**BÀI VIẾT: TUYÊN TRUYỀN TỚI PHỤ HUYNH, HỌC SINH**

**AN TÂM TRỞ LẠI TRƯỜNG**

Hơn 2 năm qua, ngành Giáo dục và Đào tạo đã tổ chức, điều chỉnh toàn bộ các hoạt động dạy và học để thích ứng với dịch bệnh COVID-19, bảo đảm an toàn cho trường học. Với những vùng an toàn, trường học duy trì dạy học trực tiếp; nơi dịch phát sinh phức tạp thì chuyển sang dạy học trực tuyến, học trên truyền hình; nhiều nơi tổ chức một cách linh hoạt, dạy học kết hợp giữa các hình thức. Tuy nhiên, việc trẻ không được đến trường hoặc đến trường rất ít trong một thời gian dài không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng dạy học, mà còn ảnh hưởng đến tâm sinh lý của trẻ và ảnh hưởng đến các vấn đề xã hội, kinh tế, cũng như tác động nhiều mặt khác.

Hiện nay, cả nước đã có trên 6,5 triệu học sinh 12-17 tuổi đã được tiêm vaccine mũi 1, đạt tỷ lệ 90,10%, mũi 2 là 72,24%. Tỷ lệ cán bộ, giáo viên, nhân viên được tiêm vaccine mũi 2 là 82%, mũi 3 là 28,2%. Thêm vào đó, các khảo sát cho thấy nguy cơ lây nhiễm COVID-19 trong trường học là rất thấp, thấp hơn nguy cơ trong cộng đồng và các gia đình. Cụ thể, TP Hồ Chí Minh - địa phương bùng phát dịch mạnh nhất thời gian trước - sau thời gian thí điểm đi học trực tiếp, chỉ có 130 ca mắc COVID-19 trong trường học, chiếm 0,02%; tại Bắc Giang, tỷ lệ cán bộ, giáo viên, nhân viên và học sinh nhiễm là 0,009%... Còn tại Hưng Yên, tỉ kệ HS từ 12-17 tuổi đã được tiêm vaccine mũi 2 là trên 90%. Xã Lạc Hồng cũng là một địa phương thưc hiện tốt chiến dịch tiêm vaccine . Cụ thể là: trường THCS Lạc Hồng có tổng số 29 cán bộ giáo viên trong đó 100% CB, GV đã tiêm mũi 2 và 21/29 người đã tiêm mũi 3. Còn về HS: nhà trường có 415 HS đủ độ tuổi 12 trở lên thì có 409 HS đã tiêm đủ mũi 2 (đạt 98,6%).

Trong Thông báo số 18/TB-VPCP kết luận của Thủ tướng Chính phủ Phạm Minh Chính tại cuộc họp Thường trực Chính phủ về việc xem xét mở cửa trường an toàn, Thủ tướng Chính phủ yêu cầu: Bộ GD-ĐT phối hợp với Bộ Thông tin và Truyền thông, các cơ quan thông tấn, báo chí thực hiện truyền thông, tạo sự đồng thuận xã hội về việc mở cửa trở lại trường học an toàn; hướng dẫn các địa phương cho học sinh từ 12 tuổi trở lên đi học trực tiếp, an toàn sau Tết Nguyên đán Nhâm Dần 2022. Thực hiện theo TB trên, Uỷ ban Nhân dân tỉnh Hưng Yên đã ra quyết định về việc cho HS đi học trở lại. Cụ thể là:

- Từ ngày 14/02/2022: Hoc sinh lớp 1, học sinh từ lớp 7 đến lớp 12 đến trường học trực tiếp theo quy mô như sau: Các khối lớp 9, 12 học trực tiếp đủ 6 buổi các ngày trong tuần; các khối lóp còn ląi học trực tiếp thời gian 03 buổi/tuần, số buổi còn ląi học trực tuyến.

- Từ ngày 21/02/2022: Trẻ em mầm non 5 tuổi đến trường, tổ chức cho trẻ bán trú. Học sinh từ lớp 2 đến lớp 6 đến trường học trực tiếp, thời gian 03 buổi/tuần, số buổi còn ląi học trực tuyến.

- Từ ngày 28/02/2022: Căn cứ tình hình dịch trên địa bàn, điều chỉnh số buổi học trực tiếp/tuần; tiếp tục tổ chức cho trẻ mầm non các (độ tuổi còn lại đến trường phù hợp với điều kiện thực tế).

Trong bối cảnh dịch COVID-19 còn có những tiềm ẩn đáng ngại, việc học sinh đi học trở lại rất cần sự ủng hộ, đồng hành và thích nghi của chính phụ huynh. Sự bình tĩnh, lạc quan từ phía gia đình cũng sẽ giúp các em yên tâm hơn khi đến trường. Bên cạnh đó, các bậc phụ huynh cần hiểu rõ những nguy cơ, hệ lụy lâu dài khi con mình phải ở nhà trong một thời gian dài. Ngoài ra, các phụ huynh cũng cần thích nghi với hoàn cảnh “bình thường mới”, không thể để trẻ ở mãi trong nhà, bởi trẻ cần một bối cảnh rộng hơn để phát triển. Tất nhiên, điều quan trọng là phải trang bị cho các con kiến thức và năng lực thích ứng với môi trường mới để trẻ tự đảm bảo an toàn theo khả năng của mình.

Việc điều chỉnh hành vi, thay đổi thói quen ở trẻ cần có lộ trình để vừa giúp trẻ không bị “sốc”, vừa giúp trẻ bắt nhịp với những thay đổi mới. Điều này hết sức khó khăn đối với những trẻ trong độ tuổi dậy thì, tâm sinh lý có diễn biến thiếu ổn định. Tùy vào độ tuổi khác nhau mà phụ huynh sẽ có sự chuẩn bị khác nhau. Điều quan trọng nhất là tạo cho con một trạng thái tích cực khi đến trường. Khi đó, việc điều chỉnh, uốn nắn các con vào một thói quen mới, giờ giấc học tập sinh hoạt mới sẽ dễ dàng hơn

**Vậy cha mẹ cần chuẩn bị những gì khi trẻ trở lại trường học?**

**Đầu tiên là chuẩn bị tâm lý – Vấn đề quan trọng nhất**

Theo các chuyên gia tâm lý: Nhìn chung, HS tỏ ra hứng thú khi được đến trường học tập vui chơi giao lưu cùng thầy cô, bạn bè. Tuy nhiên, không ít em tỏ ra hụt hẫng sau thời gian quá dài học trực tuyến và nghỉ Tết.

Vì vậy, cha mẹ cần chia sẻ và trò chuyện với con về thông tin quay trở lại trường sau kỳ nghỉ Tết và việc đi học trở lại trong bối cảnh dịch bệnh. Trò chuyện với trẻ về việc tổ chức lại thời gian biểu sinh hoạt, sắp xếp sách vở, góc học tập, những  kế hoạch học tập sẽ diễn ra như thế nào.

Để học sinh trở lại trường an toàn, cần nhất ở ba công đoạn: Ở nhà, trên đường đi và tại trường học. Trong đó, công đoạn ở nhà quan trọng nhất bởi mỗi gia đình có một lối sống khác nhau, cách thức phòng chống dịch khác nhau. Do vậy, trước hết mỗi gia đình phải thực sự an toàn, sau đó mới đến các phương án chống dịch ở nhà trường nếu học sinh đi học trực tiếp.

Phụ huynh hãy cung cấp cho con thông tin đầy đủ, chính xác và dễ hiểu nhất về dịch bệnh, tránh cho con tâm lý hoang mang, lo lắng khi đến trường học trực tiếp.

Cha mẹ cũng cần nói với con, khi được quay trở lại trường học vẫn cần thực hiện tốt các quy tắc phòng dịch COVID-19 để đảm bảo an toàn cho bản thân và bạn bè, thầy cô.

Song cha mẹ cũng không nên trầm trọng hóa vấn đề khiến trẻ càng thêm lo lắng mà chỉ để trẻ hiểu rằng đó là những kỹ năng, cách thức để bảo vệ chính bản thân và những người xung quanh như việc đeo khẩu trang hay rửa tay thường xuyên

**Thứ 2 là: Nhắc con những điều cần làm ở trường**

Sau thời gian dài học trực tuyến để phòng dịch, khi đi học lại, HS sẽ tiếp xúc nhiều với những khu vực đông người cũng như các vật dụng công cộng. Do đó, cha mẹ cần tăng cường nhắc nhở con biện pháp tự bảo vệ, duy trì các thói quen phòng dịch mọi lúc mọi nơi.

Cha mẹ cần nhắc cho con ý thức vệ sinh, sát khuẩn tay thường xuyên vì các em thường có thói quen cầm nắm đồ vật, đưa tay lên mắt, mũi, miệng, là con đường xâm nhập của virus vào cơ thể.

Việc thường xuyên đeo khẩu trang trên đường đi học, trong lớp, vào giờ ra chơi... cần được cha mẹ cần khích lệ, động viên và hướng dẫn HS sử dụng khẩu trang đúng cách. Ngoài ra, các bậc cha mẹ phải chủ động khai báo nếu con có các biểu hiện ho, sốt, khó thở và cho con nghỉ học ở nhà nếu bị ốm hoặc có biểu hiện bệnh đường hô hấp.

**Tiếp theo nữa là: Áp dụng chế độ dinh dưỡng hợp lý**

Một trong những biện pháp phòng dịch được các chuyên gia y tế đặc biệt chú trọng, đó là tăng cường thể lực để đẩy lùi nguy cơ nhiễm bệnh.

Theo đó, để tăng sức đề kháng, giúp con khỏe mạnh hơn, cha mẹ cần hướng dẫn con về chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý và lối sống lành mạnh như uống đủ nước, bổ sung các thực phẩm giàu protein.

Tăng cường thực phẩm giàu kẽm như tôm, cua, gan động vật, thịt bò, các loại ngũ cốc trong bữa ăn hàng ngày không chỉ cung cấp đầy đủ chất kẽm cho cơ thể mà còn tăng sức đề kháng, giúp con chống lại những virus gây bệnh.

Bổ sung các loại rau củ, hoa quả chứa nhiều vitamin C, E giúp tăng cường hệ miễn dịch, nhuận tràng, tránh táo bón ở trẻ. Sức đề kháng tốt là then chốt để bảo vệ cơ thể mỗi người khỏi tác động của môi trường và nguy cơ bệnh tật. Cùng với việc áp dụng chế độ dinh dưỡng hợp lý, cha mẹ cũng cần tập cho trẻ lối sống lành mạnh như: Đảm bảo ngủ đủ giấc, đúng giờ, rèn luyện cơ thể thường xuyên…