

SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT
BỆNH TẬT THÀNH PHỐ

Số: 17.6.1./TTKSBT-SKCD-MT&BNN
V/v truyền tải tài liệu truyền thông chuỗi
chuyên đề chăm sóc sức khỏe mùa thi

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

TP. Hồ Chí Minh, ngày 23 tháng 4 năm 2025

Kính gửi: Trung tâm Y tế quận huyện và thành phố Thủ Đức.

Căn cứ Kế hoạch số 232/KH-UBND ngày 10/01/2025 của Ủy ban nhân dân thành phố về Thực hiện Chương trình sức khỏe Thành phố Hồ Chí Minh năm 2025,

Mùa thi sắp đến là thời điểm học sinh phải đối mặt với nhiều áp lực trong học tập, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố thực hiện chuỗi chuyên đề Chăm sóc sức khỏe mùa thi nhằm hướng dẫn sĩ tử các biện pháp về phương pháp ôn tập, chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt, nghỉ ngơi,.. để đạt kết quả học tập tốt nhất (phụ lục tài liệu đính kèm).

Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố đề nghị Trung tâm Y tế phối hợp với phòng Giáo dục và Đào tạo quận huyện và thành phố Thủ Đức thực hiện truyền tải tài liệu đến các cơ sở giáo dục trên địa bàn để thực hiện truyền thông cho học sinh, phụ huynh học sinh... Phương tiện truyền thông gợi ý trình chiếu trên tivi của lớp học, chia sẻ trên các nền tảng trực tuyến (nhóm Zalo, Youtube, Facebook...) và website của đơn vị.

Thông tin chi tiết vui lòng liên hệ khoa Sức khỏe cộng đồng – Môi trường và Bệnh nghề nghiệp, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố qua địa chỉ hộp thư điện tử: yth.hcdc@gmail.com.

Trân trọng./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- P.NVY SYT;
- BGD TTKSBT TP;
- Lưu: VT, Khoa SKCD-MT&BNN.








Vũ Xuân Đán



PHỤ LỤC

Tài liệu truyền thông về Chăm sóc sức khỏe mùa thi

| STT | Nội dung | Tài liệu đính kèm |
|----------|--|--|
| 1 | Video clip (Spot) | |
| 1.1 | Dinh dưỡng vàng cho sĩ tử trong mùa thi | https://bit.ly/spotdinhduongvang  |
| 1.2 | Các biện pháp giảm căng thẳng, lo âu mùa thi | https://bit.ly/spotgiamcangthang  |
| 2 | Bài viết TTGDSK | |
| 2.1 | Lặp lại ngắt quãng - Bí kíp học hiệu quả cho mùa thi cử | https://bit.ly/laplaingatquang  |
| 2.2 | Dinh dưỡng mùa thi: Duy trì sự tỉnh táo và tập trung cho sĩ tử | https://bit.ly/dinhduongmuathi  |
| 2.3 | Hành trình bảo vệ đôi mắt - Chinh phục thử thách mùa thi | https://bit.ly/baovedoimat  |
| 2.4 | Giảm căng thẳng, lo âu cho trẻ trong mùa thi | https://bit.ly/giamcangthang  |
| 2.5 | Biện pháp cải thiện chất lượng giấc ngủ của trẻ trong mùa thi | https://bit.ly/chatluonggiacngu  |