



KỶ YẾU

30

1992 - 2022

TRƯỜNG THCS - THPT NGUYỄN KHUYẾN
TRƯỜNG TH - THCS - THPT LÊ THÁNH TÔNG

TỔ THIỂ DỤC



1992 - 2022

TỔ THỂ DỤC

30 NĂM TRƯỞNG THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN
TRONG MÁI TRƯỜNG THCS – THPT NGUYỄN KHUYẾN

Cũng như tất cả các tổ chuyên môn trong nhà trường, Tổ THỂ DỤC cũng ra đời trong những ngày thành lập trường THCS – THPT NGUYỄN KHUYẾN

I. GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC VỀ TỔ

Cùng với sự hình thành và phát triển của trường, các thành viên của tổ Thể dục không ngừng lớn mạnh về cả số lượng và chất lượng. Từ khi thành lập đến nay với các thành viên có năng lực công tác tốt và nhiệt tình công tác sư phạm, tổ đã cố gắng phấn đấu hoạt động tốt trong những năm học qua, góp phần xứng đáng vào thành tích chung của nhà trường, luôn duy trì phát triển phong trào TDTT vững mạnh cấp quận, thành phố. Nhờ sự quan tâm của HĐQT, BGH nhà trường, tổ đã phát triển đúng theo tiêu chí của sở ngày một vững mạnh và đạt được thành tích cao trong nhiều năm liên tục cấp thành phố.



Thầy cô tổ Thể dục

Mai Thành Công, Trịnh Hoàng Thành, Hàm Hữu Tựu, Nguyễn Hoàng Hà,
Quảng Thành Chiêm, Đỗ Minh Trang, Nguyễn Thị Thủy, Đỗ Khoa Hưng,
Nguyễn Thế Vũ, Nguyễn Xuân Tiến, Nguyễn Văn Hội, Mai Thành Lập,
Trần Nhật Hùng, Lê Thanh Hào

II. CÁC THÀNH VIÊN TRONG TỔ



STT	HỌ VÀ TÊN	Năm TN	TRƯỜNG ĐÀO TẠO	GIẢNG DẠY	GHI CHÚ
1	Mai Thành Công		ĐH TĐTT	TD	
2	Trịnh Hoàng Thành		ĐH TĐTT	TD	
3	Hàm Hữu Tựu			TD - QPAN	
4	Nguyễn Hoàng Hà			TD	
5	Nguyễn Quân Thành Chiêm			TD	
6	Đỗ Minh Trang		ĐH TĐTT	TD	
7	Nguyễn Thị Thủy		ĐH TĐTT	TD	
8	Đỗ Khoa Hưng		ĐH TĐTT	TD - QPAN	
9	Nguyễn Thế Vũ			TD	
10	Nguyễn Xuân Tiến			TD	
11	Nguyễn Văn Hội			TD	
12	Mai Thành Lập		ĐH TĐTT	TD	
13	Trần Nhựt Hùng		ĐH TĐTT	TD - QPAN	
14	Lê Thanh Hào		ĐH TĐTT	TD - QPAN	



TUỔI THANH XUÂN TẠI NGÔI NHÀ THỨ HAI MANG TÊN NGUYỄN KHUYẾN

Ồi...!!!mới đây mà đã đưa thật nhanh ,ngoảnh lại nhà thứ hai của mình đã 23

Bao nhiêu thể hệ học nhiều là kỷ niệm , niềm vui nghiệp , phụ huynh và học

Là một ngôi trường chất ban đầu phải đi thuê dạy ,quỹ đất để xây dựng chưa có. Trải qua một quá khó khăn thì giờ đây đã hiệu của mình và có được , đúng chuẩn đảm bảo đầy chất lượng nhất.



30 năm rồi.Thời gian trôi mình đã công tác tại ngôi rồi.

sinh đã qua , với biết bao với những người đồng sinh nơi đây.

ngoài công lập cơ sở vật mướn mặt bằng để giảng cho mình một ngôi trường trình dài với muôn vàng khẳng định được thương cơ sở vật chất khang trang đủ các điều kiện giảng dạy

Với những cơ sở như CS2,CS3A,CS3B,CS1 nơi mà gắn kết với tôi biết bao là kỷ niệm ấy giờ đây đã trở thành hoài niệm.Chính những nơi này đã cho tôi thỏa nguyện với nghề nghiệp đúng chuyên môn của mình...Đào tạo,huấn luyện nhiều thể hệ học sinh đạt nhiều thành tích trong thể thao học đường....và hơn thế nữa tuổi thanh xuân của tôi đã gắn liền những nơi đâycũng nơi đây tôi có được gia đình nhỏ của mình , có nhiều đồng nghiệp thân thương , nhiều học sinh yêu quý của mình.

Dẫu biết rằng thuận quy luật tự nhiên mọi việc trôi theo thời gian rồi cũng sẽ qua đi , nhưng đâu đó những hình ảnh các em học sinh , góc sân trường ,hàng ghế đá , hàng cây rợp bóng mát quanh sân trường và những buổi học tập, tập luyện đổ mồ hôiTrong tôi như thất lại....bồi hồi và nặng trĩu...!!! khiến tôi nhớ đến 2 câu thơ :

“ Khi ta ở chỉ là nơi đất ở

Khi ta đi đất bỗng hóa tâm hồn”

Đây thế ấy: với bao nhiêu kỷ niệm tôi xin gói gọn trong hai câu thơ trên để mang theo tiếp tục làm hành trang cho mình trong những năm công tác tiếp theo.

Mong rằng những ngày tháng mới sẽ là một hành trang mới , những thành công mới trong sự nghiệp trọng người.!!!

TPHCM.11/6/2022



NGUYỄN KHUYẾN NGÔI NHÀ TRONG TÔI

Theo tôi Hạnh phúc đơn giản ở mỗi con người chúng ta có lẽ đó là mái ấm gia đình và được làm việc trong một môi trường năng động, chuyên nghiệp và chan hòa yêu thương giúp đỡ lẫn nhau, cùng nhau phát triển. Như vậy ai mà không mơ ước đúng không?

Trường tôi : Nguyễn Khuyến - Lê Thánh Tông là một nơi hội tụ đầy đủ như thế đó. Bước chân vào cổng trường bạn sẽ nhìn thấy trên bảng hiệu có câu "Vào Nguyễn Khuyến là phải tiến bộ". Điều đó không chỉ riêng học sinh học hành tiến bộ mà là tất cả giáo viên, nhân viên đều phải luôn luôn học tập, luôn luôn phấn đấu để nâng cao trình độ chuyên môn, để cùng nhau tiến bộ.



Nhà trường đã 30 năm hoạt động cùng với chất lượng giáo dục của trường ngày càng nâng cao, cơ sở vật chất trang thiết bị cũng được trang bị đầy đủ để đáp ứng nhu cầu dạy và học. Chính vì lẽ đó, nhà trường đã khẳng định được uy tín và thương hiệu của mình, nhận được nhiều sự tin tưởng của phụ huynh và học sinh trên khắp cả nước. Tôi còn nhớ lúc mới vào trường năm 2010 thì cơ sở vật chất tập luyện thể dục thể thao cho học sinh còn hạn chế do mặt bằng (cơ sở 3B). Học sinh chỉ chơi bóng rổ, bóng chuyền, bóng đá thì đá bóng nhựa (bóng mủ) trên sân bê tông. Nhưng bây giờ thì cả hệ thống trường Nguyễn Khuyến - Lê Thánh Tông đều đã được xây dựng và trang bị đầy đủ hồ bơi, sân bóng với mặt sân cỏ nhân tạo, sân tập các môn thể thao khác... Với sự đầu tư cơ sở vật chất quy mô như vậy cho thấy nhà trường đã rất quan tâm đến việc phát triển sức khỏe và phong trào tập luyện thể dục thể thao cho học sinh và giáo viên, cán bộ - công nhân viên như thế nào.

Mười hai năm giảng dạy ở Nguyễn Khuyến - Lê Thánh Tông, tôi rất biết ơn thầy cô trong Hội đồng quản trị và Ban giám hiệu đã luôn tạo điều kiện cho tôi được làm việc và giảng dạy một cách tốt nhất.

Cảm ơn ngôi nhà Nguyễn khuyến vì chính nơi đây đã cho tôi một mái ấm gia đình tràn đầy hạnh phúc.

Nguyện xin mãi được cống hiến tất cả khả năng mà mình có để một góp một phần nhỏ bé nhiệt huyết cho sự phát triển của nhà trường.

Cuối cùng xin chúc trường ta ngày càng phát triển vững mạnh và gặt hái nhiều thành công trong sự nghiệp giáo dục.

Nguyễn Thế Vũ

NGUYỄN KHUYẾN TÔI YÊU

Nguyễn khuyến tôi Yêu! Với cuộc đời mỗi người, quãng đời học sinh là tuyệt vời, trong sáng và đẹp đẽ nhất. Quãng thời gian quý báu ấy của chúng ta gắn bó với biết bao ngôi trường yêu dấu. Có người yêu ngôi trường tiểu học, có người lại nhớ mái trường mầm non. Nhưng với tôi, hơn tất cả, tôi yêu nhất mái trường Nguyễn khuyến nơi tôi dạy và làm việc - đơn giản bởi chính nơi đây tôi đã và đang lưu giữ được nhiều cảm xúc thiêng liêng nhất



Ngôi trường của tôi là một ngôi trường khang trang và đẹp đẽ với những dãy nhà cao tầng. Từng phòng học lúc nào cũng vang lên lời giảng bài ân cần của thầy cô, tiếng phát biểu đồng ý hay tiếng cười nói hồn nhiên, vô tư, trong sáng của những bạn học sinh. Sân trường rộng rãi, thoáng mát nhờ những hàng cây xanh tươi xào xạc lá và những cơn gió nhẹ nhẹ. Đây thật là nơi lí tưởng cho học sinh chơi đùa.

Tôi yêu lắm sân trường này. Mỗi khoảng đất, mỗi chiếc ghế đá đều in dấu những kỉ niệm của thời các em học sinh về những lần đi học hay chơi đùa cùng bạn bè hay cũng có thể là những buổi dọn vệ sinh vất vả mà vui không kể xiết. Cây vẫn đứng đó, lá vẫn reo vui như ngày tôi vào lớp dạy, ngơ ngàng nhìn khoảng sân đẹp đẽ - thứ tài sản quý báu mà bắt đầu từ ngày ấy tôi cũng được "chia phần"!. Vâng, mọi thứ vẫn vẹn nguyên chỉ có chúng tôi là đang lớn lên. Thấm thoát hơn mười bốn năm tôi làm việc tại đây. Thời gian trôi qua mau, từng thế hệ học sinh nơi đây nối tiếp nhau bước vào trường và ra trường!

Và nơi đây cũng lưu giữ bao kỉ niệm đẹp đẽ về những người thầy cô, những cậu học sinh mà tôi yêu quý. Thầy cô ở đây luôn dịu dàng mà nghiêm khắc, hết lòng truyền lại đạt lại bao bài học quý giá. Với tôi, thầy cô như những người cha, người mẹ thứ hai dạy dỗ cho học sinh thành người. Những người bạn lại là những người đồng hành tuyệt vời luôn sát cánh bên tôi trên con đường giảng dạy. Tất cả là những người anh, người chị, người em thân thiết và gắn bó với nhau trong một đại gia đình rộng lớn. Mỗi khi buồn bã hay thất vọng, chỉ cần nghĩ tới ánh mắt trìu mến của thầy cô, nụ cười hồn nhiên của các cậu học trò, tôi lại thấy lòng như ấm áp hơn. Và tôi hiểu rằng, tuy không nói ra nhưng các bạn của tôi mọi người cũng cùng chung suy nghĩ ấy.



Và nơi đây cũng lưu giữ bao kỉ niệm đẹp đẽ về những người thầy cô, những cậu học sinh mà tôi yêu quý. Thầy cô ở đây luôn dịu dàng mà nghiêm khắc, hết lòng truyền lại đạt lại bao bài học quý giá. Với tôi, thầy cô như những người cha, người mẹ thứ hai dạy dỗ cho học sinh thành người. Những người bạn lại là những người đồng hành tuyệt vời luôn sát cánh bên tôi trên con đường giảng dạy. Tất cả là những người anh, người chị, người em thân thiết và gắn bó với nhau trong một đại gia đình rộng lớn. Mỗi khi buồn bã hay thất vọng, chỉ cần nghĩ tới ánh mắt trìu mến của thầy cô, nụ cười hồn nhiên của các cậu học trò, tôi lại thấy lòng như ấm áp hơn. Và tôi hiểu rằng, tuy không nói ra nhưng các bạn của tôi mọi người cũng cùng chung suy nghĩ ấy.

Ngôi trường còn ghi dấu không thể nào phai trong tôi vì những ngày kỷ niệm tung bừng, rộn rã; những buổi liên hoan vui vẻ, ồn ào. Ngày khai trường, tết Trung thu, ngày hai mươi tháng mười một... những ngày tháng tuyệt vời lần lượt trôi đi để lại trong tôi bao kỉ niệm về hôm qua và hi vọng về những ngày phía trước.

Năm 2019 trường tôi có cơ sở mới tên TH-THCS-THPT Lê Thánh Tông, đây là một cơ sở rộng lớn, đầy đủ tiện nghi(hồ bơi,sân bóng đá,sân bóng chuyền, cầu lông ...). Tôi được chuyển công tác về đây.Tuy trường mang tên khác không phải Nguyễn khuyến xưa, nhưng đối với tôi Nguyễn khuyến -Lê Thánh Tông là một nhà .Tôi yêu ngôi nhà to lớn ấy.

Tuổi thơ như áng mây, rồi sẽ mãi bay về cuối trời. Thời gian xoá những kỉ niệm dấu yêu". Vậy thì tôi mong có thể gửi lòng mình vào nơi cuối trời ấy để mãi được sống bên mái Trường Nguyễn khuyến- Lê Thánh Tông thân yêu của mình.

Thời gian trôi đi như những làn sóng dập dềnh ra khơi không thể trở lại. Nhưng có một thứ mãi ở lại cùng tôi, đó chính là hình bóng mái trường Nguyễn khuyến.Chúc Trường Nguyễn khuyến -Lê Thánh Tông ngày càng phát triển to lớn hơn, vươn cao, vươn xa hơn.

Nguyễn Văn Hội



KỈ NIỆM TRONG TÔI

Có những con đường đi qua không nhớ nổi tên, có những hành trình sẽ không bao giờ quên. Những năm tháng màu xanh như mây bay trên bầu trời và tự do bay lượn, đó là tuổi trẻ. Khi đã đi qua, ngoảnh đầu nhìn lại mới thấy đáng để nâng niu và trân trọng.



Tuổi trẻ của mỗi người sẽ giống nhau ở những chặng đường, những năm tháng tươi vui của thời học sinh, sinh viên và những ngày đi làm để khẳng định bản thân. Và mỗi người sẽ có riêng mình những trải nghiệm, những kỉ niệm không thể nào quên trên mỗi hành trình ấy.

Mọi chuyện xảy ra trong đời đều có cái duyên. Sau một thời gian nghỉ công tác tại trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh Và tôi đã có duyên với trường THPT Nguyễn Khuyến. Ngày đầu tiên tôi bước chân đến trường THPT Nguyễn Khuyến là khi tôi được nhận vào làm giáo viên Thể dục. Tôi cảm thấy hạnh phúc vì nơi đây đã đánh dấu một mốc quan trọng trong sự nghiệp của tôi, đó là mình đã được quay trở lại tiếp tục giảng dạy. Tôi đã được làm việc với những thầy cô, cán bộ, nhân viên, bạn bè đồng nghiệp, những học sinh thân yêu ở trường. Trong những năm công tác ở đây, tôi đã có nhiều kỉ niệm.

Qua mười tám năm làm việc và giảng dạy ở trường Nguyễn Khuyến, tôi đã đem hết khả năng tâm huyết của một giáo viên để truyền đạt cho những học sinh thân yêu. Tôi rất tự hào là một giáo viên của trường THCS & THPT Nguyễn Khuyến, một ngôi trường ngày càng được nâng cao về chế độ chính sách, đội ngũ giáo viên, chất lượng giáo dục cũng như về cơ sở vật chất và qui mô.

Trịnh Hoàng Thành

III. CÁC HOẠT ĐỘNG TIÊU BIỂU CỦA TỔ

A – hoạt động học tập của tổ:



Giờ học chính khóa tại các cơ sở



Giờ học học bơi tại cơ sở 4 và cơ sở Lê Thánh Tông



B – Hoạt động dự giờ của tổ:



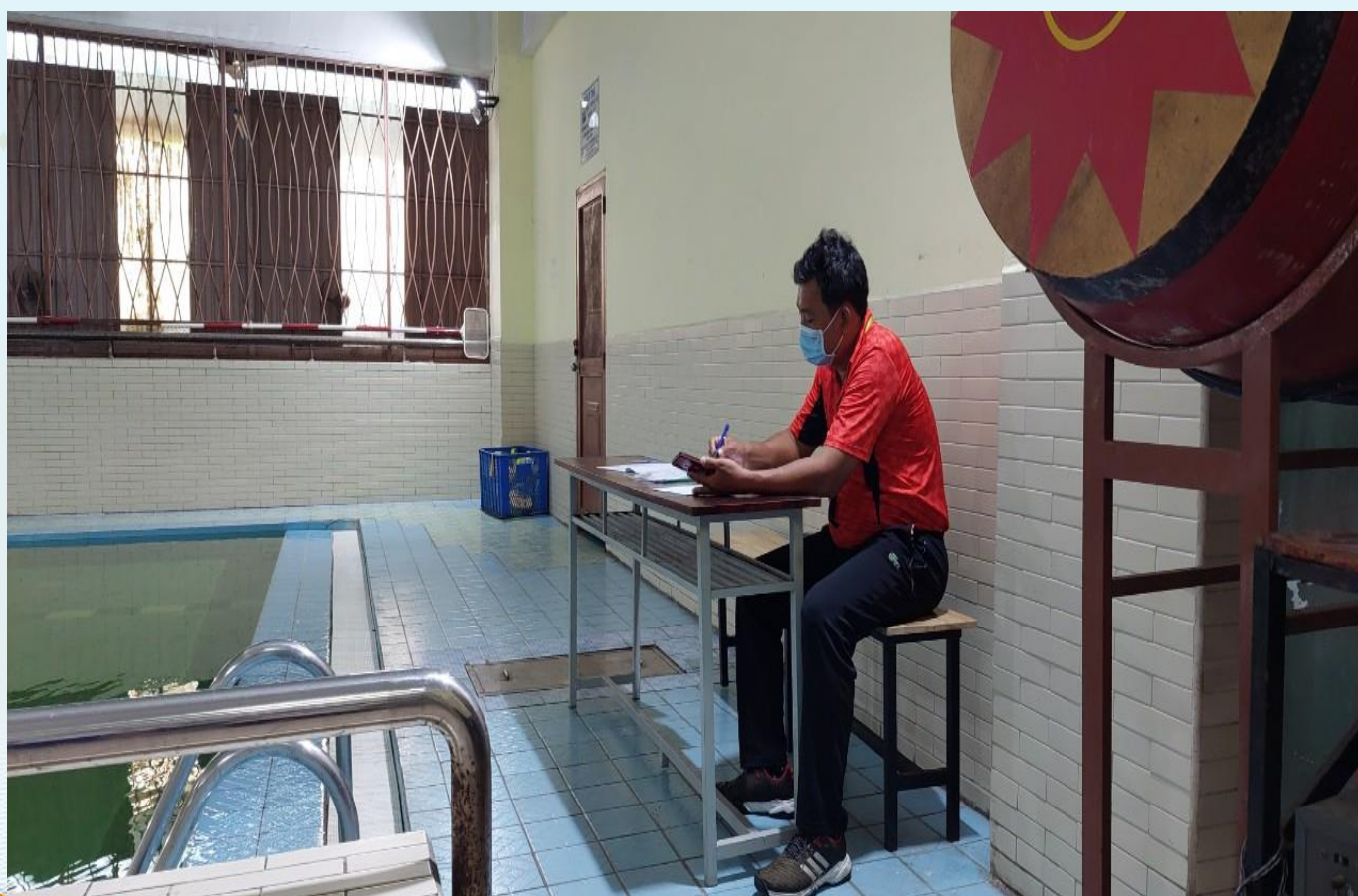
Ban giám hiệu dự giờ tại CS Lê Thánh Tông



Ban giám hiệu dự giờ tại CS 1



Ban giám hiệu dự giờ tại CS 1



Tổ dự giờ tại CS 4

C – Hoạt động phòng trào tại trường:



Thi đấu giao hữu bóng đá giữa 2 trường Lê Trọng Tấn – Nguyễn Khuyến



Thi đấu môn cờ tướng - cờ vua giải HKPD cấp trường

C – Hoạt động phòng trào giải HKPD cấp Quận:







C – Hoạt động phòng trào giải HKPD cấp Thành Phố:



IV. CÁC HOẠT ĐỘNG THÀNH TÍCH CỦA HỌC SINH

A/Thành tích cấp quận:







B/Thành tích cấp thành phố



ỦY BAN NHÂN DÂN
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

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

CHỨNG NHẬN ĐẠT GIẢI TDTT

Cấp cho : NGUYỄN NHƯ HẢO

Ngày sinh : 7/1/2000 Tại : Thành phố Hồ Chí Minh

Lớp : 11C Trường : THCS-THPT Nguyễn Khuyến

Quận (Huyện) : Tân Bình

Đạt giải : Ba Môn : Cầu lông

Loại giải : Đôi nữ THPT

Trong thi đấu TDTT cấp Thành phố năm học 2016 - 2017

Ngày 18 tháng 4 năm 2017

KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Văn Hiếu

Vào sổ số : NKH/17-1 / GDTH.

ỦY BAN NHÂN DÂN
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

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

CHỨNG NHẬN ĐẠT GIẢI TDTT

Cấp cho : NGUYỄN KHÁNH NGÂN

Ngày sinh : 2001 Tại : Thành phố Hồ Chí Minh

Lớp : 10C8 Trường : THCS-THPT Nguyễn Khuyến

Quận (Huyện) : Tân Bình

Đạt giải : Ba Môn : Cầu lông

Loại giải : Đôi nữ THPT

Trong thi đấu TDTT cấp Thành phố năm học 2016 - 2017

Ngày 18 tháng 4 năm 2017

KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Văn Hiếu

Vào sổ số : NKH/17-1 / GDTH.

Đội học	Nội dung	Hạng	Tên Học sinh	Trưởng
THPT	Đơn Nam	1	LÊ VĨNH PHÚC	NGUYỄN THƯỢNG HIỀN
		2	PHẠM HOÀNG	DL. Á CHÂU
		3	NGUYỄN QUỐC HÙNG	DL. Á CHÂU
			TRẦN TẤN PHÁT	DL. NGUYỄN KHUYẾN
	Đơn Nữ	1	CAO PHƯƠNG NGHI	NGUYỄN CHÍ THANH
		2	NGUYỄN PHƯỚC UYÊN	DL. NGUYỄN KHUYẾN
		3	NGUYỄN KHÁNH NGÂN	DL. NGUYỄN KHUYẾN
			NGUYỄN QUỲNH ANH	DL. NGUYỄN KHUYẾN
	Đôi Nam	1	TRẦN TẤN PHÁT	DL. NGUYỄN KHUYẾN
		2	LÝ HÙNG THỊNH	DL. Á CHÂU
			PHẠM HOÀNG	
		3	NGUYỄN QUỐC HÙNG	NGUYỄN THÁI BÌNH
			NGUYỄN QUANG TOÀN	
		3	BÙI HUỲNH DUY	DL. NGUYỄN KHUYẾN
			ĐÌNH NGUYỄN SỸ HUY	
		3	PHẠM VÕ TRUNG KIẾN	DL. NGUYỄN KHUYẾN
			NGUYỄN PHƯỚC UYÊN	
	Đôi Nữ	1	BÙI CHÂU THÁI NGHI	DL. NGUYỄN KHUYẾN
		2	LÊ ĐOÀN BẢO TRẦN	NGUYỄN THƯỢNG HIỀN
			TRẦN NGỌC LAN	
		3	ĐỖ THUỶ TRANG	DL. NGUYỄN KHUYẾN
			NGUYỄN THỊ THẢO PHƯƠNG	
		3	HỒNG DIỆU ÂN	NGUYỄN CHÍ THANH
			CAO PHƯƠNG NGHI	
	Đôi Nam Nữ	2	NGUYỄN PHẠM CÔNG MINH	DL. NGUYỄN KHUYẾN
		2	NGUYỄN QUỲNH ANH	
		3	LÊ VĨNH PHÚC	NGUYỄN THƯỢNG HIỀN
			NGUYỄN THỊ MAI PHƯƠNG	
		3	ĐÌNH NGUYỄN SỸ HUY	NGUYỄN KHUYẾN
			NGUYỄN KHÁNH NGÂN	

CÁC NHÂN CỦA TRUNG TÂM VH-TT



KT. GIÁM ĐỐC

Nguyễn Hồng Phúc

TRƯỞNG BỘ MÔN CẦU LÔNG

(Signature)

NGUYỄN HUY



REDMI NOTE 7
AI DUAL CAMERA





ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN TÂN BÌNH
TRUNG TÂM VĂN HÓA THỂ THAO

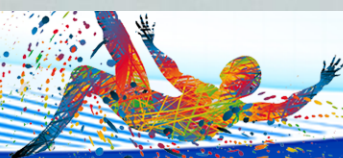
CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

QUYẾT TOÁN KINH PHÍ KHEN THƯỞNG GIẢI THỂ THAO HỌC SINH QUẬN TÂN BÌNH NĂM HỌC 2017-2018

(Khối Trung học phổ thông)

STT	HỌ VÀ TÊN	TRƯỜNG	MÔN	LOẠI GIẢI	NỘI DUNG	HẠNG	SỐ TIỀN	THÀNH TIỀN	KÝ NHẬN
183	Nguyễn Phạm Công Minh	DL. Nguyễn Khuyến	Judo	CN	Hạng cân - 42kg Nam	Ba	30.000 đ		
184	Nguyễn Hoàng Minh Nhật	DL. Nguyễn Khuyến	Judo	CN	Hạng cân - 46kg Nam	Ba	30.000 đ		
185	Nguyễn Trung Trúc	DL. Nguyễn Khuyến	Judo	CN	Hạng cân - 46kg Nam	Ba	30.000 đ		
186	Lê Đăng Hải Phong	DL. Nguyễn Khuyến	Judo	CN	Hạng cân - 60kg Nam	Ba	30.000 đ		
187	Nguyễn Trung Trúc	DL. Nguyễn Khuyến	Judo	CN	Hạng cân - 90 kg Nam	Nhất	50.000 đ		
188	Nguyễn Thị Hoài Linh	DL. Nguyễn Khuyến	Judo	CN	Hạng cân - 78kg Nữ	Ba	30.000 đ		
189	Lê Thị Hồng Nhi	DL. Nguyễn Khuyến	Judo	CN	Hạng cân - 78kg Nữ	Ba	30.000 đ		
190	Nguyễn Hoàng Minh Nhật	DL. Nguyễn Khuyến	Bóng Bàn	CN	Đon Nam	Nhất	50.000 đ		
191	Nguyễn Trung Trúc	DL. Nguyễn Khuyến	Bóng Bàn	CN	Đon Nam	Ba	30.000 đ		
192	Nguyễn Phương Anh	DL. Nguyễn Khuyến	Bóng Bàn	CN	Đon Nữ	Nhi	40.000 đ		
193	Trần Tấn Phát	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	CN	Đon Nam	Ba	30.000 đ		
194	Nguyễn Phước Uyên	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	CN	Đon Nữ	Nhi	40.000 đ		
195	Nguyễn Khánh Ngân	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	CN	Đon Nữ	Ba	30.000 đ		
196	Nguyễn Quỳnh Anh	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	CN	Đon Nữ	Ba	30.000 đ		
197	Trần Tấn Phát	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nam	Nhất	40.000 đ		
198	Lý Hưng Thịnh	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nam	Nhất	40.000 đ		
199	Đinh Nguyễn Sĩ Huy	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nam	Ba	20.000 đ		
200	Phạm Võ Trung Kiên	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nam	Ba	20.000 đ		
201	Bùi Châu Thái Nghi	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nữ	Nhất	40.000 đ		
202	Nguyễn Thị Thảo Phương	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nữ	Ba	20.000 đ		
203	Nguyễn Phạm Công Minh	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nam Nữ	Nhi	30.000 đ		
204	Nguyễn Quỳnh Anh	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nam Nữ	Nhi	30.000 đ		
205	Đinh Nguyễn Sĩ Huy	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nam Nữ	Ba	20.000 đ		
206	Nguyễn Khánh Ngân	DL. Nguyễn Khuyến	Cầu Lông	Đôi	Đôi Nam Nữ	Ba	20.000 đ		
207	Nguyễn Thị Hoài Linh	DL. Nguyễn Khuyến	Karate	CN	Kumite Cả Nhân Nữ 56kg	Nhi	40.000 đ		

REDMI NOTE 7
AI DUAL CAMERA



TRUNG HỌC CƠ SỞ: KHỐI 8 - 9

1	Đinh Nhật Hoàng	25/11/2004	Nam	8/9	Hoàng Hoa Thám	/
2	Nguyễn Văn Hoàng Sơn	28/05/2004	Nam	8/4	Hoàng Hoa Thám	/
3	Nguyễn Phúc Vinh	25/02/2004	Nam	8A6	Ngô Sĩ Liên	/
4	Nguyễn Hữu Minh Trí	18/03/2003	Nam	9/2	Nguyễn Gia Thiều	/
5	Lương Mỹ Linh	16/04/2004	Nữ	8/15	Á Châu	R /
6	Trần Vũ Thục Nghi	05/09/2004	Nữ	8/3	Nguyễn Gia Thiều	/
7	Phan Lê Khả Trân	29/04/2003	Nữ	9/13	Ngô Quyền	R.
8	Phạm Khánh Linh	27/02/2004	Nữ	8/7	Ngô Quyền	
9	Thái Toàn Lâm	29/01/2003	Nam	9/5	Nguyễn Gia Thiều	/
10	Phạm Thị Yến Tuyết	19/03/2003	Nữ	9/3	Tân Bình	/
11	Nguyễn Đỗ Huy Thanh	04/06/2003	Nữ	9/14	Tân Bình	/

TRUNG HỌC PHỔ THÔNG:

TT	HỌ VÀ TÊN	NGÀY THÁNG NĂM SINH	GIỚI TÍNH	LỚP	TRƯỞNG	GHI CHÚ
1	Lê Vĩnh Phúc	16/04/2000	Nam	12A10	Nguyễn Thượng Hiền	/
2	Nguyễn Phạm Hoàng	23/05/2000	Nam	12/12	DL.Á Châu	R
3	Nguyễn Quốc Hưng	02/09/2001	Nam	11/15	DL.Á Châu	/
4	Trần Tấn Phát	2001	Nam	11A8	DL.Nguyễn Khuyến	R
5	Lý Hưng Thịnh	2001	Nam	11A1	DL.Nguyễn Khuyến	
6	Nguyễn Phạm Công Minh	2001	Nam	11C2	DL.Nguyễn Khuyến	
7	Cao Phương Nghi	06/07/2001	Nữ	11B8	Nguyễn Chí Thanh	
8	Nguyễn Phước Uyên	2001	Nữ	11D1	DL.Nguyễn Khuyến	
9	Nguyễn Khánh Ngân	2001	Nữ	11C8	DL.Nguyễn Khuyến	
10	Nguyễn Quỳnh Anh	2001	Nữ	11D5	DL.Nguyễn Khuyến	
11	Bùi Châu Thái Nghi	2002	Nữ	10A4	DL.Nguyễn Khuyến	
12	Trương Nguyễn Minh Nhân	2001	Nam	10C9	DL.Nguyễn Khuyến	
13	Hồng Diệu Ân	07/01/2000	Nam	12C12	Nguyễn Chí Thanh	R
14	Bùi Ngọc Bảo Như	11/09/2002	Nữ	10A12	Nguyễn Chí Thanh	

KT.GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC



NGUYỄN HỒNG PHÚC









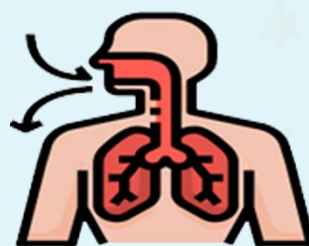


BÀI TẬP THỞ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG PHỔI

Phục hồi chức năng phổi rất cần thiết cho mọi người ở mỗi đối tượng, nhất là ở những người sau điều trị COVID-19. Bài tập này cũng có thể sử dụng trong trường hợp mệt mỏi do làm việc liên tục kéo dài, suy giảm chức năng hô hấp, giúp làm giảm các triệu chứng khó thở, lo lắng và trầm cảm, cải thiện thể chất và chất lượng cuộc sống. Đây giống như bài thể dục nên mỗi ngày có thể tập một vài lần, mỗi động tác khoảng 8 -10 lần.

Bài 1: Kỹ thuật thở ra

- **Thở ra kéo dài:** Hít vào bằng mũi, sau đó thở ra kéo dài bằng miệng.
- **Thở ra mạnh:** Hít vào bằng mũi, sau đó thở ra nhanh và mạnh bằng miệng, giúp khai thông đường thở bằng phản xạ ho ở cuối kì thở ra.



Bài 2: Mở lồng ngực và kiểm soát nhịp thở

- **Động tác 1:** Đưa hai tay ra trước, bắt đầu hít vào và đưa hai tay ra sau tối đa. Sau đó thở ra từ từ và đưa tay về vị trí cũ.
- **Động tác 2:** Đưa hai cùi chỏ ra trước, bắt đầu hít sâu. Sau đó thở ra từ từ và xoay cùi chỏ về vị trí cũ vào và xoay cùi chỏ tối đa ra



Bài 3: Tăng cường vận động cơ hô hấp

- **Thở ngực:** Đặt một tay lên ngực, một tay lên bụng. Bắt đầu hít vào tối đa cho lồng ngực nở ra, sau đó thở ra từ từ. Lưu ý hóp bụng, giữ cho bụng không phình ra trong lúc hít thở.
- **Thở bụng:** Đưa hai tay lên bụng, hít vào cho đến khi bụng phình ra tối đa, sau đó thở ra cho đến khi bụng xẹp vào tối đa.



Thở ngực



Thở bụng

Bài 4: Loại bỏ dung tích khí cặn trong phổi

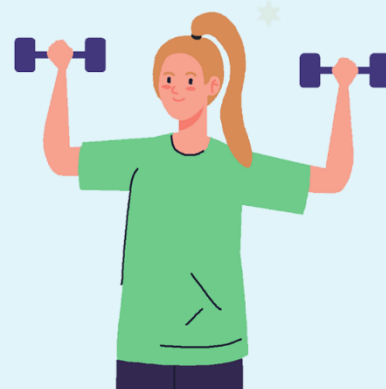
- **Thổi bóng hết sức:** Tương đương với thở ra hết sức, giúp loại bỏ khí cặn trong phổi. Đưa bóng lên miệng, lấy hơi rồi thổi một hơi kéo dài, thở ra hết sức trong một lần thổi.



Thổi hết sức trong một lần

Bài 5: Tăng cường sức bền

- **Cánh chim bay:** Hai tay cầm tạ buồng dọc theo thân mình, bắt đầu hít vào và nâng hai tay sang ngang. Sau đó thở ra từ từ và hạ tay xuống vị trí cũ.
- **Cánh tay đan chéo:** Hai tay cầm tạ đưa sang ngang và bắt đầu hít vào. Sau đó thở ra với hai tay nhau phía trước.
- **Cánh tay trên đầu:** Hít vào đồng thời đưa hai tay cầm tạ qua đầu, sau đó thở ra và hạ tạ xuống.



Hai tay cầm Tạ (chai nước)

Bài 6: Tăng dung tích sống từng thùy phổi

- **Thùy phổi giữa:** Choàng khăn từ sau lưng ra trước ngực, vị trí phía dưới nách. Hai tay đan chéo cầm hai đầu khăn. Bắt đầu hít vào thật sâu và siết khăn lại, sau đó buông khăn đột ngột và thở ra.
- **Thùy phổi dưới:** Làm tương tự nhưng khăn nằm ở vị trí dưới ngực. Lưu ý buông khăn trước khi bắt đầu thì thở ra.



Bài 7: Vũ điệu nhịp thở

- **Động tác 1:** Đứng thẳng, chân dang ngang bằng vai. Hít vào và đưa hai cánh tay lên chụm vào nhau. Sau đó thở ra và đưa tay về vị trí cũ.

- **Động tác 2:** Cúi người, chân dang ngang bằng vai, cánh tay đan chéo. Hít vào và vươn người lên với hai cánh tay chụm vào nhau, sau đó thở ra và đưa tay về vị trí cũ.



