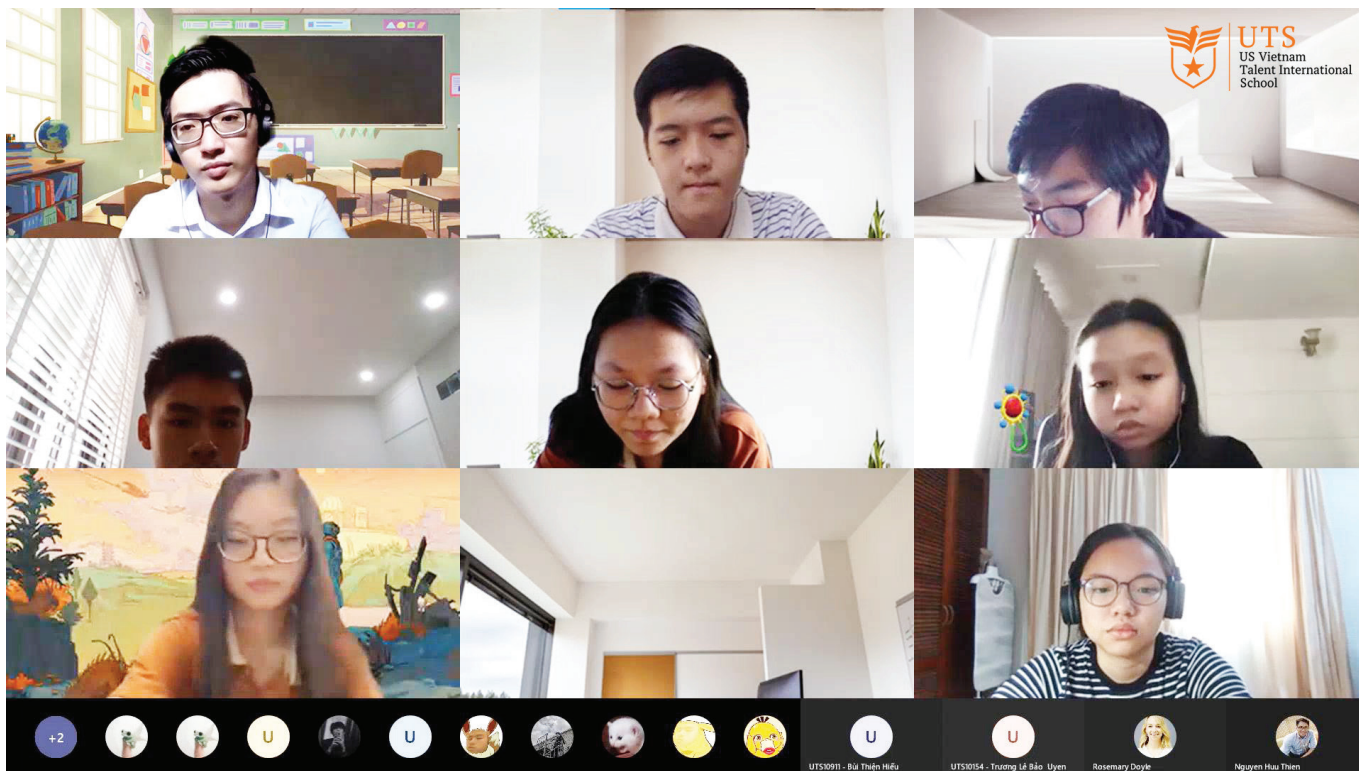
But on the other hand, this is a great opportunity for schools, especially the UTS community, to develop and create online teaching and learning methods with a variety of new activities and projects for students.

Let's discover what those activities are in the latest Newsletter of this September of UTS!



HỌC TẬP TRỰC TUYẾN
NĂNG ĐỘNG
VÀ SÁNG TẠO

ONLINE LEARNING
DYNAMIC AND CREATIVE

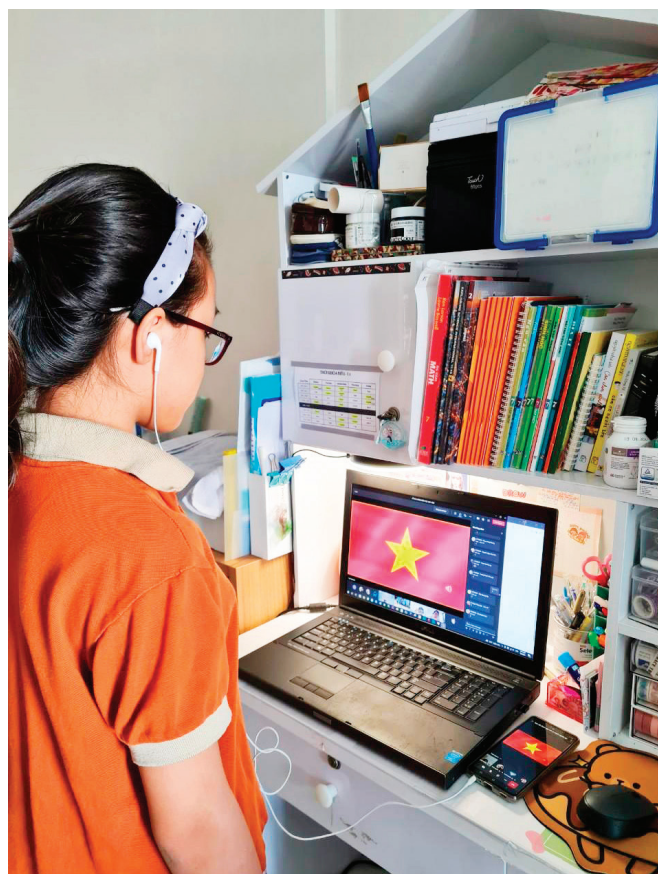


Khai giảng khó quên

Unforgettable opening ceremony

Sáng ngày 06/09/2021, trước màn hình máy tính, các bạn học sinh và thầy cô UTS đã trải qua một lễ khai giảng thật ấm cúng với những mục tiêu và mong đợi cho năm học mới, cố gắng giữ vẹn nguyên niềm vui tựu trường. Lễ khai giảng tuy có kém phần rộn ràng, nhưng sự ấm áp, những chia sẻ thân thương và tràn đầy hy vọng cho năm học mới chắc hẳn đã đem lại cho tất cả chúng ta những cảm xúc băng khuâng, khó tả.

On the morning of September 6, 2021, in front of the computer screen, UTS teachers together brought the students a cozy opening ceremony with goals and expectations for the new school year, trying to keep the joy of schooling intact. Although the opening ceremony was a little less exciting, the warmth, the loving and full of hope for the new school year definitely brought all of us unspeakable and wistful emotions.

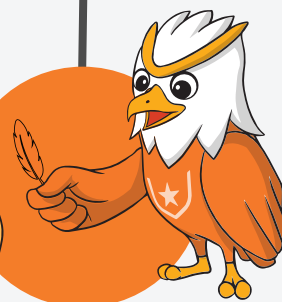


DỰ ÁN | PROJECT

Happy eagles

Stage 1

Caring



Stage 2

Sharing

Trong năm học 2021-2022, Trường Quốc tế Nam Mỹ UTS khởi động dự án học tập mang tên Happy Eagles mang thông điệp cốt lõi “Caring – Sharing – Growing Talents”, vừa giúp giảm tải việc học những kiến thức lý thuyết, vừa tạo ra cơ hội để học sinh được tự mình lên kế hoạch và triển khai những dự án học tập đầy cảm hứng. Dự án sẽ kéo dài từ 6/9/2021 - 30/11/2021, kết hợp kiến thức liên môn thuộc lĩnh vực Nghệ thuật - Thể chất – Kỹ năng sống với cách tiếp cận đầy mới mẻ và thú vị.

In the school year 2021-2022, US Vietnam Talent International School launches a learning project called Happy Eagles with the core message of “Caring - Sharing - Growing Talents”, which helps to reduce the load of learning theoretical knowledge and at the same time provides opportunities for students to plan and implement inspiring learning projects on their own. The project will last from September 6, 2021 to November 30, 2021, combining interdisciplinary knowledge in the fields of Art - Physical - Life skills with a new and interesting approach.



Stage 3

Growing Talents

HAPPY EAGLES

WHO IS UNDER THE MASK? VÀ WHO AM I?



Dự án này diễn ra trong vòng 2 tuần từ ngày 06/09/2021 đến hết ngày 17/09/2021 dành cho khối Tiểu học, kết hợp giữa môn Kỹ năng sống và Mỹ thuật giúp các bạn học sinh kết nối hơn với thế giới nội tâm của bản thân - thứ giúp ta nuôi dưỡng cảm xúc, thấu hiểu bản thân và mọi người xung quanh hơn.

This project takes place within 2 weeks from September 6 to September 17, 2021 for Primary students, combining Life Skills and Fine Arts to help students connect with our inner world - which helps us nurture our emotions, understand ourselves and the people around us better.

NHẬT KÝ CHỐNG DỊCH TÀI KHOẢN YÊU THƯƠNG

Anti-epidemic diary – Love account

Dự án diễn ra trong vòng 2 tuần từ ngày 06/09/2021 đến hết ngày 17/09/2021, kết hợp giữa môn Kỹ năng sống và Mỹ thuật. Thông qua dự án này, UTS-ers không chỉ trau dồi được thêm các kiến thức, kỹ năng trong điều chỉnh cảm xúc, rèn luyện thái độ tôn trọng với mọi người xung quanh mà còn thúc đẩy sức sáng tạo, lên kế hoạch và kỹ năng làm việc nhóm của các bạn học sinh.

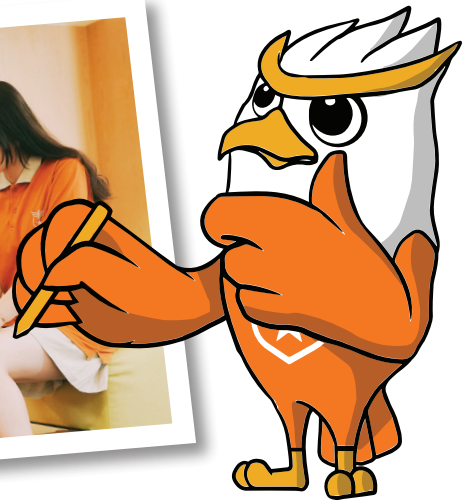
The project takes place within 2 weeks from September 6 to September 17, 2021, combining Life Skills and Fine Arts. Through this project, UTS-ers not only cultivates more knowledge and skills in controlling emotions, practicing respect for everyone around, but also promotes creativity, planning and students' teamwork skills.



HAPPY EAGLES

UTS tr♥ng t♥i

UTS IN ME



Dự án “UTS trong tôi” diễn ra trong vòng 6 tuần từ ngày 06/09 đến hết ngày 15/10/2021 dành cho khối 9, 10, 11. Với mục tiêu xây dựng những mối quan hệ tích cực, dự án của môn Kỹ năng sống này giúp các UTS-ers nâng cao, tiếp thu những kỹ năng nhằm hiểu rõ cũng như thiết lập và duy trì những mối quan hệ tích cực trong cuộc sống.

The project “UTS in me” takes place within 6 weeks from September 6th to the end of October 15th, 2021, for grades 9, 10, and 11, with the goal of building positive relationships, the life skills project to help UTS-ers improve, acquire more soft skills to understand as well as establish and maintain positive relationships in life.

HAPPY EAGLES

MICHAEL JACKSON

ÔNG HOÀNG NHẠC POP

MICHAEL JACKSON: KING OF POP

Dự án âm nhạc dành cho khối Trung học kéo dài trong vòng 8 tuần từ ngày 06/09 đến 30/10/2021. Thông qua dự án này, các bạn sẽ được cùng nhau học tập, trải nghiệm, nghiên cứu và thể hiện các kỹ năng về thanh nhạc, biểu diễn, nhạc cụ và các kỹ năng mềm khác gắn liền với chủ đề ông hoàng nhạc Pop Michael Jackson.

The music project is for High School students and lasts for 8 weeks from September 6 to October 30, 2021. Through this project, you will be able to study, experience, research and demonstrate skills in vocal, performance, musical instruments, and other soft skills with topics related to King of Pop Michael Jackson.

HAPPY EAGLES

Lan tỏa năng lượng

Spread the energy

Các bạn học sinh khối Tiểu học 1-5 sẽ được cùng nhau trải nghiệm, học tập và biểu diễn một điệu nhảy vô cùng nổi tiếng trong dự án lần này với chủ đề “LAN TỎA NĂNG LƯỢNG”. Dự án bao gồm 4 phần chính liên quan đến điệu nhảy Shuffle bao gồm: khái niệm, nguồn gốc, sự phổ biến và cuối cùng là phần trình bày và trải nghiệm năng lượng điệu nhảy mang lại. Thời gian diễn ra dự án là từ ngày 20/09 đến ngày 30/10/2021.

Elementary school students 1-5 will be able to experience, learn and perform a very famous dance in this project with the theme “SPREAD THE ENERGY”. The project consists of 4 main parts related to Shuffle dance including: concept, origin, popularity and finally presentation and experience of dance energy. The project period is from September 20 to October 30, 2021.



HAPPY EAGLES

Stay healthy và Nutrition and exercise



Dự án Thể dục bắt đầu từ ngày 27/09 đến ngày 03/10/2021, mang mục tiêu tra dồi cho các bạn kiến thức về dinh dưỡng và những bài tập thể dục đơn giản nhằm rèn luyện cho học sinh thói quen chăm lo sức khỏe, tập luyện hàng ngày, cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần song vẫn đảm bảo an toàn cho bản thân và gia đình.

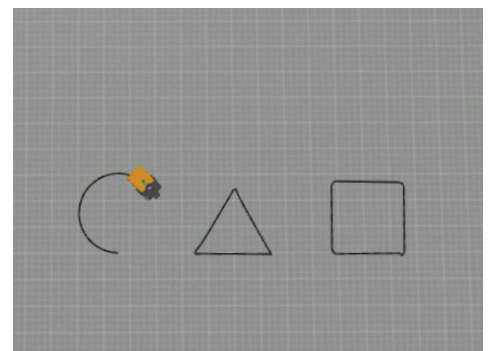
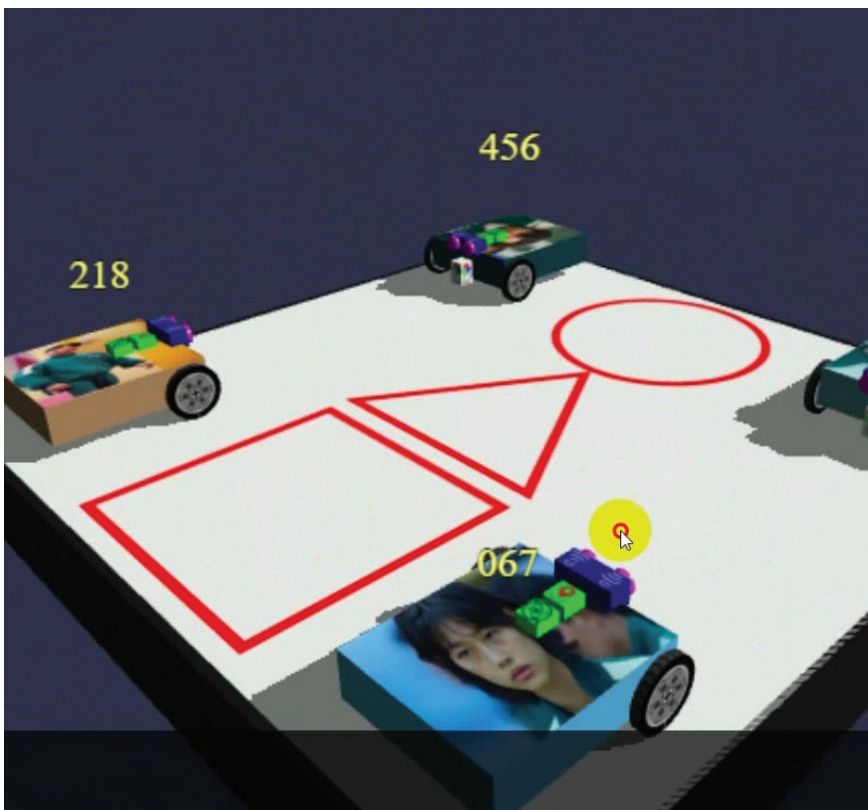
The PE Project, which starts from September 27th to October 3rd, 2021, aims to cultivate students with knowledge about nutrition and simple exercises to train them in the habit of taking care of their health, exercising daily, improving physical and mental health while ensuring safety for themselves and their families

CÙNG UTS KHÁM PHÁ THẾ GIỚI ROBOT VỚI MÔN ROBOTICS

LET'S DISCOVER THE ROBOTICS WORLD WITH UTS

Môn Robotica đã rất thú vị nay lại trở nên mới mẻ hơn rất nhiều. Với từng chủ đề lấy cảm hứng từ những trò chơi, bộ phim, xu thế hiện tại, các bạn học sinh tại UTS vừa dễ dàng tiếp thu được cho mình những kiến thức của môn học vừa có được những phút giây “thư giãn” đúng nghĩa!

Robotics is so exciting and now it becomes newer. With each topic inspired by the games, movies, current trends, the students at UTS can easily absorb for themselves the knowledge of the subject and have the “relaxing” moments!



Ở giai đoạn học tập trực tuyến, môn Robotics tại UTS đem đến một cách tiếp cận mới mẻ với tính tương tác cao. UTS-ers đã cùng nhau thiết lập, mô phỏng và tham gia các trò chơi bằng robot để thực hiện các hành động, nhiệm vụ của sa bàn bao gồm:

- **Vẽ kí hiệu:** Các robot sẽ được các bạn học sinh UTS lập trình để di chuyển và vẽ lại các kí hiệu cơ bản.
- **Tấn công phòng thủ:** Các bạn cùng nhau lập trình cho robot của mình tham gia trò chơi đối kháng.
- **Vượt cầu:** Các bạn sẽ lập trình cho robot của mình di chuyển thẳng bằng trên một cây cầu hẹp

During the online learning period, Robotics at UTS offers a new and interactive approach. UTS-ers together set up simulations and participated in robot games to perform actions and tasks of the sand table including:

- **Drawing symbols:** The robots will be programmed by students at UTS to move and draw basic symbols.
- **Defensive Attack:** Together, UTS-ers will program your robot to win the competition
- **Overpass:** They will program their robot to move and keep balance on a narrow bridge.



TỎA SÁNG ĐÊM TRĂNG RẰM

SHINE BRIGHT LIKE THE MOON



TRUNG THU 5T HIỆN ĐẠI NHƯNG VẪN VỆNG NGUYÊN

Mid-Autumn Festival 5T - Modern but still original

Nhân dịp Trung Thu “đặc biệt” này, UTS muốn lan tỏa đến toàn bộ Cộng đồng thông điệp 5T những lời chúc tốt đẹp nhất bằng tất cả sự quan tâm. Cầu mong ánh trăng sẽ soi sáng xung quanh ta và mang đến cho các bạn sức khỏe và hạnh phúc.

On this “special” Mid-Autumn Festival, UTS wants to spread to the entire 5T Community the best wishes with all care.

Trao gửi yêu thương Sending love

Cộng đồng UTS ơi! Hãy cùng nhau gửi đi những yêu thương và sưởi ấm mùa trăng này nhé!

Hey UTS community! Let's send love and warmth together this moon season!



Trường học trực tuyến Online school

Trung Thu nay thật “đặc biệt” nhưng vẫn nhộn nhịp và ấm áp theo cách riêng.

Today's Mid-Autumn Festival is “special” but still bustling and warm in its own way.



Trạng thái tốt nhất Best status

Tận hưởng mùa Trung Thu an toàn và đừng quên giữ gìn sức khỏe của bản thân và gia đình nhé!

Enjoy the Mid-Autumn Festival safely and don't forget to take care of yourself and your family's health!



Thực phẩm đủ đầy Full food

Tất cả thành viên trong gia đình cùng nhau chuẩn bị bữa cơm đoàn viên thật ý nghĩa và gần gũi.

All family members prepare a meaningful and close reunion meal together.





Tròn đầy hạnh phúc
Full of happiness

Gia đình cùng nhau tận hưởng những chiếc bánh Trung Thu thơm ngon trong mùa dịch này!

The family enjoys delicious mooncakes together during this epidemic season!

ĐẠI SỨ HÒA BÌNH UTS

UTS PEACE AMBASSADOR

Để chào mừng ngày Quốc tế Hòa bình 21/9 năm nay, Cộng đồng UTS đã tham gia một hoạt động vô cùng thú vị nhằm tìm ra những “đại sứ hòa bình”. Trong hoạt động này, các bạn học sinh đã cùng nhau thực hiện video clip hoặc hình ảnh truyền tải thông điệp của đại gia đình UTS về vai trò của việc xây dựng và đấu tranh cho một nền hòa bình.

To celebrate this year's International Day of Peace, the UTS Community has participated in an exciting activity to find “peace ambassadors”. In this activity, the students made video clips or images to convey the message of the UTS family about the role of building and fighting for peace.





CÂU CHUYỆN VỀ NHỮNG NGƯỜI HÙNG

THE STORY OF HEROES

Một năm học mới đã bắt đầu, theo một cách thật đặc biệt. UTS buồn hơn một chút, vắng vẻ hơn một chút, vì tình hình dịch bệnh kéo dài khiến các bạn học sinh UTS chưa thể đến trường. Trong khoảng thời gian phải thực hiện giãn cách và học tập trực tuyến này, chắc hẳn các UTS-ers đã rất nhớ trường, nhớ lớp rồi đúng không nào?

A new school year has begun in a very special way. UTS is a little sadder, a little more deserted because the prolonged epidemic situation makes UTS students unable to go to school. During this time of having to do this spacing and online learning, UTS-ers must have missed the school, missed the class, right?

NHỮNG NGƯỜI HÙNG THẦM LẶNG

OUR SILENT HEROES

Trong những lúc khó khăn đôi khi ta thường mong chờ sự xuất hiện của những người hùng với hình ảnh chiếc áo choàng cùng sức mạnh siêu nhiên, những người hết mình bảo vệ những điều tốt đẹp.

Tuy không nổi bật với chiếc áo choàng, hay sở hữu năng lực siêu nhiên, nhưng những nỗ lực của “những người hùng” đặc biệt trong giai đoạn này lại mang ý nghĩa vô cùng đặc biệt và góp phần lan tỏa sự lạc quan đến toàn xã hội. Cùng UTS khám phá câu chuyện của họ ngay sau đây nhé.

During tough times, we typically anticipate the emergence of heroic figures with spectacular cape pictures and magical abilities, who zealously guard the good.

Although they do not stand out with their robes or possess supernatural powers, their efforts carry a very special meaning and contribute to spreading optimism to the whole society. Let's discover their story with UTS right here.



Người hùng hiện đại
chẳng ngại online

Modern heroes are not afraid to be online

Chính là Phụ huynh luôn ân cần bên cạnh, quan sát, ủng hộ, tiếp thêm động lực cho học sinh.

That is our parents who are always by our side, observing, supporting, and motivating us.



Người hùng thầm lặng
ươm dưỡng nhân tài

Silent heroes nurture talent

Chính là thầy cô phía sau những tiết học thú vị, những bài giảng sinh động là biết bao cố gắng, nỗ lực không ngừng nghỉ để duy trì việc dạy và học.

That is our teachers who are behind the screen, spend a huge effort to maintain teaching and learning to bring many interesting lessons.



Tạm ngừng đến trường,
không ngừng học tập

Postpone going to school, never stop learning

Chính là những bạn học sinh bản lĩnh và lạc quan, luôn cố gắng thích nghi và vượt qua thử thách.

That is UTS students who are always courage and positive to adapt and overcome challenges.

Đồng hành trên con đường học tập của con luôn có những người hùng. Đó là nguồn sức mạnh giúp chúng ta vượt qua khó khăn hiện tại và mong chờ vào tương lai tốt đẹp phía trước.

Accompanying your child's learning path is always the hero: The source of strength that can take us out of our current difficulties and look forward to a good future ahead

CÂU CHUYỆN VỀ NHỮNG NGƯỜI HÙNG TRÊN BỤC GIẢNG

THE STORY OF THE HEROES ON THE PODIUM



Một từ để miêu tả cảm xúc sau một thời gian giảng dạy trực tuyến?

A word to describe feelings after a period of online teaching?

Thầy Casey: Nếu như phải mô tả “Giảng dạy trực tuyến” chỉ bằng một từ, thầy nghĩ đối với nhiều người sẽ là từ “MỚI”. Nó mới mẻ, khác lạ và có thể hơi đáng sợ.

Nhưng thầy có thể nhìn thấy sự trưởng thành ở học sinh khi các em dần sử dụng Microsoft Teams và các công nghệ một cách tốt hơn để cùng nhau học tập.

Mr. Casey: *If you had to describe “Online Teaching” in one word, I think for many people it would be the word “NEW.” It’s new, different and can be a bit scary.*

But I can see the maturity in students as they gradually use Microsoft Teams and other technologies in a better way to learn together.

Một từ để miêu tả cảm xúc sau một thời gian giảng dạy trực tuyến?

How do you usually organize online classes? How is it different from direct teaching?

Thầy Trí: Học online chắc chắn sẽ rất khác so với học trực tiếp. Thầy thường sẽ yêu cầu các bạn bật camera hoặc đặt các câu hỏi để biết rằng các bạn vẫn luôn ở đó và tập trung học tập cùng với thầy.

Còn về phương pháp dạy và đối với môn Vật Lý, thầy sẽ thực hiện các thí nghiệm ảo hoặc clip về hiện tượng và chúng ta sẽ cùng nhau giải thích hiện tượng để đi đến bài học.

Mr. Tri: *Online learning will definitely be very different from in-person learning. I will often ask them to turn on the camera or ask questions to know that they are always there and focus on studying with me.*

As for teaching methods and Physics, I will perform virtual experiments or clips about the future and we will explain the phenomenon together to come to the lesson.





Thầy cô nhận được sự hỗ trợ như thế nào trong thời gian dạy học online này?

How do you get support during this online teaching period?

Cô Phương: Phải nói rằng khi học online, sự hỗ trợ của gia đình là một điều rất cần thiết. Và cô rất cảm ơn sự hỗ trợ và đồng hành của các bố mẹ trong thời gian vừa qua. Các phụ huynh đã giúp cô nhắc nhở các con vào lớp đúng giờ nè, tham gia đầy đủ các lớp học nè. Sau khi các con làm bài xong thì ba mẹ còn hỗ trợ cô chụp hình bài làm của con rồi gửi cho cô chấm bài và kiểm tra nè.

Ms. Phuong: *It must be said that when studying online, family support is a very necessary thing. And I am very grateful for the support of all of Parents during this time. The Parents helped me remind their children to get in class on time, to attend all the classes. After the children finished their homework, Parents also supported me to take pictures of their work and send me grading and testing.*

Thầy cô có thể kể về một tình huống đặc biệt đáng nhớ trong thời gian dạy học online không?

Can you tell us about a particularly memorable situation during online teaching?

Ms. Rosie: Kỷ niệm đáng nhớ nhất của cô trong thời gian học trực tuyến là vào tuần trước, chúng ta cùng nhau thực hiện video về Trung thu và ngày Quốc tế Hòa Bình để tham gia cuộc thi của trường. Các em đã tự quay những video và chúng ta cùng nhau kết hợp lại thành một video rất vui nhộn. Điều đó khiến cô thật sự rất vui.

Ms. Rosie: *My most memorable memory of online study was last week, when we made a video about Mid-Autumn Festival and International Peace Day to participate in the school competition. Students made the videos themselves and together we combined into a very funny video. That makes me really happy.*



Những người hùng nhỏ tuổi

YOUNG HEROES

“Những ngày học online, con nhớ trường nên tắt máy rồi lại lấy bảng vẽ nét tấm hình. Con vẽ cổng trường, có mấy chú bảo vệ đón mình vào học...” (Tuệ Minh – Lớp 2.5)

“Mình không giỏi bấm bàn phím nhưng học online cũng không khó như mình nghĩ. Mình thấy thầy cô đã rất cố gắng dạy mình trong điều kiện khó khăn này. Vì thế chúng ta hãy cùng đoàn kết với thầy cô nhé!” (Minh Khang – Lớp 2.3)

Tuệ Minh ơi, Minh Khang ơi, các bạn học sinh tại UTS ơi, chúng ta hãy cùng nhau cố gắng vượt qua giai đoạn khó khăn này nhé. Sài Gòn sẽ sớm khỏe và ta sẽ lại gặp nhau tại UTS nhé!

“On the days of online school, I miss the school, so I turn off the laptop and then draw the picture again. I drew the school gate, there were security guards who picked me up...” (Tue Minh – Grade 2.5)

“I’m not very good at pressing the keyboard but learning online isn’t as hard as I thought. I think teachers have tried to teach me in this difficult condition. So let’s keep trying with the teacher!” (Minh Khang – Grade 2.3)

Tue Minh, Minh Khang, and students at UTS, let’s try to overcome this difficult period together. Saigon will be fine soon and we will meet again at UTS!



NHỮNG NGƯỜI HÙNG Ở PHÍA SAU

HEROES BEHIND THE SCENES

Trước thêm năm học 2021-2022, UTS không ngừng cải thiện cơ sở vật chất cũng như làm việc không ngừng nghỉ giúp các em không bị gián đoạn trong quá trình học tập trực tuyến. Mặc dù chúng ta không thể đến trường, gặp thầy cô và bạn bè, nhưng đội ngũ UTS vẫn luôn sẵn sàng chào đón các UTS-ers quay trở lại trường trong thời gian sắp tới.

- Sách giáo khoa trao tay, khởi động năm học mới
- UTS từng ngày cải thiện, sẵn sàng chào đón các bạn học sinh trong một ngày gần nhất
- Đồng phục trao tay – yêu thương đong đầy

On the eve of the 2021-2022 school year, UTS constantly improves the quality of service at the school as well as working non-stop to help children not be interrupted in the online learning process. Although we cannot go to school, meet teachers and friends, believe that UTS team are always ready to welcome UTS-ers back to school in the near future.

- Hand-to-hand textbooks, starting the new school year
- UTS improves every day, ready to welcome students in the nearest day
- Hand-to-hand uniforms - love filled



Tấm lòng mùa dịch san sẻ yêu thương



UTS
US Vietnam
Talent International
School



Trên tinh thần “không ai bị bỏ lại phía sau”, vào ngày 27/8 vừa qua, Phụ huynh Lê Như Sơn - Phụ huynh của bạn Lê Hoàng Minh (Lớp 5.2) đã cùng những mạnh thường quân đưa “chuyến xe yêu thương” bao gồm các lương thực thiết yếu, trao đến các cô chú, anh chị nhân viên UTS hiện đang phải lưu trú tại trường để duy trì hoạt động và các công tác quan trọng của năm học mới, đang gặp khó khăn về lương thực và thực phẩm do quy định hạn chế đi lại.

Nhà trường vô cùng trân trọng trước tấm lòng và sự sẻ chia vô cùng nhân văn của Quý Phụ huynh cùng gia đình, khi đã không ngại dịch bệnh, hiểm nguy để hỗ trợ cho cộng đồng UTS cũng như các gia đình khác đang gặp khó khăn. Cảm ơn Quý Phụ huynh đã lan tỏa thật nhiều ấm áp và tích cực đến toàn thể cộng đồng.

In the spirit of “no one is left behind”, on August 27th, Mr. Le Nhu Son - Parents of Le Hoang Minh (Grade 5.2) joined forces to bring the “love bus” including essential food, giving to UTS staffs who are currently staying at the school to maintain their activities and important work for new school year, which is experiencing food limit due to travel restrictions.

The school deeply appreciates the heart and humane sharing of parents and their families, who have not been afraid of epidemics and dangers to support UTS community as well as other families in difficulty. Thank you for spreading so much warmth and positivity to the whole community.



HỌC ONLINE VUI KHỎE CÙNG UTS

STUDY ONLINE WITH UTS

UTS giới thiệu đến toàn thể cộng đồng chuỗi thông tin cực kỳ bổ ích nhằm bảo vệ sức khỏe trong mùa học tập trực tuyến này nhé!

UTS introduces to the whole community a series of health tips in this online learning season!



BẢO VỆ CỬA SỔ TÂM HỒN

PROTECT THE WINDOW OF THE SOUL

Để mắt của bạn được nghỉ ngơi và đồng thời ngăn ngừa các triệu chứng nhãn khoa, UTS đưa ra những hướng dẫn sau đây dành cho không chỉ các UTS-ers mà còn cả các thầy cô cùng nhau tham khảo và thực hiện những đề xuất sau đây:

Quy tắc 20/20/20

Quy tắc 20/20/20 được sáng tạo bởi bác sĩ nhãn khoa người California Jeffrey Anshel, chúng ta chỉ cần nhìn xa 20 feet trong 20 giây sau mỗi 20 phút làm việc với máy tính là bạn đã có thể hạn chế những tác động của ánh sáng xanh nguy hại lên đôi mắt của mình.

Tập thể dục” cho đôi mắt

- Chớp mắt liên tục trong 2 phút.
- Giữ nguyên đầu, nhìn từ bên này sang bên kia: làm động tác này 10 lần, một ngày làm từ 2 đến 3 lần bạn sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.
- Vừa nhắm mắt, vừa di chuyển nhãn cầu theo chiều dọc: làm 10 lần.
- Dùng tay ấn nhẹ vào thái dương: Dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa, ấn nhẹ giữa thái dương, giữ trong 4, 5 giây.
- Nhìn gần rồi nhìn xa: Tập trung nhìn vào một điểm gần trước mắt sau một vài giây, sau đó phóng tầm mắt ra, nhìn vào một điểm xa trong một vài giây. Làm động tác này 5-7 lần trong ngày.

To give your eyes a rest and at the same time prevent eye symptoms, UTS offers the following guidelines for not only UTS-ers but also teachers to refer to and implement the following suggestions:

20/20/20 Rule

The 20/20/20 rule was created by Californian ophthalmologist Jeffrey Anshel, who only needs to look 20 feet away for 20 seconds every 20 minutes of working with a computer to limit the effects of harmful blue light on your eyes.

Exercise for the eyes.

- *Blink continuously for 2 minutes.*
- *Keep your head, look from side to side: do this 10 times, do it 2 to 3 times a day.*
- *Close your eyes and move your eyeball vertically: do it 10 times.*
- *Press the temples with your hands: Use your index or middle finger, press gently between the temples, hold for 4.5 seconds.*
- *Look close and far: Focus on a close point in front of your eyes after a few seconds, then zoom out, looking at a distant point for a few seconds. Do this 5-7 times a day.*



CỘT SỐNG CỦA BẠN CÓ ĐANG ỔN?

IS YOUR SPINE BEING WELL?

Trong thời gian thực hiện giãn cách, quá trình học tập, giảng dạy và làm việc đang đòi hỏi chúng ta phải ngồi trước các thiết bị di động trong một thời gian dài. Vậy liệu các bạn đã biết được thế nào là một tư thế ngồi đúng?

During the implementation of spacing, the process of learning, teaching and working is requiring us to sit in front of mobile devices for a long time. Do you know what it means to sit in the right position?

Tư thế nào là đúng?

Ngồi trong tư thế đầu và lưng thẳng (không nghiêng hay cúi đầu), vai xuôi, chân hơi duỗi tạo góc giữa cẳng chân và đùi khoảng 90-130 độ.

Phần thân trên và đùi tạo một góc mở 90-120 độ (bằng cách điều chỉnh độ nghiêng của phần tựa lưng của ghế) để giảm áp lực lên đĩa đệm cột sống và giảm ảnh hưởng bất lợi lên cột sống.

What is the right position?

Sit in a straight head and back position (without tilting or bowing), shoulders down, legs slightly stretched to create an angle between the legs and thighs about 90-130 degrees. The upper body and thighs create an open angle of 90-120 degrees (by adjusting the tilt of the back recliner of the chair) to reduce pressure on the spinal disc and reduce adverse effects on the spine.

Tư thế của tay

Cùng với mắt thì tay cũng là bộ phận làm việc nhiều nhất khi tiếp xúc với máy. Tay của bạn vừa phải gõ bàn phím, vừa phải điều khiển chuột nên sẽ nhanh mỏi. Vì thế, bạn cần đặt tay đúng tư thế để tay đỡ mỏi. Cụ thể, trong lúc đánh máy, không nên tì đè lòng bàn tay của mình vào bàn phím.

“Tập thể dục” cho lưng

Vận người: Động tác này yêu cầu bạn vận cột sống sang hai bên giúp thư giãn các cơ bắp xung quanh và thả lỏng toàn bộ cơ thể. Các bước thực hiện:

- Nằm thả lỏng trên sàn như khi đang ngủ;
- Co đầu gối lên sao cho chân và thân người tạo thành một góc vuông;
- Vận phần chân sang bên trái đồng thời quay phần đầu sang bên phải;
- Giữ nguyên tư thế trong 2-3 phút.

Nằm sấp và nâng nửa thân trên: Với động tác này, bạn sẽ đảo ngược lại xu hướng cong về phía trước của cột sống giúp kéo giãn các đốt xương sống và tăng cường sức mạnh cho toàn bộ vùng cơ dọc theo cột sống. Các bước thực hiện:

- Nằm sấp với hai chân duỗi thẳng
- Đặt khuỷu tay dưới vai và nâng nửa phần thân trên lên, phần vai nên được thả lỏng
- Giữ tư thế trong 1-2 phút, lặp lại 2-3 lần

Nằm ngửa và ôm đầu gối: Thực hiện tư thế này sẽ giúp giảm căng thẳng cho vùng lưng dưới và toàn bộ lưng cũng sẽ được hưởng lợi. Các bước thực hiện:

- Nằm ngửa với hai chân duỗi thẳng;
- Co một chân và kéo sát đến khi đầu gối chạm ngực;
- Giữ nguyên tư thế trong 1-2 phút.

Hand posture

Along with the eyes, the hands are also the most working part when in contact with the machine. Your hands have to type the keyboard, and control the mouse so it will be fast. Therefore, you need to put your hands in the right position to relieve fatigue. Specifically, while typing, do not press the palm of your hand to the keyboard.

“Exercise” for the back.

Twist: This movement requires you to twist your spine to the sides to help relax the surrounding muscles and relax your entire body. Steps to take:

- *Lie on the floor like you're sleeping;*
- *Bend your knees so that your legs and torso form a right angle;*
- *Twist the leg to the left while turning the head to the right;*
- *Hold the position for 2-3 minutes.*

Lie on your stomach and lift the upper half of your torso: With this movement, you will reverse the forward curved tendency of the spine to help stretch the vertebrae and strengthen the entire muscle area along the spine. Steps to take:

- *Lie on your stomach with your legs outstretched.*
- *Place the elbow under the shoulders and lift the upper half of the body up, the shoulders should be relaxed*
- *Hold the position for 1-2 minutes, repeating 2-3 times*

Lying on your back and hugging your knees: Doing this pose will help reduce stress on your lower back and your entire back will also benefit. Steps to take:

- *Lying on your back with your legs outstretched;*
- *Bend one leg and pull close until the knee touches the chest;*
- *Hold the position for 1-2 minutes.*

Làm thế nào để nạp “Vitamin” cho tâm trí?

HOW TO GET "VITAMINS" FOR THE SOUL?



Sức khỏe tinh thần đóng vai trò then chốt không kém gì sức khỏe thể chất, là nền tảng vững chắc cho một thể chất mạnh mẽ và cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc. Vậy làm sao để các bậc phụ huynh và các bạn học sinh có thể duy trì một sức khỏe tinh thần thật tốt trong suốt khoảng thời gian giãn cách?

Sức khỏe tinh thần đóng vai trò then chốt không kém gì sức khỏe thể chất, là nền tảng vững chắc cho một thể chất mạnh mẽ và cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc. Vậy làm sao để các bậc phụ huynh và các bạn học sinh có thể duy trì một sức khỏe tinh thần thật tốt trong suốt khoảng thời gian giãn cách?

1. Các yếu tố tác động đến sức khỏe tinh thần

Yếu tố bên trong: Các nghiên cứu cho thấy gen di truyền đóng một vai trò cốt yếu trong sức khỏe tinh thần cũng như chất lượng cuộc sống. Ví dụ: Khi người thân trong gia đình bạn có tính cách nóng nảy hay chịu các ảnh hưởng về sức khỏe tinh thần thì nhiều khả năng bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng.

Yếu tố bên ngoài: Trải nghiệm cuộc sống, sở thích, tâm lý... Đặc biệt là trong quá trình học tập online là một khoảng thời gian thích hợp để các bậc phụ huynh có thể tìm hiểu được tâm lý, sở thích cũng như điểm mạnh của các bạn, từ đó đưa ra được những quyết định phù hợp trong việc học tập và vui chơi của các UTS-ers.

2. Vậy làm thế nào để cải thiện được sức khỏe tinh thần của chúng ta?

- Xây dựng những kết nối sâu sắc:
- Ngủ đủ giấc:
- Tập thể dục thường xuyên:
- Chế độ ăn uống phù hợp, lành mạnh
- Dành thời gian để tâm trí thư giãn:

1. Factors affecting mental health

Internal factors: Studies show that genetics play an essential role in mental health as well as quality of life. For example, when your family members are hot-tempered or under mental health effects, you're more likely to be affected as well.

External factors: Life experience, hobbies, psychology ... Especially in the process of online learning is an appropriate time for parents to learn their psychology, interests as well as strengths, thereby making appropriate decisions in learning and playing UTS-ers.

2. So how do we improve our mental health?


- Build deep connections
- Getting enough sleep
- Regular exercise
- Proper, healthy diet
- Take time for your mind to relax



UTS

US Vietnam
Talent International
School

 Cổng 1: 69/68 Đặng Thùy Trâm, P.13, Q. Bình Thạnh
Cổng 2: 80/69 Dương Quảng Hàm, P.5, Q. Gò Vấp

 (028) 710 78887

 info@utschool.edu.vn

 utschool.edu.vn