



CHECKLIST 10 THÓI QUEN VÀNG BUỔI SÁNG

 (Giúp bé tỉnh táo – tập trung – học nhanh hơn từ đầu ngày)




1) Thức dậy đúng giờ – không bấm lại báo thức


 Dậy một lần, không “ngủ nướng”.

→ Giúp đồng hồ sinh học ổn định, bé vào ngày mới tốt hơn.


2) Uống 1 cốc nước ấm – 10 giây

 Đánh thức não bộ, bù nước sau 8 tiếng ngủ.


3) Gấp chăn gọn – 30 giây

 Việc nhỏ nhưng tạo cảm giác “hoàn thành” đầu tiên của ngày.


4) Hít thở sâu 5 lần

 Làm sạch đầu óc, giúp bé hết uể oải buổi sáng.


5) Vệ sinh cá nhân đầy đủ

 Đánh răng – rửa mặt – chải tóc.
→ Hình thành thói quen tự lập.


6) Vận động nhẹ 1 phút

 10 jumping jacks hoặc xoay vai xoay cổ.
→ Khởi động cơ thể, tăng mức tập trung.


7) Ăn sáng đủ chất – không vội vàng

 Không để bé đói vì ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tiếp thu.

8) Ôn lại 3 điều hôm qua đã học – 1 phút

 Cùng cố trí nhớ hiệu quả (lặp lại buổi sáng = nhớ rất lâu).

9) Xem lại mục tiêu nhỏ của ngày

 Bé đọc lại mục tiêu đã chọn từ tối hôm qua.
→ Giữ tinh thần “chủ động”, tránh quên bài.

10) Kiểm tra lại balo trước khi đi

📖 Sách – vở – bài tập – nước – thẻ – đồ dùng.
→ Hạn chế quên bài, quên dụng cụ (ba mẹ rất thích).

“

Chúc con hôm nay giỏi hơn hôm qua, và ngày mai lại hơn hôm nay.

Giảng viên Lê Đại Dương

