



SUNSHINE VILLAGE

TRƯỜNG THÀNH TRỌN VẸN



TỔ HỢP THỂ THAO DINH DƯỠNG

Cơ thể khỏe mạnh – Tinh thần vững vàng – Nền tảng để trẻ phát triển toàn diện.

Giới thiệu

Ở Sunshine Village, thể thao và dinh dưỡng không chỉ để “khỏe mạnh” mà là hành trình giúp trẻ:

- Rèn luyện vóc dáng, chiều cao, sức bền.
- Biết bảo vệ bản thân qua võ tự vệ.
- Hình thành thói quen ăn uống khoa học, tránh bệnh tật.
- Biết nấu ăn, yêu thực phẩm sạch, gắn kết gia đình qua bữa cơm.

Bao gồm các môn học



Phát triển thể chất

Giúp trẻ khỏe mạnh, năng động, và tự tin hơn mỗi ngày.



Nấu ăn

Khám phá ẩm thực, tự tay tạo ra những món ăn ngon.



Võ tự vệ

Hành trình giúp trẻ khỏe mạnh, năng động, và tự tin hơn mỗi ngày.



Dinh dưỡng

Chìa khóa để sống khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng và hạnh phúc.

Tổng Outcome cuối lộ trình

- Cơ thể khỏe mạnh, vóc dáng cân đối, thói quen tập luyện kỷ luật.
- Có kỹ năng tự vệ, biết bảo vệ bản thân.
- Biết nấu ăn dinh dưỡng, yêu thực phẩm sạch
- Hiểu dinh dưỡng khoa học, có lối sống lành mạnh, phòng tránh bệnh tật.



Vì sao cần nuôi dưỡng sự tự tin ở trẻ?

Điều quan trọng nhất là giúp trẻ xây dựng sự tự tin, và cách tốt nhất là để chúng khám phá, phát huy tài năng của mình. Khi trẻ nhận ra giá trị bản thân, chúng sẽ tự tin hơn để vượt qua mọi thử thách.



www.sunshinevillage.edu.vn



THẺ THAO DINH DƯỠNG

- Healthy Cooking Project: trẻ tự chuẩn bị bữa ăn dinh dưỡng cho gia đình.
 - Nutrition Diary: theo dõi thực đơn 1 tuần, phân tích “ăn đúng, ăn sạch, đủ chất”.
 - Self-defense Performance: các cuộc thi nấu ăn, đầu bếp nhí nếu con có năng khiếu. Thi đấu võ thuật, tổ chức party cho nhóm nhỏ.
 - Sport Day: thi đấu thể thao, teamwork, và thử thách sức bền.
- Rèn luyện chiều cao & thể chất: thông qua gym, bơi, bóng rổ, các bài tập linh hoạt – giúp phát triển xương khớp và thể lực.
 - Võ tự vệ: học kỹ luật, sự tập trung, và kỹ năng phòng thân cần thiết.
 - Nấu ăn: học từ món đơn giản → món dinh dưỡng → trình bày đẹp mắt.
 - Dinh dưỡng: phân biệt thực phẩm tốt – xấu, xây dựng khẩu phần ăn khoa học, học cách ăn uống cân bằng.

OUTCOME THEO ĐỘ TUỔI

Độ tuổi



Phát triển thể chất



Võ tự vệ



Nấu ăn



Dinh dưỡng

6 - 9

Tập bài tập cơ bản tăng chiều cao, dẻo dai; biết tư thế vận động đúng

Học động tác cơ bản, kỹ luật, làm quen tự vệ đơn giản

Biết nấu món đơn giản (luộc trứng, làm salad, nấu canh)

Nhận biết thực phẩm sạch – bẩn, biết chọn ăn rau quả

9 - 12

Rèn luyện sức bền, biết tập luyện theo set; biết mình chọn chơi môn nào. Vd: bóng chuyền, (bóng rổ, bơi...)
Thể thao trở thành thói quen của con

Tập được combo động tác, phản xạ nhanh trong tình huống

Nấu món gia đình đơn giản, biết trình bày đẹp

Hiểu 4 nhóm chất (đạm, béo, tinh bột, vitamin), biết lên thực đơn 1 ngày

12 - 15

Làm chủ kỹ thuật thể thao, tập luyện thể hình phù hợp lứa tuổi, duy trì vóc dáng

Tự vệ hiệu quả, biểu diễn bài quyền, biết kiểm soát cảm xúc

Nấu được bữa ăn đủ món, cân bằng dinh dưỡng, nấu được các món quốc tế đơn giản, biết cắm hoa, trang trí mâm ngũ quả...

Hiểu sâu về dinh dưỡng, biết phân tích thói quen ăn uống, tránh đồ hại sức khỏe

SCAN ME



SCAN ME

