



## TERMS OF USE



### ĐIỀU KHOẢN SỬ DỤNG

Bản quyền thuộc về @ELSA Support

Tất cả những tư liệu miễn phí trên trang này đều có giấy phép Creative Commons. Bạn được quyền sao chép, phân phối, trưng bày và truyền đạt với các điều kiện sau:

Dẫn nguồn: bạn phải dẫn nguồn chính thống (©ELSA Support)

Không kinh doanh: bạn không được sử dụng tư liệu này vào mục đích thương mại (không được mua bán để thu lợi nhuận)

Không phái sinh: không được thay đổi, chuyển thể hay cải biên (không thay đổi tư liệu của chúng tôi dưới bất kỳ hình thức nào)

Cám ơn bạn vì đã chấp hành luật bản quyền

Một vài tranh ảnh sử dụng trong tư liệu được cấp phép bởi:

### Cám ơn bạn vì đã chấp hành luật bản quyền



[www.elsa-support.co.uk](http://www.elsa-support.co.uk)

Một vài tranh ảnh sử dụng trong tư liệu được cấp phép bởi:



**KHI CHÚNG TA  
Ở NHÀ**

**NGUỒN  
ELSA SUPPORT**

**TẠM DỊCH: DELTA TEAM**

## Các trường học đều đóng cửa và tụi mình phải ở nhà

Thật ra thì ở nhà nhiều quá sẽ khá là chán. Mình nhớ các bạn. Mình không biết nên làm gì. Ba Mẹ thì vẫn làm việc nhưng tại nhà. Mình phải tự chăm sóc bản thân vì Ba Mẹ còn bận làm việc.



Mình sẽ lên kế hoạch những việc cần làm mỗi ngày. Mình có vài bài tập thầy cô đã ra về nhà nên việc đó phải nằm trong kế hoạch.

Mình sẽ ra vườn để đón nắng và hít thở không khí trong lành. Vitamin D từ ánh nắng mặt trời giúp nâng cao hệ miễn dịch.



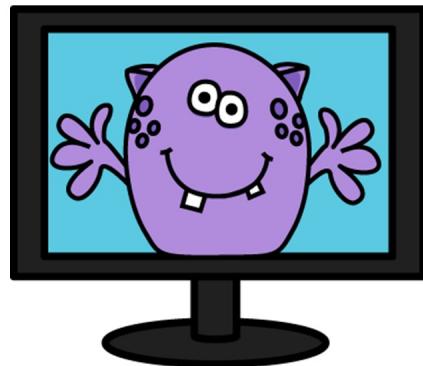
Mình sẽ vẽ hoặc làm thủ công mỗi ngày. À, có thể làm thiệp gửi ai đó.

Mình sẽ chơi đồ chơi sau đó dọn dẹp thật gọn gàng.

Mình sẽ xem ti vi, nhưng không xem nhiều quá.

À, giúp Ba Mẹ làm việc nhà nữa.

Và dùng máy tính, nhưng chỉ một lúc thôi! Hih!



Bà Mẹ chắn chắn sẽ vui khi mình có thể tự chăm sóc bản thân và biết lên thời gian biểu hàng ngày một cách hợp lý. Hãy viết ra kế hoạch vào mỗi sáng và cố gắng thực hiện nó. Việc nào đã hoàn thành thì đánh một dấu tick.

Có lẽ kế hoạch của mình sẽ thế này:

- Thức dậy, vệ sinh cá nhân, thay áo quần
- Viết kế hoạch cho hôm nay
- Học bài
- Ăn nhẹ và ra vườn chơi
- Học bài
- Ăn trưa và ra vườn chơi
- Làm thủ công hoặc vẽ hoặc chơi đồ chơi
- Ăn nhẹ và ra vườn chơi
- Nghe nhạc, nhảy múa và tập chơi một loại nhạc cụ
- Uống trà
- Xem TV hoặc dùng máy tính
- Đọc sách hoặc nghe kể chuyện
- Ăn tối và đi ngủ



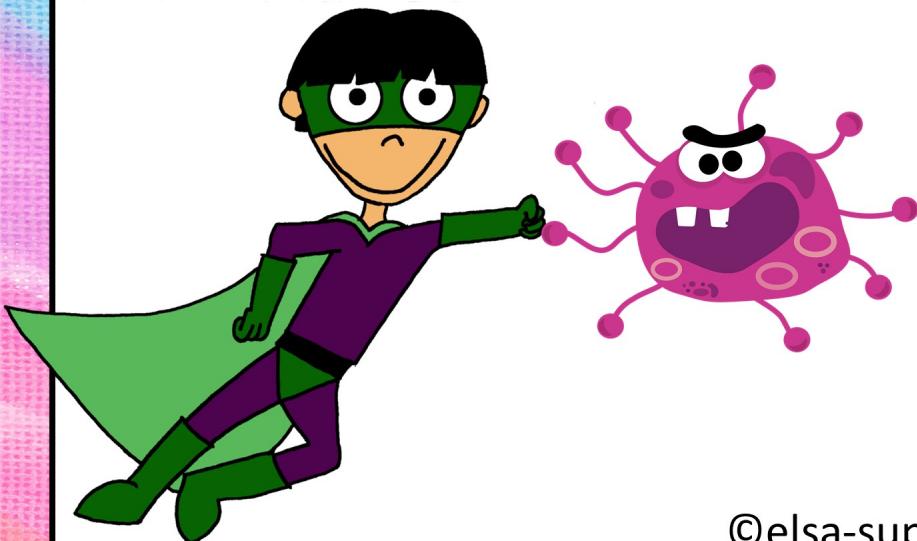
Nếu làm được thì chắc chắn mình không bị chán đâu.

Mình sẽ rất tự hào vì một ngày của mình toàn những điều hay ho.

Hãy làm những siêu anh hùng để giúp mọi người chiến đấu với dịch bệnh nha.

Bằng cách ở nhà, mình đang góp phần ngăn chặn sự lây lan của vi rút đến khi dịch bệnh kết thúc.

Và rồi mình sẽ sớm được gấp lại bạn bè ở trường thôi.



## BẢNG KẾ HOẠCH HÀNG NGÀY



## Danh sách những việc mình muốn làm hôm nay:

## Một số gợi ý

- Học bài
  - Chơi ngoài vườn nếu Ba Mẹ đồng ý
  - Nghỉ ngơi, thư giãn
  - Chơi đồ chơi
  - Làm thủ công và sáng tạo
  - Nghe nhạc, nghe truyện, hát hoặc chơi nhạc cụ
  - Xem tivi
  - Dùng máy tính
  - Chơi game
  - Vẽ, tô màu
  - Làm việc nhà hoặc giúp đỡ bất cứ thứ gì
  - Gọi cho một người thân hoặc bạn bè
  - Đọc sách
  - Nấu ăn hoặc nướng bánh cùng người lớn
  - Cùng anh hoặc chị diễn lại hoạt cảnh trong một cuốn sách
  - Tổ chức một buổi biểu diễn cho cả nhà