TRƯỜNG NHÂN

AN TÂM CÙNG CON HỌC BÀI
#NhipSangAnTam

Nhật ký an tâm *10 ngày*

Mỗi sáng 5 phút: Đọc – Dùng – Hỏi con. 1–2 gói/ngày, bắt đầu 1 gói. Dùng buổi sáng hoặc trước giờ học, không khuyến nghị dùng buổi tối. Dành cho con từ 15 tuổi.

Ngày 1
Giờ dùng 6h15 Con ngủ lúc 23h30
Con thấy hơi mệt, ăn sáng ngon
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 2
Giờ dùng _____ Con ngủ lúc _____
Con thấy _____
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 3
Giờ dùng _____ Con ngủ lúc _____
Con thấy _____
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 4
Giờ dùng _____ Con ngủ lúc _____
Con thấy _____
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 5
Giờ dùng _____ Con ngủ lúc _____
Con thấy _____
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 6
Giờ dùng _____ Con ngủ lúc _____
Con thấy _____
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 7
Giờ dùng _____ Con ngủ lúc _____
Con thấy _____
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 8
Giờ dùng _____ Con ngủ lúc _____
Con thấy _____
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 9
Giờ dùng _____ Con ngủ lúc _____
Con thấy _____
Có gì khó chịu? ☐ Không ☐ Có

Ngày 10 · Điểm dừng
Cùng con xem lại 9 ngày qua và chọn:
☐ Tiếp tục ☐ Nghỉ ☐ Hỏi ý kiến bác sĩ

Lỡ con không hợp? **1 Ngừng dùng** → **2 Ghi lại** biểu hiện, số lô → **3 Liên hệ** CSKH Trường Nhân (hotline trên hộp) hoặc cơ sở y tế

Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.

Ấn phẩm dự thi DBC 2026

TRƯỜNG NHÂN

MẶT SAU
#NhipSangAnTam

Lời nhắn *buổi sáng*

Mỗi sáng, mẹ viết cho con một dòng. Ngắn thôi, con sẽ nhớ lâu.

Ngày 1 Hôm nay con làm hết sức là được rồi. Mẹ tự hào về con.

Ngày 2

Ngày 3

Ngày 4

Ngày 5

Ngày 6

Ngày 7

Ngày 8

Ngày 9

Ngày 10

Chụp lời nhắn và chia sẻ với **#NhipSangAnTam**
Không cần lộ mặt con.

Thương con,
hiểu rõ từng gói sâm.

Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.

Ấn phẩm dự thi DBC 2026