

SÁCH ĐIỆN TỬ

TÌM HIỂU VỀ MÙA HÈ

GIÁO VIÊN: BÙI THỊ HUYỀN THƯƠNG
TRƯỜNG MN TT XUÂN MAI

MỤC LỤC

03

Tìm hiểu về mùa hè

04

Tổng kết- Nghỉ hè

05

Trang phục mùa hè

06

Các món ăn mùa hè

07

Các hoạt động khi
mùa hè đến

08

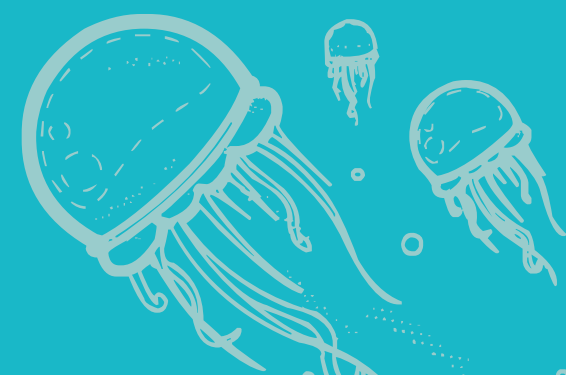
Chăm sóc sức khỏe
mùa hè

09

Chuẩn bị cho mùa hè tới

10

Kết thúc



Tìm hiểu về Mùa Hè

Mùa Hè

Là khoảng thời gian vô cùng đặc biệt với trẻ nhỏ. Đây là dịp để các bé thỏa sức khám phá, vui chơi và tận hưởng những niềm vui đến từ thiên nhiên. Các bé hãy cùng khám phá những điều thú vị về mùa hè nhé.





KẾT HÈ TỔNG KẾT

TỔNG KẾT NĂM HỌC

01

Tiếng ve sầu râm ran báo hiệu mùa hè đã đến. Một mùa hè hứa hẹn với những chuyến đi chơi, những hoạt động giải trí và những trải nghiệm mới mẻ.

KỠ NGHỈ HÈ

02

Kỳ nghỉ hè là một khoảng thời gian quý báu để học sinh được nghỉ ngơi, thư giãn và phát triển bản thân sau một năm học tập căng thẳng.

NGÀY QUỐC TẾ THIẾU NHI 01/06

03

Ngày Quốc tế Thiếu nhi 1/6 là dịp để chúng ta thể hiện tình yêu thương, sự quan tâm đối với trẻ em.



Trang phục Mùa Hè



Con gái

- Váy, đầm, áo thun, quần short, quần lửng.
- Có thể mặc thêm đồ yếm, jumpsuit, áo hai dây khi đi chơi hoặc dự tiệc.

Con trai

- Áo thun, quần short, áo ba lỗ, quần lửng.
- Có thể mặc thêm bộ đồ thể thao, đồ bơi khi đi chơi hoặc tham gia các hoạt động thể thao.



Các món ăn Mùa Hè



Trái cây mùa hè

Mùa hè là thời điểm tràn ngập những loại trái cây và rau quả tươi mới, sắc sỡ. Những trái cây giàu dinh dưỡng thích hợp cho khẩu vị của các bé trong những ngày hè oi ả.



Thức uống giải nhiệt

Ngoài ra, các món ăn như : Kem, Sữa chua, Sinh tố... cũng là lựa chọn hoàn hảo để giải nhiệt mùa hè.

Các hoạt động khi Mùa Hè đến



Tắm biển

Mùa hè là thời điểm lý tưởng để hòa mình vào không gian biển cả tươi đẹp



Vui chơi tại Công viên

Các công viên thường có hệ thống các trò chơi, khu vui chơi dưới nước, trong nhà vui nhộn.



Đi dã ngoại

Những chuyến dã ngoại trong mùa hè là một trải nghiệm tuyệt vời để khám phá thiên nhiên, hít thở không khí trong lành.

Chăm sóc sức khỏe Mùa Hè

Chống nắng

Thoa kem chống nắng thường xuyên để bảo vệ làn da khỏi tia UV gây hại. Đội mũ rộng vành và mang kính râm khi ra ngoài trời.



Uống đủ nước

Giữ cơ thể luôn được cung cấp đủ nước, đặc biệt khi hoạt động ngoài trời trong thời tiết nóng.



Nghỉ ngơi đủ giấc

Đảm bảo được nghỉ ngơi đủ giấc để tái tạo năng lượng và phục hồi tinh thần.



Ăn uống lành mạnh

Ưu tiên ăn các thực phẩm tươi sống, giàu chất dinh dưỡng để bổ sung năng lượng và tăng cường sức đề kháng.



Chuẩn bị cho mùa hè tới

Lên kế hoạch

01

Mùa hè sắp đến, đây là lúc bạn có thể bắt đầu chuẩn bị và lên kế hoạch. Bên cạnh đó, lên danh sách các hoạt động ngoài trời muốn thử như đạp xe, đi bộ đường dài hay tham gia các lễ hội mùa hè.

02

Chuẩn bị đồ dùng

03

Hãy sắp xếp lại tủ quần áo, đảm bảo có đủ những bộ trang phục phù hợp với thời tiết. Kiểm tra lại dụng cụ bảo vệ da như kem chống nắng, mũ rộng vành và kính râm.



Thank you!

HÃY CHIA SẺ VỚI TÔI VỀ KẾ HOẠCH
MÙA HÈ TỚI CỦA BẠN NHÉ!