



Reception Curriculum Overview

Term 2 2026–27

Topics: *Healthy Habits*

Discover what your child will be learning this term.

Prime Areas

Personal, Social and Emotional Development

We are excited to learn how to keep our bodies and minds happy and strong! The children will discover how good sleep, healthy food, and daily exercise help them feel great every day. We will continue using the Zones of Regulation to express our emotions and learn how to recognise when we need to use strategies such as sipping water or gentle stretches to regulate ourselves. Children will expand their emotional vocabulary by connecting feelings to physical sensations, such as a racing heart when excited or our bodies feeling tired or slow when we are low in energy.



Communication and Language

The children will build their confidence as talkers by sharing ideas about healthy choices, exercise and active play. They will learn useful new words like *healthy*, *unhealthy*, *energy*, and *active* to describe how they look after their bodies and build longer sentences using simple starting phrases like "I like...", "I can...", and "I need...". They will continue working with their talk partners to enjoy conversations, and learn simple questions to ask friends, like "How do you feel when...?".

Physical Development

Children will build strong, healthy bodies by playing fun games like 'Catch the Healthy Apple'. They will practice running and moving safely around open spaces as they prepare for an exciting mini-marathon running event. Through our Letter Join program, children will do big whole-body movements that build the muscle strength needed for handwriting. They will also learn simple, fun ways to hold a pencil correctly and comfortably.



Specific Areas

Mathematics

In Maths, children will continue learning through fun, hands-on games using our maths programme, White Rose Maths. They will practise counting objects carefully up to 5, comparing which group has more or less, and quickly recognising small numbers of items without counting them one by one. They will also learn about shapes like circles, triangles, and four-sided shapes by naming, sorting, and describing them. During playtime, children will explore weight and volume by weighing ingredients and measuring liquids.



Literacy

Children will explore exciting stories linked to healthy eating, such as *The Very Hungry Caterpillar* and *The Enormous Turnip*. The children will practice retelling these core stories using story maps, fun actions, and role play. They will continue learning single-letter sounds and blending them to read words like jar, tag, and sock. Using our Letter Join program, children will practice forming letters correctly while writing simple recipe cards and shopping lists during play.



Expressive Arts and Design

Children will explore how music affects our minds and bodies by listening to different pieces to discover which ones make us feel energetic and which ones help us feel calm and sleepy. Linking our art to healthy eating, we will explore the artist Giuseppe Arcimboldo by creating fun portrait faces using fruit, vegetables, and prints. Throughout these projects, children will develop their skills in using a variety of mediums across their artwork.



Specific Areas

Understanding the World

We will explore all the wonderful ways we can look after our bodies every single day. We will talk about why sleep is so important for helping our bodies rest and recharge and learn what foods nourish us best. The children will get hands-on experience making their own fruit smoothies! To celebrate everything we have learned, we will prepare for a fun mini-marathon project, showing how healthy food, good sleep, and active movement work together to keep us strong.



Music



Vocal Exploration!

In this exciting music unit, children explore the wonderful sounds of nature. They copy singing birds, trace flying paths with high and low voices, and play fun cuckoo games! Little musicians learn to follow a steady beat, sing back and forth with friends, and buzz like busy bumblebees. They also play percussion instruments like xylophones and shakers to show fast and slow speeds. Finally, children work together using voices, bodies, and instruments to build amazing animal soundscapes.

PE

This term, children will build strong bodies, balance, and coordination through play. They will continue swimming lessons to build water safety and confidence, and express themselves through music in dance. To prepare for Sports Day, children will also practise running, jumping, and throwing in our 'Olympics' unit, helping them follow multi-step instructions, improve hand-eye coordination, and enjoy staying active.



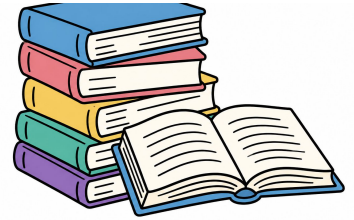


Supporting Learning at Home

Useful activities and ways to help your child.

Make Reading Part of Everyday Life

Encourage your child to enjoy reading books. Build reading into your daily routine and choose physical books wherever possible to develop a lifelong love of reading. It does not matter if your child is discussing books in a language other than English, we want them talking about and engaging with books and stories.



Ideas	
Communication & Language	Build your child's vocabulary by discussing healthy and unhealthy food choices together during mealtimes. Encourage them to use new topic words like <i>healthy</i> , <i>unhealthy</i> , <i>energy</i> , and <i>active</i> , and prompt them to express how they feel using sentence starters such as " <i>I feel energetic when...</i> ", " <i>I like...</i> ", or " <i>I need...</i> ".
Personal, Social and Emotional Development	Help your child manage big emotions (like feeling angry, frustrated, or excited) by choosing soothing self-regulation strategies together. Encourage them to try taking five slow breaths (such as 5-finger star breathing), sipping cold water, doing gentle stretches, or talking to a trusted adult about how their body feels.
Physical Development	Practise developing a comfortable, tripod pencil grip at home whenever your child draws, colours, or writes. You can watch our recommended guide video together to learn fun posture and grip techniques: Letterjoin- Tripod Grip
Understanding the World	Talk to your child about what helps them grow big, strong, and healthy. Look at baby photos together and compare them to how much they have grown, chatting about how good sleep, healthy food, and staying active help their bodies change and grow every day.
Literacy	Play sound games at home by spotting starting sounds in everyday objects such as spoon or table. You can watch our recommended video to see how to pronounce each phonics sound correctly so you can confidently support your child at home. Sounds of the alphabet
Mathematics	Focus on shapes in your environment by challenging your child to be a " <i>Shape Detective</i> ". Look for shapes around the house and talk about what makes them unique. For example whether they have straight or curved sides, or how many corners they have.
Expressive Arts and Design	Listen to different styles of music together at home and talk about how they make your child feel. Discuss which songs make them want to move energetically and which ones help them relax.
General Learning	Remember to check Seesaw. Talk about the posts with your child. Ask them questions about they are doing or who they are exploring with.



Reception 교과 과정 개요

2026-27 2학기

주제 : 건강한 습관

이번 학기에 자녀가 무엇을 배우게 되는지
알아보세요.

주요 영역

개인, 사회성 및 정서 발달

이번 학기에는 몸과 마음을 건강하고 행복하게 유지하는 방법을 배웁니다! 아이들은 충분한 수면, 건강한 음식, 매일의 신체 활동이 하루하루를 더욱 활기차고 기분 좋게 보내는 데 어떻게 도움이 되는지 알아봅니다. 또한 **Zones of Regulation** 프로그램을 계속 활용하여 자신의 감정을 표현하고, 감정을 조절하기 위해 물을 조금씩 마시거나 가볍게 스트레칭하는 등의 방법이 필요할 때를 인식하는 방법을 배웁니다. 아울러 감정과 신체 감각을 연결하여 감정을 표현하는 어휘를 넓혀 갑니다. 예를 들어, 신이 났을 때 심장이 빠르게 뛰는 느낌이나 에너지가 부족할 때 몸이 피곤해지거나 움직임이 느려지는 느낌 등을 알아봅니다.



의사소통 및 언어발달

아이들은 건강한 선택, 운동, 신체 활동에 대한 자신의 생각을 나누며 자신감 있게 말하는 능력을 기릅니다. 또한 자신의 몸을 돌보는 방법을 설명할 때 사용할 수 있는 **healthy, unhealthy, energy, active**와 같은 새로운 어휘를 배웁니다. ***"I like..."**, **"I can..."**, **"I need..."**와 같은 간단한 문장 시작 표현을 활용하여 더 긴 문장을 만드는 연습도 합니다. 친구와 짝을 이루어 대화를 나누는 활동을 계속하며, ***"How do you feel when...?"**와 같이 친구에게 질문하는 간단한 표현도 배웁니다.



신체발달

아이들은 '건강한 사과 잡기(Catch the Healthy Apple)'와 같은 재미있는 게임을 통해 튼튼하고 건강한 몸을 기릅니다. 다가오는 신나는 미니 마라톤 달리기 행사를 준비하며 달리기 연습을 하고, 넓은 공간에서 안전하게 움직이는 방법도 익힙니다. 또한 **Letter-join** 프로그램을 통해 글씨 쓰기에 필요한 근력을 기를 수 있도록 온몸을 크게 움직이는 활동을 합니다. 이와 함께 연필을 올바르게 편안하게 잡는 간단하고 재미있는 방법도 배웁니다.



세부 영역

수학

수학 프로그램인 White Rose Maths를 활용하여 재미있고 직접 참여하는 게임을 통해 수학 학습을 계속해 나갑니다. 사물을 하나씩 세어 최대 5개까지 정확하게 세고, 어느 그룹에 사물이 더 많거나 적은지 비교하며, 사물을 하나씩 세지 않고도 적은 수의 사물을 빠르게 알아보는 연습을 합니다. 또한 원, 삼각형, 사각형과 같은 도형의 이름을 알아보고, 분류하고, 특징을 설명하는 방법을 배웁니다. 놀이 시간에는 재료의 무게를 재고 액체의 양을 측정하며 무게와 부피의 개념도 탐색합니다.



영어

The Very Hungry Caterpillar와 The Enormous Turnip 등 건강한 식생활과 관련된 흥미로운 이야기를 탐색합니다. 이야기 지도, 재미있는 동작, 역할놀이를 활용하여 주요 이야기를 다시 들려주는 연습을 합니다. 또한 한 글자씩 나는 소리를 계속 익히고, 소리를 연결하여 jar, tag, sock과 같은 단어를 읽는 연습을 합니다. Letter Join 프로그램을 활용하여 글자를 올바르게 쓰는 방법을 익히고, 놀이 중 간단한 요리법 카드와 쇼핑 목록을 작성해 봅니다.



표현 예술 및 디자인

다양한 음악을 들으며 음악이 우리의 마음과 신체에 어떤 영향을 미치는지 탐색합니다. 어떤 음악이 활기찬 기분을 느끼게 하고, 어떤 음악이 차분하고 졸린 기분을 들게 하는지 알아봅니다. 건강한 식생활과 관련된 미술 활동으로는 화가 주세페 아르침볼도 (Giuseppe Arcimboldo)의 작품을 살펴보고, 과일과 채소, 찍기 기법을 활용하여 재미있는 얼굴 초상화를 만들어 봅니다. 이러한 프로젝트를 통해 다양한 미술 재료와 기법을 활용하는 능력을 기릅니다.



세부 영역

세상 이해하기

매일 우리 몸을 건강하게 돌볼 수 있는 다양한 방법을 탐색합니다. 잠이 우리 몸을 쉬게 하고 에너지를 회복하는 데 왜 중요한지 이야기하고, 우리 몸에 가장 좋은 영양을 제공하는 음식에 대해서도 배웁니다. 아이들은 직접 과일 스무디를 만들어 보는 활동에도 참여합니다! 지금까지 배운 내용을 기념하기 위해 재미있는 미니 마라톤 프로젝트를 준비하며, 건강한 음식과 충분한 수면, 활발한 신체 활동이 어떻게 함께 작용하여 우리 몸을 튼튼하게 유지하는지 알아봅니다.



음악



목소리 탐험!

이번 흥미로운 음악 단원에서는 자연의 아름다운 소리를 탐색합니다. 노래하는 새의 소리를 흉내 내고, 높고 낮은 목소리로 새가 날아가는 경로를 표현하며, 재미있는 빠르기 놀이도 합니다! 어린 음악가들은 일정한 박자를 따라가고, 친구들과 번갈아 노래를 주고받으며, 바쁘게 움직이는 호박벌처럼 웅웅거리는 소리를 내는 방법을 배웁니다. 또한 실로폰과 세이커 같은 타악기를 연주하며 빠르기와 느리기를 표현합니다. 마지막으로 목소리와 신체, 악기를 함께 활용하여 다양한 동물 소리로 이루어진 멋진 소리 풍경을 만들어 봅니다.

체육

이번 학기에는 놀이를 통해 신체를 튼튼하게 하고 균형 감각과 협응력을 기릅니다. 물속에서의 안전과 자신감을 키우기 위해 수영 수업을 계속하며, 춤을 통해 음악에 맞춰 자신을 표현합니다. 또한 스포츠 데이를 준비하기 위해 올림픽 단원에서 달리기, 점프하기, 던지기를 연습합니다. 이를 통해 여러 단계로 이루어진 지시를 따르고, 눈과 손의 협응력을 향상하며, 신체 활동을 즐기는 방법을 배웁니다.



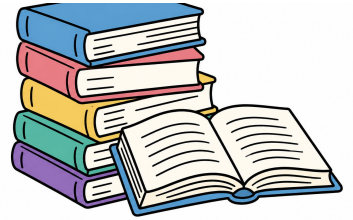


가정에서의 학습 지원

유용한 활동 및 자녀의 학습을 돕는 방법

독서를 일상생활의 일부로 만들어 주세요

아이가 책 읽기를 즐길 수 있도록 격려해 주세요. 일상생활 속에 독서 시간을 자연스럽게 포함시키고, 가능하면 실물 책을 활용하여 평생 이어질 독서에 대한 즐거움과 흥미를 키워 주세요. 아이가 영어가 아닌 다른 언어로 책에 대해 이야기하더라도 괜찮습니다. 아이들이 책과 이야기에 관심을 갖고, 책의 내용에 대해 자유롭게 이야기하는 것이 중요합니다.



예시	
의사소통 및 언어 발달	식사 시간에 건강에 좋은 음식과 건강에 좋지 않은 음식에 대해 함께 이야기하며 자녀의 어휘력을 길러 주세요. 건강한, 건강에 좋지 않은, 에너지, 활동적인과 같은 새로운 주제 관련 단어를 사용하도록 격려해 주세요. 또한 “나는 ...할 때 활력이 넘쳐요 (I feel energetic when...)”, “나는 ...을 좋아해요 (I like...)”, “나는 ...이 필요해요 (I need...)”와 같은 문장으로 자신의 감정을 표현하도록 도와주세요.
개인, 사회성 및 정서 발달	화가 나거나 좌절하거나 신이 나는 등 강한 감정이 들 때, 자녀가 감정을 조절할 수 있도록 함께 진정 방법을 선택해 주세요. 천천히 다섯 번 숨 쉬기(예: 손가락 별 호흡법), 차가운 물 조금씩 마시기, 가벼운 스트레칭 하기, 또는 자신의 몸과 기분이 어떤지 믿을 수 있는 어른에게 이야기하기 등을 시도하도록 격려해 주세요.
신체 발달	자녀가 그림을 그리거나 색칠하거나 글씨를 쓸 때, 연필을 세 손가락으로 편안하게 잡는 방법을 집에서도 연습해 주세요. 올바른 자세와 연필 잡는 방법을 재미있게 익힐 수 있도록 아래 추천 영상을 함께 시청해 보세요. Letterjoin- Tripod Grip
세상 이해하기	자녀가 크고 튼튼하며 건강하게 자라는 데 무엇이 도움이 되는지 함께 이야기해 보세요. 아기 때 사진을 함께 보며 지금 얼마나 자랐는지 비교하고, 충분한 수면과 건강한 음식, 활발한 신체 활동이 매일 몸의 변화와 성장에 어떻게 도움이 되는지 이야기해 주세요.
영어	숟가락(spoon)이나 탁자(table)처럼 일상에서 사용하는 물건의 첫소리를 찾아보며 집에서 소리 놀이를 해 보세요. 자녀가 집에서도 자신 있게 파닉스 학습을 할 수 있도록, 각 파닉스 소리를 올바르게 발음하는 방법을 보여 주는 아래 추천 영상을 함께 시청해 보세요. Sounds of the alphabet
수학	주변 환경에서 다양한 도형을 찾아보며 자녀가 ‘도형 탐정(Shape Detective)’이 되어 보도록 해 주세요. 집 안 곳곳에서 도형을 찾아보고, 각 도형의 특징에 대해 이야기해 보세요. 예를 들어 변이 곧은지 곡선인지, 꼭짓점이 몇 개인지 살펴볼 수 있습니다.
표현 예술 및 디자인	집에서 다양한 장르의 음악을 함께 듣고, 음악이 자녀의 기분에 어떤 영향을 주는지 이야기해 보세요. 어떤 노래를 들으면 신나게 몸을 움직이고 싶어지는지, 어떤 노래를 들으면 편안하게 쉬고 싶어지는지 함께 이야기해 보세요.
전반적인 학습	Seesaw를 꼭 확인해 주세요. 자녀와 함께 게시물을 살펴보고 어떤 활동을 하고 있는지, 누구와 함께 탐색하고 있는지 질문하고 이야기를 나눠 보세요.



Tổng quan chương trình học Reception

Học kỳ 2 2026–27

Chủ đề: *Thói quen lành mạnh*

Cùng khám phá những nội dung học tập của con trong học kỳ này.

Các lĩnh vực cốt lõi

Phát triển Cá nhân, Xã hội và Cảm xúc

Trong học kỳ này, các con sẽ tìm hiểu cách chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần để luôn vui vẻ và khỏe mạnh. Các con sẽ khám phá lợi ích của giấc ngủ đủ, chế độ ăn uống lành mạnh và vận động hằng ngày đối với sức khỏe. Nhà trường sẽ tiếp tục sử dụng mô hình Zones of Regulation để giúp các con diễn đạt cảm xúc và nhận biết khi nào cần áp dụng các cách điều hòa cảm xúc, chẳng hạn như uống từng ngụm nước hoặc thực hiện các động tác giãn cơ nhẹ nhàng. Đồng thời, các con sẽ mở rộng vốn từ vựng về cảm xúc bằng cách liên hệ cảm xúc với những biểu hiện của cơ thể, như tim đập nhanh khi phấn khích hoặc cơ thể mệt mỏi, chậm chạp khi thiếu năng lượng.



Giao tiếp và Ngôn ngữ

Các con sẽ tự tin hơn trong giao tiếp khi chia sẻ ý tưởng về những lựa chọn lành mạnh, việc tập thể dục và các hoạt động vui chơi vận động. Các con sẽ học thêm những từ vựng hữu ích như *healthy*, *unhealthy*, *energy*, để diễn tả cách chăm sóc cơ thể và các con sẽ tập nói câu dài hơn bằng những mẫu câu đơn giản như "*I like...*", "*I can...*", and "*I need...*". Các con cũng sẽ tiếp tục thực hành trò chuyện cùng bạn và học cách đặt những câu hỏi đơn giản, chẳng hạn như "*How do you feel when...?*".

Giáo dục Thể chất

Các con sẽ phát triển thể chất khỏe mạnh thông qua những trò chơi vui nhộn như "Catch the Healthy Apple" (Bắt quả táo khỏe mạnh). Các con sẽ luyện tập chạy và di chuyển an toàn trong không gian rộng, chuẩn bị cho hoạt động chạy mini-marathon đầy hào hứng. Thông qua chương trình Letter Join, các con sẽ thực hiện những động tác vận động toàn thân với biên độ lớn, giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp cần thiết cho việc tập viết. Các con cũng sẽ học những cách cầm bút đơn giản, thoải mái và đúng cách



Các lĩnh vực cụ thể

Toán học

Trong môn Toán, trẻ sẽ tiếp tục học thông qua các trò chơi vui nhộn và hoạt động thực hành theo chương trình White Rose Maths. Trẻ sẽ luyện đếm chính xác các đồ vật trong phạm vi 5, so sánh nhóm nào có nhiều hơn hoặc ít hơn, đồng thời tập nhận biết nhanh số lượng ít mà không cần đếm từng món một. Trẻ cũng sẽ làm quen với các hình dạng như hình tròn, hình tam giác và các hình có bốn cạnh thông qua việc gọi tên, phân loại và mô tả đặc điểm của chúng. Trong giờ chơi, trẻ sẽ khám phá khái niệm trọng lượng và dung tích bằng cách cân các nguyên liệu và đo lường chất lỏng.



Kỹ năng đọc viết

Trẻ sẽ khám phá những câu chuyện thú vị về chủ đề ăn uống lành mạnh, chẳng hạn như The Very Hungry Caterpillar và The Enormous Turnip. Trẻ sẽ luyện kể lại những câu chuyện này thông qua sơ đồ kể chuyện, các động tác minh họa sinh động và hoạt động đóng vai.

Trẻ tiếp tục học âm của từng chữ cái và luyện ghép âm để đọc các từ đơn giản như jar, tag và sock. Thông qua chương trình Letter Join, trẻ sẽ luyện viết đúng nét chữ, đồng thời làm quen với việc viết thẻ công thức nấu ăn đơn giản và danh sách mua sắm trong các hoạt động vui chơi.



Nghệ thuật biểu đạt và sáng tạo

Trẻ sẽ khám phá cách âm nhạc tác động đến tâm trí và cơ thể thông qua việc lắng nghe nhiều bản nhạc khác nhau, từ đó nhận biết những giai điệu khiến mình cảm thấy tràn đầy năng lượng và những giai điệu giúp thư giãn, bình tĩnh hoặc dễ đi vào giấc ngủ. Gắn kết hoạt động nghệ thuật với chủ đề ăn uống lành mạnh, trẻ sẽ tìm hiểu về nghệ sĩ Giuseppe Arcimboldo và sáng tạo những bức chân dung khuôn mặt ngộ nghĩnh bằng cách sử dụng hình ảnh các loại trái cây, rau củ và kỹ thuật in hình. Thông qua các dự án này, trẻ sẽ phát triển kỹ năng sử dụng đa dạng chất liệu và phương tiện nghệ thuật để thể hiện ý tưởng sáng tạo của mình.



Các lĩnh vực cụ thể

Khám phá thế giới xung quanh

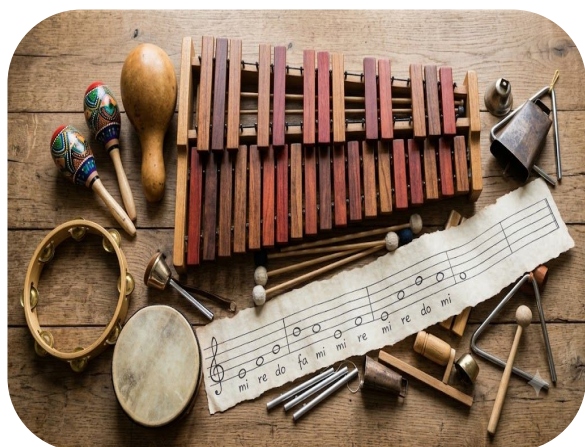
Trẻ sẽ khám phá những cách tuyệt vời để chăm sóc cơ thể mỗi ngày. Trẻ sẽ tìm hiểu vì sao giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc giúp cơ thể nghỉ ngơi và phục hồi năng lượng, đồng thời khám phá những loại thực phẩm bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe. Trẻ sẽ được trực tiếp trải nghiệm làm sinh tố trái cây của riêng mình! Để tổng kết những kiến thức đã học, trẻ sẽ cùng chuẩn bị cho hoạt động chạy bộ mini-marathon đầy thú vị, qua đó hiểu được cách kết hợp chế độ ăn uống lành mạnh, giấc ngủ đầy đủ và vận động thường xuyên giúp cơ thể luôn khỏe mạnh



Âm nhạc

Khám phá âm thanh

Trong chủ đề âm nhạc đầy thú vị này, trẻ sẽ khám phá những âm thanh kỳ diệu của thiên nhiên. Trẻ bắt chước tiếng chim hót, mô phỏng đường bay của chim bằng giọng hát cao và thấp, đồng thời tham gia các trò chơi vui nhộn với tiếng chim cu cu! Các nhạc sĩ nhí sẽ học cách giữ nhịp đều đặn, hát đối đáp cùng bạn bè và tạo âm thanh vo ve như những chú ong nghệ bận rộn. Trẻ cũng sẽ được chơi các nhạc cụ gỗ như đàn phiến gỗ (xylophone) và nhạc cụ lắc để thể hiện nhịp độ nhanh và chậm. Cuối cùng, trẻ sẽ cùng phối hợp sử dụng giọng nói, cơ thể và nhạc cụ để tạo nên những bản hòa âm mô phỏng âm thanh của các loài động vật đầy sống động và sáng tạo.



Giáo dục Thể chất

Trong học kỳ này, trẻ sẽ phát triển thể lực, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp vận động thông qua các hoạt động vui chơi. Trẻ tiếp tục học bơi để nâng cao kỹ năng an toàn dưới nước và sự tự tin, đồng thời thể hiện bản thân qua các hoạt động nhảy múa theo nhạc. Để chuẩn bị cho Ngày hội Thể thao (Sports Day), trẻ cũng sẽ luyện tập các kỹ năng chạy, nhảy và ném trong chủ đề "Olympics". Qua đó, trẻ học cách thực hiện các hướng dẫn gồm nhiều bước, cải thiện khả năng phối hợp tay và mắt, đồng thời hình thành niềm yêu thích vận động và lối sống năng động.



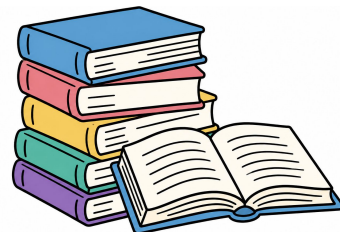


Hướng dẫn hỗ trợ con học tập tại nhà

Các hoạt động hữu ích giúp ba mẹ hỗ trợ con học tập tại nhà

Hình thành thói quen đọc sách mỗi ngày

Khuyến khích con yêu thích đọc sách bằng cách đưa hoạt động đọc vào thói quen hằng ngày. Ba mẹ nên ưu tiên sách giấy khi có thể để nuôi dưỡng niềm yêu thích đọc sách lâu dài ở con. Không nhất thiết con phải thảo luận về sách bằng tiếng Anh; điều quan trọng là con được trò chuyện và tương tác với sách, truyện bằng ngôn ngữ mà con sử dụng.



Gợi ý	
Giao tiếp và Ngôn ngữ	Giúp trẻ mở rộng vốn từ bằng cách cùng trò chuyện về những lựa chọn thực phẩm tốt và không tốt cho sức khỏe trong các bữa ăn. Khuyến khích trẻ sử dụng các từ mới theo chủ đề như <i>healthy</i> , <i>unhealthy</i> , <i>energy</i> , and <i>active</i> và gợi ý trẻ diễn đạt cảm xúc và nhu cầu của mình thông qua các mẫu câu như " <i>I feel energetic when...</i> ", " <i>I like...</i> ", or " <i>I need...</i> ".
Phát triển Cá nhân, Xã hội và Cảm xúc	Hãy giúp trẻ điều hòa những cảm xúc mạnh như tức giận, thất vọng hoặc quá phấn khích bằng cách cùng con lựa chọn những cách tự điều chỉnh cảm xúc phù hợp. Khuyến khích trẻ thử hít thở chậm 5 lần (thở theo hình ngôi sao 5 cánh bằng các ngón tay), uống từng ngụm nước mát, thực hiện các động tác giãn cơ nhẹ nhàng hoặc chia sẻ với người lớn đáng tin cậy về những cảm nhận của cơ thể mình.
Giáo dục Thể chất	Khuyến khích trẻ luyện cách cầm bút ba ngón đúng và thoải mái tại nhà mỗi khi vẽ, tô màu hoặc tập viết. Phụ huynh có thể cùng con xem video hướng dẫn được nhà trường gợi ý để học các tư thế ngồi và cách cầm bút đúng thông qua những hoạt động thú vị. Letterjoin- Tripod Grip
Khám phá Thể giới	Hãy trò chuyện cùng con về những điều giúp con lớn lên khỏe mạnh và cứng cáp. Cùng con xem lại những bức ảnh hồi bé và so sánh với hiện tại để nhận ra con đã lớn lên nhiều như thế nào. Qua đó, giúp con hiểu rằng ngủ đủ giấc, ăn uống lành mạnh và thường xuyên vận động sẽ giúp cơ thể phát triển và khỏe mạnh hơn mỗi ngày.
Kỹ năng đọc viết	Hãy cùng con chơi các trò chơi nhận biết âm thanh tại nhà bằng cách tìm âm đầu của những đồ vật quen thuộc hằng ngày như spoon (cái thìa) hoặc table (cái bàn). Phụ huynh có thể cùng con xem video hướng dẫn được nhà trường gợi ý để học cách phát âm chính xác từng âm trong chương trình ngữ âm (phonics), từ đó tự tin hỗ trợ con học tập tại nhà. Sounds of the alphabet
Toán học	Hãy cùng con khám phá các hình dạng xung quanh bằng cách thử thách con trở thành "Thám tử hình học nhí" (Shape Detective). Cùng con tìm kiếm các hình dạng trong nhà và trò chuyện về những đặc điểm riêng của từng hình, như các cạnh thẳng hay cong, hoặc hình có bao nhiêu góc.
Nghệ thuật biểu đạt và sáng tạo	Hãy cùng con lắng nghe nhiều thể loại nhạc khác nhau tại nhà và trò chuyện về cảm xúc của con khi nghe từng giai điệu. Cùng con khám phá những bài hát khiến con muốn vận động đầy năng lượng và những giai điệu giúp con thư giãn, cảm thấy bình yên.
Học tập tổng quát	Ba mẹ hãy thường xuyên kiểm tra Seesaw và cùng con trò chuyện về các bài đăng. Hãy đặt câu hỏi để khuyến khích con chia sẻ về những hoạt động con đang tham gia hoặc những người bạn nào đã cùng con khám phá và học hỏi.