

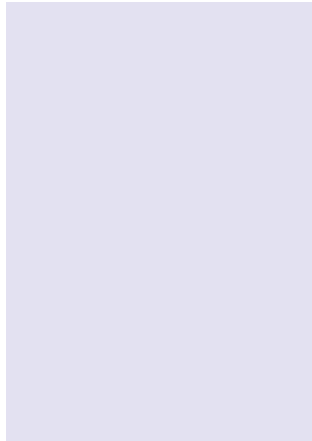
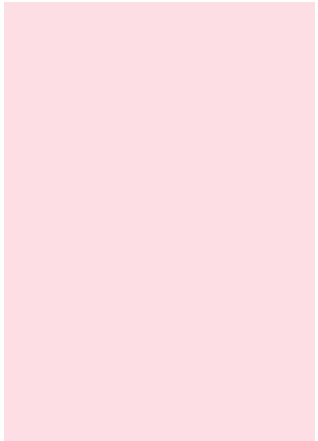
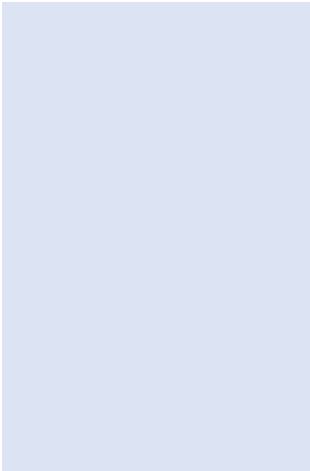
សាលារៀនរដ្ឋនៃរដ្ឋ NSW – ឆាំឆ្នាំមុខគេ

Time to start school

Family guide to starting Kindergarten

# ពេលចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រួសារក្នុងការចាប់ផ្តើមចូលរៀននៅ Kindergarten



# បញ្ជីឆែកមើលសម្រាប់ការរៀបចំខ្លួនដើម្បីចូលសាលារៀន

គួងត្រូវយល់កិច្ចការដ៏សំខាន់ៗ ឬទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួន ឬទ្រព្យសម្បត្តិរបស់កូនខ្លួន ឬទ្រព្យសម្បត្តិរបស់កូនខ្លួន មុនពេលចូលរៀន។

## នៅស្ទឹងមុនពេលកូនលោកអ្នកអាចដឹងថាខ្លួនឯង ត្រូវចូលសាលារៀន

- ☐ ចូលរួមការប្រជុំណែនាំឲ្យស្គាល់សាលារៀន ឬការឆ្លងកាត់ឈានចូលសាលារៀន។
- ☐ នៅពេលកំណត់ទទួលបានថ្នាក់បង្រៀន ឬសូមឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យមើលសមត្ថភាព ស្តាប់និងសមត្ថភាពមើលរបស់កូនលោកអ្នក។
- ☐ បើកូនលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទំនាស់ ជំងឺ ឬសេចក្តីត្រូវការពិសេសណាមួយ សូមប្រាប់សាលារៀនឲ្យបានរហ័សតាមលទ្ធភាព ហើយធ្វើការណាត់ជួបមួយ ជាមួយនិងនាយកសាលារៀន។
- ☐ បំពេញការសុំលិខិតធ្វើដំណើរ បើលោកអ្នកត្រូវការ (មានទំព័រទី 5)។
- ☐ រៀបចំអ្នកដែលនឹងមើលថែទាំកូនលោកអ្នក នៅមុននិងក្រោយពេលសាលារៀន។
- ☐ សរសេររបៀបបំពេញការសុំសេវាមួយរបស់ OOSH បើត្រូវការ (មានទំព័រទី 5)។

## វត្ថុខ្លះដែលលោកអ្នកត្រូវត្រួតពិនិត្យសម្រាប់ ការទំនើបសិក្សារបស់កូន

- ☐ ឯកសណ្ឋានសាលារៀន (រដូវក្តៅ រដូវវស្សា ក៏ឡា)។
- ☐ ម្ហូបការពារទេសនិងប្រទេសភាព (ជាធម្មតាគឺជាផ្នែកនៃឯកសណ្ឋានសាលារៀន)។
- ☐ ស្បែកជើងសាលារៀននិងស្បែកជើងកីឡាសម្រាប់រត់ (សាកប្រើសន្ទះស្រួល ចិបប៊ិក(Velcro) បើកូនមិនអាចចងដៃខ្សែស្បែកជើងបាន)។
- ☐ ស្បែកស្តាយក្រោយខ្នង (សាលារៀនប្រហែលជាមាន)។
- ☐ ប្រអប់ដាក់អាហារច្រូត្រង់ (ឲ្យកូនលោកអ្នករើសយកប្រអប់ដែលខ្លួនអាចបើកបាន)។
- ☐ ជម្រកកំដៅកញ្ចក់។
- ☐ អាវស្ពៀង។
- ☐ អាវពាក់សម្រាប់ពេលរៀនលាបថ្នាំពណ៌ (អាវបើកចាស់មួយក៏អាចប្រើបានដែរ)។
- ☐ ស្បែកបណ្តាលយ។

## នៅស្ទឹងមុនពេលកូនលោកអ្នកអាចដឹងថាខ្លួនឯង ត្រូវចូលសាលារៀន

- ☐ មករា – លោកអ្នកប្រហែលជាមានចំណងចំណាយពេលខ្លះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជាមួយកូនលោកអ្នក ក្នុងការហាត់ធ្វើកិច្ចការនានាដែលកូនលោកអ្នកនឹងធ្វើនៅពេលដែលគេចាប់ផ្តើមចូលរៀន ឧទាហរណ៍៖ ការរុករាន។
- ☐ សរសេរឈ្មោះកូនលោកអ្នកនៅលើវត្តមានអស់។
- ☐ ធ្វើឲ្យប្រាកដថា លោកអ្នកមានលេខទូរស័ព្ទរបស់សាលារៀន។
- ☐ បង្ហាត់កូនប្រុសលោកអ្នកឲ្យចេះប្រើជើងបង្អួចសម្រាប់មនុស្សប្រុសបត់ជើង តូច បើកូនប្រុសលោកអ្នកមិនទាន់ចេះប្រើទេនោះ។

## នៅស្ទឹងមុនពេលកូនលោកអ្នក ត្រូវចូលសាលារៀន

- ☐ រៀបចំជាស្របច្បាប់រោងចក្រ ឬស្រែកស្រែ និងស្រោមជើងរបស់កូនលោកអ្នក។
- ☐ លោកអ្នកអាចមានចំណងរៀបចំអាហារច្រូត្រង់របស់កូនលោកអ្នកនៅនឹងយប់នោះ ហើយទុកវានៅក្នុងទូទឹកកក។
- ☐ ជួយកូនលោកអ្នកក្នុងការដាក់វត្តមានឡាយទៅក្នុងស្បែកស្តាយសាលារៀនរបស់កូន។
- ☐ ដាក់ខ្សែទាបមួយ ស្រោមជើងមួយគូ និងខោអាវសម្រាប់ថ្នាំសំនៅក្នុងស្បែកជើងសាលារៀន។ ប្រាប់កូនលោកអ្នកឲ្យដឹងថា វត្តមាននេះស្ថិតនៅក្នុងស្បែកស្តាយរបស់ខ្លួន នៅក្នុងករណីបញ្ជូនរបស់ដោយមិនដឹងខ្លួននៅសាលារៀន។

## ខ្លឹមស្នង

- ☐ មានភាពវិជ្ជមាននិងភាពរីករាយអំពីថ្ងៃជំងឺជាមួយនិងកូនលោកអ្នក។
- ☐ ទុកឲ្យកូនលោកអ្នកស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង ឲ្យបានច្រើនតាមលទ្ធភាព។
- ☐ ចងសក់ដៃទៅក្រោយ ឬក្រងសក់។
- ☐ លាបក្រែមការពារពន្លឺឲ្យកូនលោកអ្នកនៅរៀងរាល់ប្រាំមួយថ្ងៃ។ កូនលោកអ្នកនឹងត្រូវការពាក់មួកសាលារៀនរបស់ខ្លួន នៅពេលចេញទៅក្រៅថ្នាក់រៀន។
- ☐ ចិញ្ចឹមកូនមួយចំនួន។

## ធនធានពិនិត្យដំបូងនៃសាលារៀន

- ☐ សាលារៀននឹងជម្រាបលោកអ្នកនៅពេលដែលលោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវរៀបចំវត្តមានសម្រាប់សកម្មភាពទាំងឡាយ ដូចជាសកម្មភាពកីឡា សិល្បៈ ឬបណ្តាលយ។
- ☐ ជាញឹកញយ កុមារឡើយហត់ជាខ្លាំងនៅក្នុងបណ្តាញក្នុងរូងនៅសាលារៀន។ កូនលោកអ្នកត្រូវការតែងត្រឡប់មកវិញ។
- ☐ ផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវអាហារពេលព្រឹកដែលផ្តល់សុខភាពល្អ ដើម្បីឲ្យកូនមានកម្លាំងពេញមួយថ្ងៃនៅសាលារៀន។
- ☐ ធ្វើឲ្យច្បាស់ថា កូនលោកអ្នកដឹងថាអ្នកណាទៅដែលនឹងទៅយកគេនៅថ្ងៃនីមួយៗ។
- ☐ ឆែកស្បែកស្តាយរបស់កូនលោកអ្នកនៅរៀងរាល់យប់ដើម្បីកមើលលិខិតពីសាលារៀន និងអាហារច្រូត្រង់ដែលនៅសល់។
- ☐ ខិតខំបង្កើតកិច្ចការជាប្រចាំធម្មតានៅរៀងរាល់ព្រឹក។
- ☐ ចាប់ផ្តើមការអានជាប្រចាំនៅផ្ទះ។
- ☐ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូបង្រៀនអំពីការរៀននៅក្នុងថ្នាក់រៀន បើលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។
- ☐ និយាយលេងជាមួយកូនលោកអ្នកអំពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់កូននៅសាលារៀន។
- ☐ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលកូនលោកអ្នកនៅមានពេលសម្រាប់សម្រាក លេងនៅខាងក្រៅ និងធ្វើអ្វីៗដែលកូនចូលចិត្តធ្វើ នៅពេលដែលកូនចាប់ផ្តើមចូលរៀន។



# ការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នក

គ្មានជំនាញជាក់លាក់ដែលកូនលោកអ្នកត្រូវតែមាន នៅមុនពេលចាប់ផ្តើមចូល Kindergarten ទេ – គេមិនរំពឹងថា កូនលោកអ្នកចេះអានឬសរសេរអក្សរឡើយ។ កិច្ចការចម្បងគឺថា លោកអ្នកនិងកូនលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ទុកចិត្តអំពីការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន។

## សកម្មភាពសម្រាប់សាកល្បងជាមួយកូនលោកអ្នក មុនពេលចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន

សកម្មភាពទាំងនេះគឺជាមតិអំពីកិច្ចការទាំងឡាយដែលត្រូវធ្វើជាមួយកូនលោកអ្នក មុនពេលកូនលោកអ្នកចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន ដើម្បីឲ្យកូនលោកអ្នកមានភាពងាយស្រួលបន្តិចក្នុងការចូលសាលារៀន។

### ជំនាញភាសា

- ច្រៀងចម្រៀងរួមគ្នា
- ប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកនូវរឿងកំប្លែងនិងពាក្យចូនទាំងឡាយ
- ផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវការណែនាំសាមញ្ញនានាដើម្បីរៀនធ្វើតាម ឧទាហរណ៍៖ របៀបដាក់អីវ៉ាន់ក្នុងស្បោងស្តាយ
- ប្រើសៀវភៅសម្រាប់ការកំសាន្ត ឧទាហរណ៍៖ ការមើលរូបភាពទាំងពួង
- សម្គាល់រូបភាពទាំងឡាយនៅក្នុងសៀវភៅ ទស្សនាវដ្តីតាមទូរទស្សន៍ ឬអ៊ីនធឺណិត
- លើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យចូលរួមក្នុងការសន្ទនាទាំងពួង។

### ជំនាញសរសេរ

- ផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវខ្មៅដៃ បិទប្រ៊ីត ខ្មៅដៃដាត់ពណ៌ ជក់ដាត់ពណ៌ និងកំណាត់ឈើសម្រាប់គូសវាសលើដីខ្សាច់ ដើម្បីគូសវាសឬសរសេរ
- សរសេរលេខនិងអក្សរទាំងឡាយ
- លើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យប្រើអក្សរធំដើម្បីចាប់ផ្តើមសរសេរឈ្មោះខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍៖ Jack ។

### ជំនាញគណិតសាស្ត្រ

- ជំរុញទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យរៀនស្គាល់លេខនានាដោយប្រើពាក្យទាំងឡាយដូចជា ច្រើន ច្រើនណាស់ ច្រើនជាងតិចជាង
- ជួយកូនលោកអ្នកក្នុងការរកមើលវត្ថុទាំងពួងនៅក្រុមមួយដែលខុសៗគ្នា ដូចជាការខុសរូបរាងគ្នា
- និយាយអំពីភាពជួយគ្នាទាំងឡាយ – ឡើងនិងចុះ ខាងក្រោមនិងខាងលើ ខាងមុខនិងខាងក្រោយ ថ្ងៃនិងយប់។

### ជំនាញផ្ទាល់ខ្លួនឬសង្គម

- រៀបចំពេលម៉ោងសម្រាប់កូនលោកអ្នកដើម្បីលេងជាមួយកុមារដទៃទៀត ដើម្បីឲ្យកូនអាចរៀនចែកគ្នាលេងនិងប្រកាន់វេន
- ជំរុញទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកក្នុងការរៀបចំឲ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ ក្រោយពីលេងហើយ
- ជួយកូនលោកអ្នកឲ្យរៀននិយាយឈ្មោះពេញនិងអាសយដ្ឋានផ្ទះរបស់ខ្លួន
- ធ្វើឲ្យកូនលោកអ្នកដឹងនូវច្បាប់វិន័យទាំងឡាយនិងមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យមានច្បាប់វិន័យទាំងនេះ។

### ជំនាញពន្យល់

- ផ្តល់ការហាត់ប្រើកន្ត្រៃ
- ផ្តល់ឱកាសក្នុងការលេងសាងសង់ឬក្របខ្សែនិងរូបភាពប្រាស្នាងទៀត
- លេងលោតម៉ឺកនិងលោតអន្ទាក់។

## រក្សាការលេង

ការលេងគឺជាការសំខាន់បំផុតមួយដែលកុមារត្រូវការ ហើយការលេងនេះមិនផ្លាស់ប្តូរទេនៅពេលដែលកុមារចូលរៀននៅ Kindergarten ។ ការលេងជំរុញរាល់ផ្នែកទាំងអស់នៃការដំលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពល្អរបស់កុមារ។

កុមារលេងដោយសារតែការលេងធ្វើឲ្យកុមាររីករាយ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលលេង កុមារពិតជាកំពុងរៀនសូត្រ។ នៅពេលដែលកុមារលេង កុមារកំពុងប្រើរាងកាយនិងការស្រមៃស្រមៃរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងរៀននូវរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងធ្វើសហការ។ កុមាររៀននូវរបៀបដែលកិច្ចការទាំងឡាយមានដំណើរការ និងរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។ សូមអនុញ្ញាតឲ្យមានពេលខ្លះដែលគ្មានរៀបចំជាទម្រង់ត្រឹមត្រូវនៅបន្ទប់ពីវិលត្រលប់ពីសាលារៀននៅថ្ងៃនីមួយៗ សម្រាប់ឲ្យកូនលោកអ្នកសម្រាកនិងលេង។





# ការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន ដោយរលូន

ការរៀបចំរួចជាស្រេចនៅឯផ្ទះនៅមុនពេលសាលារៀនចាប់ផ្តើម នឹងជួយលោកអ្នកនិងកូនលោកអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅនិងរំភើប អំពីការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន។

## ការរៀបចំជាមួយកូនលោកអ្នកសម្រាប់ការទៅសាលារៀន

ជិតដល់ពេលហើយ – កូនលោកអ្នកហៀបនឹងចាប់ផ្តើមថ្ងៃដំបូងនៃបទពិសោធន៍ថ្មីនិងដំរើបមួយ។ លោកអ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់ថា តើលោកអ្នកគួរចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីទៅដើម្បីឲ្យកូនលោកអ្នករៀបចំខ្លួនរួចជាស្រេចនោះ។

យើងខ្ញុំទទួលស្គាល់ថា ហេតុការណ៍នោះគឺជាជំហានដ៏ធំមួយសម្រាប់ជនរាល់រូប។ ការបង្កើតចំណងទាក់ទងល្អប្រសើរជាមួយលោកអ្នកដើម្បីជួយដល់ការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នកមានសារៈសំខាន់ក្រៃលែងចំពោះយើងខ្ញុំ។ ក្រុមគ្រូបង្រៀន និងបុគ្គលិកជំនួយដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិខ្ពស់របស់យើងខ្ញុំត្រៀមខ្លួនជានិច្ចដើម្បីផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវការចាប់ផ្តើមដ៏ល្អបំផុតទៅតាមលទ្ធភាព។

ទំនាក់ទំនងលើកដំបូងរបស់លោកអ្នកជាមួយសាលារៀនប្រហែលជាជាមួយនឹងបុគ្គលិករដ្ឋបាលសាលារៀន។ បុគ្គលិកទាំងនោះជាអ្នកមានទឹកមុខស្រស់ស្រាយរាក់ទាក់នៅឯសាលារៀន។ បុគ្គលិកទាំងនោះជួយតាមរយៈការផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវការណែនាំអំពីព័ត៌មានទូទៅដែលលោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវការ។ បុគ្គលិកទាំងនោះក៏ធ្វើការណាត់ជួបសម្រាប់លោកអ្នកផងដែរដើម្បីជួបជាមួយនិងនាយកសាលារៀន គ្រូបង្រៀនឬបុគ្គលិកដទៃទៀតរបស់សាលារៀន បើលោកអ្នកត្រូវការពិភាក្សាជាមួយមន្ត្រីណាមួយក្នុងចំណោមមន្ត្រីទាំងនោះ។



### ការរៀបចំនៅផ្ទះ

មានកិច្ចការមួយចំនួនដែលត្រូវធ្វើដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈ រៀបចំថវិកា និងធ្វើផែនការនៅមុនពេលសាលារៀនចាប់ផ្តើម។

### ការរៀបចំធ្វើវិភាគ

ការចាប់ផ្តើមសាលារៀនជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការចំណាយថ្មីៗនានាដូចជាការទិញឯកសណ្ឋាននិងស្បែកជើងសាលារៀន ដូច្នេះជាការមានប្រយោជន៍ក្នុងការរៀបចំថវិកាជាមុនសម្រាប់ការចំណាយទាំងនេះ។ បើលោកអ្នកត្រូវការការរំចំទាំកូនលោកអ្នកនៅក្រោយពេលម៉ោងសាលារៀន លោកអ្នកក៏ត្រូវរៀបចំថវិកាសម្រាប់ការចំណាយទាំងនេះផងដែរ។

### ឯកសណ្ឋាន

សាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជម្រាបលោកអ្នកអំពីឯកសណ្ឋានសាលារៀន និងទីកន្លែងទិញឯកសណ្ឋានទាំងនោះ។ ម្នាក់គឺជាផ្នែកនៃឯកសណ្ឋានសាលារៀន ដើម្បីផ្តល់កិច្ចការពារទល់នឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ ជាធម្មតា សាលារៀនតម្រូវឲ្យមានឯកសណ្ឋានសម្រាប់រដូវក្តៅ រដូវរងា និងឯកសណ្ឋានកីឡា។ សាលារៀនអាចប្រាប់លោកអ្នកថា តើហាងមួយណាទៅដែលលក់ឯកសណ្ឋានទាំងនេះ ឬក៏ក្រណាត់ដើម្បីកាត់ឯកសណ្ឋានទាំងនេះ។

ដើម្បីចៀសវាងការចំណាយអស់ប្រាក់ច្រើន សាលារៀនជាច្រើនរៀបចំឲ្យមានកន្លែងលក់ឯកសណ្ឋានដែលគេផ្តល់ជាអំណោយ ក្រោយពេលដែលកុមារ ចម្រើនវ័យធំពាក់ឯកសណ្ឋានទាំងនោះលែងកើត។

បើលោកអ្នកមិនទាន់បានចុះឈ្មោះកូនលោកអ្នកទេ សូមអញ្ជើញទៅសាលារៀនដើម្បីចុះឈ្មោះ ហើយបើកូនលោកអ្នកមានសេចក្តីត្រូវការពិសេសឬប្រតិកម្មទូទំនាស់ណាមួយ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកត្រូវជម្រាបនាយកសាលារៀន។

**ការធ្វើវិភាគទានគ្រាន់ភាស**

សាលារៀននឹងសុំប្រាក់វិភាគទានដោយស្ម័គ្រចិត្តពីលោកអ្នកដើម្បីកែលម្អកម្មវិធីសិក្សានិងកីឡា។ សាលារៀនអាចសុំឲ្យលោកអ្នកបង់ថ្លៃសម្រាប់ដំណើរសិក្សានៅក្រៅសាលារៀនសម្រាប់ឆ្នាំសិក្សាទាំងមូល ដើម្បីកែលម្អការរៀនសូត្រនៅតាមថ្នាក់រៀនរបស់កូនលោកអ្នក ហើយបើកូនលោកអ្នកចូលរួមក្នុងកម្មវិធីបន្ថែម ដូចជាកីឡាឬក្រុមតន្ត្រីណាមួយ សាលារៀនអាចសុំឲ្យលោកអ្នកបង់ថ្លៃសម្រាប់ការចំណាយនានាដូចជាការជួលគ្រឿងឧបករណ៍និងការធ្វើដំណើរទៅចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយ។

**ជំនួយគ្រាន់ភាស**

បើលោកអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការបង់ថ្លៃចំណាយសម្រាប់ការសិក្សារបស់កូន សូមធ្វើការណាត់ជួបជាមួយនាយកសាលារៀនដើម្បីពិភាក្សានូវស្ថានភាពការណ៍របស់លោកអ្នក។ សាលារៀនអាចមានគម្រោងជំនួយសិស្ស (Student Assistance Scheme) ដើម្បីជួយលោកអ្នក។



**ការថែទាំនៅក្រៅពេលម៉ោងសាលារៀន**

ជាញឹកញយ សេវាដែលថែទាំកុមារនៅក្រៅពេលម៉ោងសាលារៀន (Outside of School Hours - OOSH) ធ្វើប្រតិបត្តិការនៅក្នុងសាលារៀន ឬនៅក្បែរសាលារៀន។ សាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកអាចផ្តល់ជូនព័ត៌មានអំពីសេវាទាំងនេះនៅក្នុងតំបន់លោកអ្នក។ សេវាទាំងនេះគិតថ្លៃល្អប្រសើរ ហើយលោកអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបានប្រាក់ជំនួយថែទាំកុមារ (Child Care Benefit) ដើម្បីជួយចេញថ្លៃល្អប្រសើរនេះ។



**សរសេរឈ្មោះកូនលោកអ្នកនៅលើវត្ថុទាំងអស់**

លោកអ្នកអាច៖

- ប្រើប៊ិចមិនរលុបដោយសារការបោកគក់ដើម្បីសរសេរស្លាកនៅលើសម្លៀកបំពាក់ មួកនិងស្បែកជើង ឬដេប៊ូអ៊ុតស្លាកមានឈ្មោះកូនលោកអ្នកនៅលើឯកសណ្ឋានទាំងនេះ
- ឆែកមើលថាតើស្លាកឈ្មោះទាំងនេះមិនរលុបតាមរយៈការបោកគក់ឬទេ
- ឆែកមើលស្បែកស្នាយរបស់កូនលោកអ្នកនៅរៀងរាល់យប់ជាមួយកូនលោកអ្នក
- សាលារៀនទាំងអស់មានកន្លែងរក្សាទុកទ្រព្យសម្បត្តិដែលបាត់ ដូច្នេះសូមឆែកសាកសួរនៅឯការិយាល័យសាលារៀន បើបាត់បង់វត្ថុណាមួយ។





# សកម្មភាពនៅឯសាលារៀន

សាលារៀននីមួយៗនឹងមានពេលវេលាខុសគ្នាចាប់ផ្តើមនិងបញ្ចប់របស់សាលារៀនផ្ទាល់ខ្លួន ប៉ុន្តែជាទូទៅសាលារៀននឹងចាប់ផ្តើមនៅម៉ោង ១ព្រឹក និងបញ្ចប់នៅម៉ោង ៣ រឺសៀល ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។ សិស្សមានពេលចេញលេងនិងសម្រាក សម្រាប់ញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់និងលេង។

សាលារៀនអាចចាប់ផ្តើមនិងបញ្ចប់ដោយមានការជួបជុំតម្រង់ជួរមួយជាទីដែលសិស្សនឹងមកជួបជុំគ្នាដើម្បីស្តាប់នាយកសាលារៀន គ្រូបង្រៀនឬប្រធានសិស្សធ្វើសេចក្តីប្រកាសទាំងឡាយ។

## ការទៅសាលារៀនគឺជាការចាំបាច់ខានមិនបាន

ច្បាប់ចែងថា កុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុចូលសាលារៀនដែលចាំបាច់ខានមិនបាន ត្រូវតែទៅសាលារៀន។ នៅពេលដែលកុមារណាមួយមិនទៅសាលារៀន កុមារនោះនឹងបាត់បង់ព័ត៌មានដ៏សំខាន់ៗក្រែលែង កិច្ចការសិក្សាជាប្រចាំរបស់ខ្លួននឹងមានភាពអាក់អរអួល ហើយកុមារនោះអាចបាត់បង់ការទុកចិត្តលើខ្លួនឯង។ កុមារនោះក៏នឹងបាត់បង់ការចងមេត្រីជាមួយមិត្តភក្តិផងដែរ។ កត្តាទាំងអស់នេះអាចប៉ះពាល់ដល់អាកប្បកិរិយារបស់កុមារនោះចំពោះសាលារៀន និងការសម្រេចស្នាដៃរបស់ខ្លួន។

### បើកូនលោកអ្នកទៅរៀនយឺតពេល ឬមិនបានទៅរៀន

បើកូនលោកអ្នកទៅរៀនយឺតពេល លោកអ្នកនឹងត្រូវយកកូនទៅសាលារៀនដោយអញ្ជើញទៅចុះហត្ថលេខានៅឯការិយាល័យរបស់សាលារៀន។ ដំណើរការដូចគ្នានេះក៏ត្រូវអនុវត្តផងដែរ បើលោកអ្នកយកកូនចេញពីសាលារៀននៅមុនម៉ោងបញ្ចប់ដោយសារតែមូលហេតុណាមួយ។

បើកូនលោកអ្នកមិនបានទៅសាលារៀនទេ លោកអ្នកនឹងត្រូវផ្តល់ការពន្យល់មួយសម្រាប់ការមិនបានទៅសាលារៀននោះ។ ជាធម្មតា ទង្វើនេះត្រូវធ្វើតាមរយៈការសរសេរកូនលិខិតមួយដោយពន្យល់នូវមូលហេតុដែលកូនលោកអ្នកមិនបានទៅសាលារៀន ហើយកូនលោកអ្នកអាចយកលិខិតនោះទៅជូនគ្រូបង្រៀន នៅពេលដែលកូនលោកអ្នកវិលទៅសាលារៀនវិញ។ លោកអ្នកក៏អាចធ្វើបានតាមរយៈការទូរស័ព្ទទៅសាលារៀនផងដែរ។

### ការទៅសាលារៀនសាលារៀននៅពេលចប់ពេលម៉ោងសិក្សា

នៅពេលដែលសាលារៀនចប់នៅថ្ងៃនីមួយៗ ថ្នាក់រៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជួបជុំគ្នានៅឯកន្លែងប្រក្រតីមួយ។ គ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងរង់ចាំជាមួយកូនលោកអ្នក។ សូមធ្វើឲ្យប្រាកដថា កូនលោកអ្នកនឹងគ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នកដឹងថាអ្នកណាទៅដែលនឹងត្រូវទៅយកកូនលោកអ្នកនៅរាល់រសៀលចប់ម៉ោងសិក្សា។ កុមារទាំងឡាយអាចអាក់អន់ចិត្ត បើលោកអ្នកឬអ្នកណាមួយផ្សេងទៀតយឺតពេលក្នុងការទៅយកកូនលោកអ្នក។ សូមសាកសួរគ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នក អំពីពេលវេលាសមស្របបំផុតដើម្បីទៅដល់សាលារៀននៅពេលរសៀលចប់ម៉ោងសិក្សា។

### ក្រុមភិក្ខុការងារប្រចាំ

កុមារ Kindergarten អាចឡើយហត់ខ្លាំងនៅវេលាចប់ ដោយសារតែគេធ្វើកិច្ចការជាច្រើនដែលថ្មីនិងធ្វើឲ្យរំភើប។ ដោយសារតែមូលហេតុនេះហើយ វាជាការមានប្រយោជន៍បើលោកអ្នករក្សាកិច្ចការជាប្រចាំ ដូចជាពេលងូតទឹក ពេលបរិភោគអាហារនិងអានសៀវភៅឲ្យបានប្រក្រតីទៅតាមលទ្ធភាព។ ដំណេកស្តាប់ស្តាប់នៅយប់នីមួយៗមានសារៈសំខាន់ណាស់។



### ការសរសេរកូនលិខិត

បើកូនលោកអ្នកមិនបានទៅរៀន លោកអ្នកអាចសរសេរកូនលិខិតមួយដោយមានព័ត៌មានដូចតទៅនេះ៖

- ដាក់ឈ្មោះនិងថ្នាក់រៀនរបស់កូនលោកអ្នក
- ដាក់ថ្ងៃខែ និងចំនួនថ្ងៃដែលកូនលោកអ្នកមិនបានទៅរៀន
- ពន្យល់មូលហេតុដែលកូនលោកអ្នកមិនបានទៅរៀន
- រួមទាំងព័ត៌មានទៀតដែលចាំបាច់។

បើកូនលោកអ្នកនឹងមិនបានទៅរៀនច្រើនជាងបីថ្ងៃ សូមប្រាប់ការិយាល័យសាលារៀន។ លោកអ្នកក៏នឹងត្រូវតែសរសេរកូនលិខិតមួយនៅពេលដែលកូនលោកអ្នកវិលទៅសាលារៀនវិញដែរ។

ដើម្បីទទួលបានកូនលិខិតនិងព័ត៌មានដែលបកប្រែចំនួន 34 ភាសា សូមបើកមើល

**School Attendance**

<https://education.nsw.gov.au/public-schools/going-to-a-public-school/translated-documents>

**ការធ្វើដំណើរទៅនិវត្តន៍សាលារៀនដោយសុវត្ថិភាព**

សូមចងចាំក្នុងការកាន់ដៃកូនលោកអ្នកនៅពេលដើរឆ្លងថ្នល់នៅកន្លែងឆ្លងកាត់ផ្លូវសាលារៀន។ ផ្លូវថ្នល់ទាំងឡាយនៅជុំវិញសាលារៀនមានភាពមាញឹកណាស់នៅវេលាព្រឹកនិងរសៀល។ សូមកុំឈប់ឬចតរថយន្តលោកអ្នកនៅកន្លែងដើរឆ្លងកាត់របស់អ្នកថ្មើរជើង ឬនៅក្បែរទីនោះឡើយ ហើយសូមគោរពតាមសញ្ញាសុវត្ថិភាព និងសញ្ញាហាមមិនឲ្យឈប់ទាំងអស់។

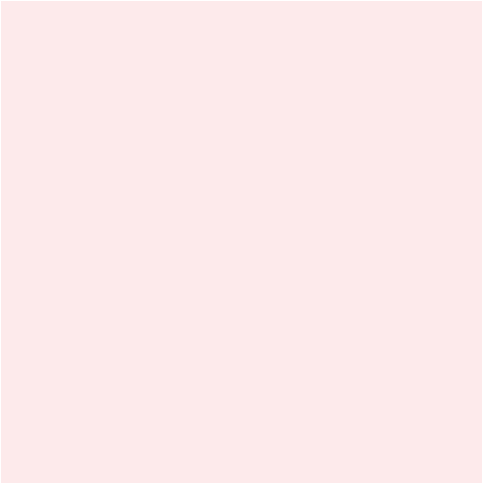
**សិស្សដែលរៀនតូចតែនិវត្តន៍សិស្សដែលមានកោសល្យខ្ពស់**

កុមារដែលរៀនតូចតែ និងកុមារដែលមានកោសល្យខ្ពស់មានសក្តានុពលលើសពីមធ្យម នៅក្នុងផ្នែកចាប់ពីមួយឡើងទៅនៃសមត្ថភាពបញ្ញា ច្នៃប្រឌិត សង្គមប្រកាសកាយ។ សាលារៀនរដ្ឋទាំងអស់នៃរដ្ឋ NSW ផ្តល់ឱកាសនានាសម្រាប់កុមារដែលរៀនតូចតែ និងកុមារដែលមានកោសល្យខ្ពស់។ សូមទាក់ទងសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកដើម្បីនិយាយជាមួយនាយកសាលារៀនអំពីបណ្តាញកម្មវិធីដែលសាលារៀនផ្តល់ឲ្យ។

**សិស្សដែលមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស**

បើកូនលោកអ្នកមានពិការភាពឬសេចក្តីត្រូវការពិសេសណាមួយ សូមប្រាប់នាយកសាលារៀនឲ្យបានរហ័សទៅតាមលទ្ធភាព។ Department of Education and Training ផ្តល់សេវាឯកទេសមួយចំនួនផ្សេងៗគ្នាដើម្បីជួយសិស្សទាំងឡាយដែលមានពិការភាព។

សិស្សដែលមានការលំបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ដូចជាសិស្សដែលមានការលំបាកខ្លាំងក្នុងការសិក្សា ពិការភាពបញ្ញាមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ និងពិការភាពនិយាយស្តី ទទួលជំនួយតាមរយៈកម្មវិធីជំនួយសិក្សានៅក្នុងសាលារៀនរបស់ខ្លួន។



លោកអ្នកអាចអញ្ជើញទៅ ទូរស័ព្ទ ឬអ៊ីមែលសាលារៀនដើម្បីពិភាក្សាបញ្ហាណាមួយដែលធ្វើឲ្យលោកអ្នកបារម្ភ។ ការផ្តល់ជូនអ្នកបកប្រែភាសាអាចធ្វើបាន បើមានសំណូមពរ។







# ការថែទាំសិស្ស

ជាការសំខាន់ដែលលោកអ្នកនិងកូនលោកអ្នកដឹងថា តែងតែមានអ្នកណាម្នាក់នៅឯសាលារៀនដើម្បីជួយកូនលោកអ្នក។ សាលារៀនក៏បានបង្កើតកម្មវិធីមានជោគជ័យទាំងឡាយផងដែរដែលជួយសិស្សនានា និងរក្សាសុវត្ថិភាពសម្រាប់សិស្សទាំងពួង។

## ការរក្សាកុមារឲ្យមានសុវត្ថិភាពនិងមានសេចក្តីរីករាយ

សាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជម្រាបលោកអ្នកនូវវេលាដែលមានអ្នកមើលខុសត្រូវនៅទីសាលារៀន ទម្រង់ការសម្រាប់ទៅយកកុមារ និងវិធីដទៃទៀតដែលសាលារៀនធ្វើឲ្យប្រាកដថា កុមារទាំងឡាយទទួលបានការថែទាំគ្រប់ពេលទាំងអស់។

### គ្រូបង្រៀន

គ្រូបង្រៀននៅសាលារៀនរដ្ឋនៃរដ្ឋ NSW មានការបណ្តុះបណ្តាលថ្នាក់ខ្ពស់សិក្សា និងមានវិជ្ជាជីវៈ។ អ្នកទាំងនោះរហ័សដឹងនូវសេចក្តីត្រូវការរបស់កុមារក្មេងៗ ហើយនឹងត្រៀមខ្លួនជួយនិងណែនាំកុមារទាំងនោះ។ គ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជម្រាបលោកអ្នកនូវវិធីល្អបំផុតដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងជាប់ជាទិញជាមួយគាត់ ព្រមទាំងស្វែងយល់អំពីការរីកចម្រើនរបស់កូនលោកអ្នក។ សូមប្រាប់គ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នកអំពីការផ្លាស់ប្តូរណាមួយនៅក្នុងការរស់នៅរបស់កូនលោកអ្នក ដែលអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់កិច្ចការសិក្សាឬការរីករាយនឹងសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នក។

### អ្នកប្រឹក្សាយោបល់របស់សាលារៀន

អ្នកប្រឹក្សាយោបល់របស់សាលារៀនគឺជាគ្រូបង្រៀនដែលមានបទពិសោធន៍ និងជាអ្នកចិត្តវិជ្ជាមានលក្ខណៈសម្បត្តិដោយមានសញ្ញាបត្រក្រោយបញ្ចប់បរិញ្ញាប័ត្រ នៅក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ផងដែរ។ អ្នកទាំងនេះអាចជួយសិស្សទាំងឡាយដែលកំពុងមានការលំបាកនៅសាលារៀនឬនៅផ្ទះ។ អ្នកទាំងនេះក៏អាចជួយគ្រួសារទាំងឡាយក្នុងការទទួលសេវាទាំងពួងនៅក្រៅសាលារៀនផងដែរ បើសិនជាត្រូវការ។ ជាធម្មតា លោកអ្នកត្រូវធ្វើការណាត់ជួបជាមួយអ្នកប្រឹក្សាយោបល់របស់សាលារៀនតាមរយៈការទូរស័ព្ទទៅសាលារៀន។

### វេជ្ជបណ្ឌិតប្រឆាំងនឹងការសម្លុតធ្វើបាប

សាលារៀនរដ្ឋទាំងអស់បង្ការមិនឲ្យមានការសម្លុតធ្វើបាបតាមរយៈកម្មវិធីនានាដូចជាកម្មវិធីជំនួយកុមារមានអាយុស្របបាលគ្នាដែលជំរុញទឹកចិត្តឲ្យមានឥរិយាបថសមរម្យ ស្ថាបនាការជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងគោរពអ្នកដទៃ។ សាលារៀនក៏មានផែនការរួចជាស្រេចផងដែរដើម្បីដោះស្រាយការសម្លុតធ្វើបាបឬការយាយីរំខាន ហើយបុគ្គលិកសាលារៀនមានការបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីដោះស្រាយស្ថានភាពទាំងនេះ។ លោកអ្នកអាចទទួលយកផែនការប្រឆាំងនឹងការសម្លុតធ្វើបាបរបស់សាលារៀនកូនលោកអ្នកពីការិយាល័យសាលារៀន។

### ការថែទាំបន្ថែម

បណ្តាសាលារៀនរដ្ឋផ្តល់បុគ្គលិកជំនួយដទៃទៀត នៅពេលដែលមានសេចក្តីត្រូវការ។

តំណែងទាំងនេះរួមមាន៖

- គ្រូបង្រៀនជំនួយសម្រាប់សិស្សដែលមានការលំបាកក្នុងការសិក្សា
- គ្រូបង្រៀនអង់គ្លេសជាភាសាទីពីរ (English as a second language - ESL)
- មន្ត្រីព័ត៌មាននិងទំនាក់ទំនងសហគមន៍
- មន្ត្រីសិក្សាអប់រំជនជាតិដើម។



បើលោកអ្នកកត់សំគាល់ថា កូនលោកអ្នកមានឥរិយាបថផ្លាស់ប្តូរចំបងណាមួយ ឬមួយលោកអ្នកមានការបារម្ភអំពីកូនលោកអ្នកនិងការសិក្សារបស់កូនលោកអ្នក លោកអ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយគ្រូបង្រៀន អ្នកប្រឹក្សាយោបល់របស់សាលារៀន ឬនាយកសាលារៀនកូនលោកអ្នក។ ជាការប្រសើរបំផុតជាទិញក្នុងការលើកនូវការបារម្ភណាមួយឲ្យបានរហ័សតាមលទ្ធភាព។



# សត្វចៃក្បាល

ជាការធម្មតាដែលសិស្សសាលារៀនមានចែនៅពេលណាមួយ ហើយការមានចែនេះមិនមែនបណ្តាលដោយការមិនសម្អាតឬភាពកខ្វក់នោះទេ។ ចៃក្បាលអាចឆ្លងបាននៅពេលដែលកុមារទាំងឡាយប៉ះពាល់គ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ប៉ុន្តែចែនេះមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដល់សុខភាពរបស់កូនលោកអ្នកឡើយ។

## ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យកូនលោកអ្នកមានចៃក្បាល៖

- ឆែកមើលសក់កូនលោកអ្នកជាប្រចាំ
- ចងសក់វែងទៅខាងក្រោយជានិច្ច។

## មើរកូនលោកអ្នកមានចៃក្បាល៖

- ដោះសក់ប្រទាក់ទាំងឡាយចេញតាមរយៈការប្រើក្រាស់សិតសក់មានផ្ទៃធ្មេញធំ ឬប្រើមកសិតសក់ជាមួយនឹង conditioner ខាប់ពណ៌ស ដោយប្រើស្និតសិតសក់មានផ្ទៃធ្មេញតូចល្អិត ដើម្បីបំបាត់ចៃក្បាលនិងពងចៃ(nits)ជាដាច់ដាស់រាល់ថ្ងៃ រហូតទាល់តែគ្មានពងចៃតទៅទៀត
- ឱ្យកូនទៅសាលារៀនតទៅទៀត
- ប្រាប់សាលារៀនដើម្បីឱ្យសាលារៀនអាចប្រាប់អ្នកដទៃទៀតឱ្យឆែកមើលសក់របស់កូនខ្លួន; លោកអ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់ឈ្មោះរបស់កូនលោកអ្នកឡើយ
- ជូនកាល សាលារៀននឹងរៀបចំឱ្យមានថ្ងៃកម្ចាត់ពងចៃ ដើម្បីកុំឱ្យសិស្សសាលាមានពងចៃតទៅទៀត។

## ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមស្រាវជ្រាវ សូមមើរមើល

Head lice parent information sheet  
<https://education.nsw.gov.au/public-schools/going-to-a-public-school/translated-documents/head-lice-treatment-options-information-for-parents>



# តើមានអ្វីកើតឡើងទៅ បើកូនលោកអ្នកមានជំងឺ?

## នៅសាលារៀន

បើកូនលោកអ្នកមានជំងឺឬមានរបួសនៅសាលារៀន សាលារៀននឹងទាក់ទងលោកអ្នកហើយខិតខំស្វែងរកការព្យាបាលដែលចាំបាច់។ បើកូនលោកអ្នកមានជំងឺមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ កូនលោកអ្នកនឹងត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់បន្ទប់ជំងឺដែលជាធម្មតាស្ថិតនៅក្បែរការិយាល័យសាលារៀន ហើយនៅទីនោះ កូនលោកអ្នកអាចគេងសម្រាកនិងទទួលបានការពិនិត្យតាមដាន។ សាលារៀននឹងអញ្ជើញលោកអ្នកមកយកកូនពីសាលារៀនបើកូនលោកអ្នកឈឺធ្ងន់ហើយមិនអាចវិលទៅកាន់ថ្នាក់រៀនវិញ។ ដោយសារតែមូលហេតុនេះ លោកអ្នកគួរផ្តល់ឱ្យសាលារៀននូវព័ត៌មានសម្រាប់ទំនាក់ទំនងលោកអ្នកនៅគ្រួសារព្រៃជានិច្ច។

## នៅផ្ទះ

កុំឱ្យកូនទៅសាលារៀន ហើយទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក បើកូនលោកអ្នក៖

- មានជំងឺគ្រុនក្តៅចាប់ពី 38អង្សាសេឡើងទៅ
- ក្អកឬរាករូស
- មានរោគសញ្ញាផ្តាសាយឬគ្រុនផ្តាសាយធ្ងន់ធ្ងរ
- មានកន្ទួលដោយមិនដឹងប្រភពរបស់វា។

## សុវត្ថិភាពពន្លឺព្រះអាទិត្យ

សាលារៀនខិតខំការពារកុមារនៅសាលារៀនពីផលប៉ះពាល់ដែលបង្កការខូចខាតដោយសារការស្ទើរបស់ព្រះអាទិត្យ តាមរយៈការផ្តល់ជម្រកនៅពេលមានលទ្ធភាព និងការឱ្យមានម្នាក់ជាផ្នែកនៃឯកសណ្ឋានសាលារៀន។ កូនលោកអ្នកត្រូវពាក់មួកនៅពេលលេងនៅតាមទីធ្លាសាលារៀន បើពុំទោះសោតទេ កូនលោកអ្នកនឹងត្រូវលេងនៅក្រោមម្លប់។ កុមារក៏អាចពាក់វ៉ែនតាការពារទល់នឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យផងដែរ ដើម្បីការពារភ្នែករបស់ខ្លួនពីការខូចខាតដោយសារពន្លឺព្រះអាទិត្យ។

នៅឯផ្ទះ សូមលាបក្រែមការពារទល់នឹងព្រះអាទិត្យនៅរៀងរាល់ព្រឹកមុនពេលកូនលោកអ្នកចេញទៅរៀន ជាផ្នែកនៃកិច្ចការប្រចាំរបស់កូន។

## បញ្ហាដទៃ

បើកូនលោកអ្នកមានស្ថានភាពជំងឺណាមួយ ប្រតិកម្មទំនាស់ មានគ្រោះថ្នាក់កើត Anaphylaxis (ប្រតិកម្មទំនាស់ខ្លាំងដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន) ឬត្រូវការផ្តល់ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា លោកអ្នកត្រូវប្រាប់សាលារៀន។ ជាធម្មតា ព័ត៌មាននេះនឹងត្រូវផ្តល់ឱ្យសាលារៀនជាផ្នែកនៃដំណើរការចុះឈ្មោះ ប៉ុន្តែជាការសំខាន់ផងដែរដែលលោកអ្នកប្រាប់សាលារៀនអំពីការផ្លាស់ប្តូរណាមួយទៅនឹងសុខភាពរបស់កូនលោកអ្នក។

## ប្រតិកម្មទំនាស់

Anaphylaxis គឺជាប្រតិកម្មទំនាស់ខ្លាំងនិងមួយរំពេចទៅនឹងអាហារទាំងឡាយដូចជាគ្រាប់ផ្លែឈើឬពូកសត្វខ្យងលៀសគ្រុំ ឬការទិចខាំដោយសត្វល្អិត។ បើរោគវិនិច្ឆ័យបង្ហាញថាកូនលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទំនាស់ខ្លាំងនឹងអាហារជាក់លាក់ណាមួយ ជាការសំខាន់ក្នុងការប្រាប់នាយកសាលារៀនឱ្យបានរហ័សតាមលទ្ធភាព ដើម្បីឱ្យនាយកសាលារៀនអាចបង្កើតវិធីសាស្ត្រនានាដែលជួយកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុដែលដឹងថាអាចបង្កប្រតិកម្មទំនាស់នេះ។ សាលារៀនអាចសុំលោកអ្នកឱ្យជួយប្រធានកងទ័នសាលារៀន ដូចជាការពិនិត្យឡើងវិញនូវបញ្ជីមុខម្ហូបរបស់កងទ័នជាដើម។





# ថ្ងៃរៀនដែលមានអំណោយផល ដល់សុខភាព

កូនលោកអ្នកត្រូវការការញ៉ាំអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អដើម្បីឲ្យមានកម្លាំងនិងការយកចិត្តទុកដាក់នៅសាលារៀន។ អាហារពេលព្រឹកដែលកូនលោកអ្នកញ៉ាំនឹងត្រូវតែធ្វើឲ្យកូនលោកអ្នកមិនឃ្លានអាហារចាប់តាំងពីពេលព្រឹករហូតដល់ពេលចេញលេង បន្ទាប់មកកូនលោកអ្នកត្រូវការអាហារផ្សេងៗគ្នាដែលផ្តល់សុខភាពល្អសម្រាប់ពេលចេញលេងនិងអាហារថ្ងៃត្រង់ ដើម្បីឲ្យកូនលោកអ្នកទ្រាំទ្របានពេញមួយថ្ងៃដែលនៅសាលារៀន។

## ការបរិភោគនៅសាលារៀន

ការបរិភោគនៅសាលារៀននឹងជាបទពិសោធន៍ខុសប្លែកមួយសម្រាប់កូនលោកអ្នក បើប្រៀបធៀបនឹងការបរិភោគនៅផ្ទះ ឬនៅសាលា preschool។ សាលារៀនគ្មានកន្លែងរក្សាទុកអាហារឲ្យក្តៅឬត្រជាក់ទេ។ ជាញឹកញយ កុមារអង្គុយនៅលើស្មៅឬកៅអីរឹង ហើយដាក់អាហាររបស់ខ្លួននៅលើជង្គង់។ កុមារក៏នឹងត្រូវតែអាចបើកបាននូវអ្វីៗទាំងអស់ដែលខ្លួនអាហាររបស់ខ្លួនផងដែរ ហើយកុមារនឹងគ្មានបំណងចំណាយពេលច្រើនដើម្បីញ៉ាំអាហារឡើយ ដើម្បីកុំឲ្យខកខានក្នុងការលេងសប្បាយ។

### មតិខ្លះៗដើម្បីជួយកូនលោកអ្នក

- ខ្ទប់អាហារដែលស្រួលបើក ស្រួលញ៉ាំ ហើយមិនរាយប៉ាយ។
- សរសេរឈ្មោះកូននៅលើប្រអប់អាហារថ្ងៃត្រង់ ដបទឹកញ៉ាំ និងប្រអប់ណាមួយផ្សេងទៀត។
- ដាក់ដបមួយដែលមានភេសជ្ជៈកកត្រជាក់ទៅក្នុងប្រអប់អាហារដើម្បីរក្សាអាហារឲ្យនៅតែត្រជាក់។ ខ្ទប់ដបនេះនៅក្នុងកូនកន្សែង (tea towel) មួយក្រែងលោវាលេចទឹក។
- ប្រើប្រអប់អាហារថ្ងៃត្រង់ដែលរក្សាសីតុណ្ហភាពខាងក្នុងប្រអប់ ឬស្បែងរក្សាភាពត្រជាក់។
- ចៀសវាងការប្រើប្រាស់សម្រាប់ខ្ទប់អាហារ ដោយសារតែកុមារលំបាកនឹងហែកវាចេញ។
- ប្រើក្រដាសជូតមាត់ឬក្រដាសដើម្បីខ្ទប់ផ្លែឈើ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យវាជាំ។
- រំលឹកកូនលោកអ្នកឲ្យលាងសម្អាតដៃរបស់ខ្លួនមុនពេលញ៉ាំអាហារ និងទៅបង្គន់នៅពេលចេញលេងនិងពេលអាហារថ្ងៃត្រង់។
- បើលោកអ្នករៀបចំអាហារថ្ងៃត្រង់នៅពេលយប់ជាមុន សូមទុកអាហារនោះនៅក្នុងទូទឹកកករហូតដល់ពេលទៅសាលារៀន។
- រៀបចំដាក់ដបមានទឹកឲ្យកូនញ៉ាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយរំលឹកកូនថា គេក៏អាចញ៉ាំទឹកពីក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកធម្មតាឬក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកសម្រាប់ញ៉ាំ ពេលនៅសាលារៀនផងដែរ។

### គំនិតនាំឲ្យយុវសម្រាប់ពេលចេញលេងនិងពេលលេងនៅថ្ងៃត្រង់

- កាត់ផ្លែឈើជាដុំ (ច្របាច់ទឹកក្រូចឆ្មារបន្តិចទៅលើផ្លែប៉ោមផ្លែ pear ឬផ្លែចេក ដើម្បីកុំឲ្យផ្លែឈើទាំងនេះមានពណ៌ត្នោត) ហើយដាក់វាទៅក្នុងប្រអប់តូចមួយ។
- កាត់បន្លែទាំងឡាយដូចជាការ៉ុត សេឡេរី និងត្រសក់ ទៅជាកំណាត់តូចៗ ហើយដាក់វាទៅក្នុងស្បែងប្លាស្ទិចដែលមានគន្លាក់ចិបជិតបាន។ ដាក់ទឹកជ្រលក់ឬយ៉ាអូ(yoghurt) សម្រាប់ជ្រលក់កាត់នៅក្នុងប្រអប់ដាច់ដោយឡែកមួយ។
- ដុតនំ muffin ដែលលាយស្រូវសាលីសម្រួប ហើយទុកវានៅក្នុងកន្លែងកកនៃទូទឹកកក។ ខ្ទប់នំ muffin មួយនៅថ្ងៃនីមួយៗសម្រាប់ពេលចេញលេង ឬទុកនៅផ្ទះសម្រាប់ជាអាហារសម្រន់នៅវេលារសៀល។
- ចំណីកន្លែងកកជាប្លូននិងចំណីកម្លាស់កាត់ទទឹងដែលទុកឲ្យកកនៅក្នុងទូទឹកកក គឺជាចំណីត្រជាក់ស្រួលនៅរដូវក្តៅ។
- ព្យាយាមប្រើនំប៉័ងខ្ពស់ៗ ដូចជានំប៉័ងមូល ភីតា នំប៉័ងទន់សំប៉ែតលាយគ្រាប់ធញ្ញជាតិសម្រួបឬ tortilla ។
- បើប្រើប៉េងប៉ោះ សូមចិតជាចំណីតស្តើងៗហើយដាក់វានៅចន្លោះគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀត ដើម្បីកុំឲ្យប៉េងប៉ោះចេញទឹកបន្លឺមិនប៉័ងសាន់រឹច។
- ចម្អិនអាហារពេលយប់ឲ្យលើសបន្តិច ហើយសន្សំទុកខ្លះសម្រាប់អាហារថ្ងៃត្រង់នៅថ្ងៃបន្ទាប់។ អាហារទាំងនេះអាចរួមមាន Quiche, ចំណីកភីតសាធ្វើនៅផ្ទះ, ផែតធីបន្លែ, បន្លែដុតក្នុងឡ, សាឡាដឺគុយទាវ ឬសាច់ត្រក។

### ពេលដែលអាហារថ្ងៃត្រង់រិលទៅផ្ទះវិញ

កុំបារម្ភខ្លាំងពេក បើកូនលោកអ្នកមិនញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់នៅពេលដើមដំបូង។ ជួនកាល កុមារមានអារម្មណ៍រំភើបពេក ឬរលំលេងជាមួយមិត្តភក្តិពេកនៅពេលញ៉ាំអាហារ ហើយប្រហែលជាមិនញ៉ាំអាហារទាំងអស់របស់ខ្លួនទេ។

បើកូនលោកអ្នកឃ្លានខ្លាំងនៅក្រោយពេលសាលារៀន លោកអ្នកអាចមានបំណងរំលឹកកូនអំពីការញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់របស់ខ្លួន។ ទម្លាប់ញ៉ាំរបស់កូនលោកអ្នកនឹងកើតមានជាប្រចាំវិញជាយថាហេតុ។



# ថ្នាក់រៀនមួយរបស់ Kindergarten

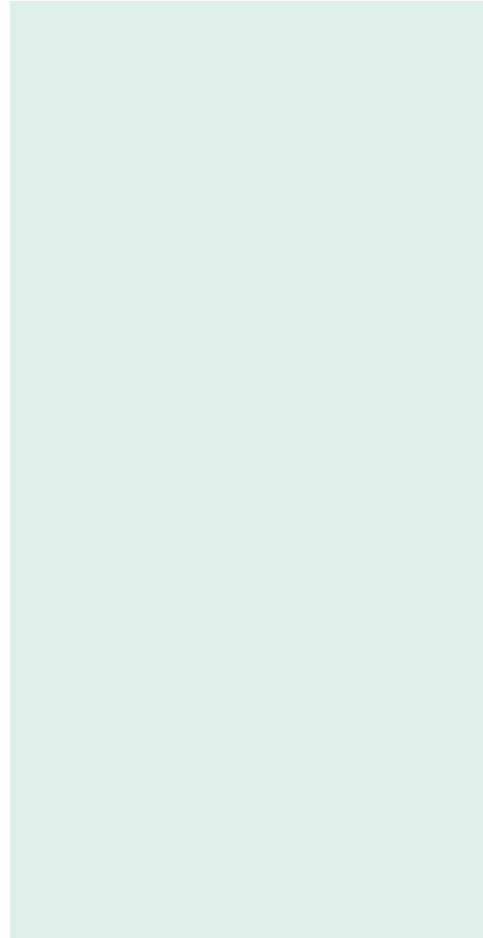
ថ្នាក់រៀនទាំងឡាយរបស់ Kindergarten គឺជាកន្លែងដ៏រីករាយនិងរំភើប។ កុមារប្រហែលជាវិវត្តចម្លើយប្រាស្នាជាមួយនឹងមិត្តភក្តិនៅលើកម្រាលថ្នាក់រៀន លេងនៅក្នុងផ្ទះសម្រាប់កុមារលេង ស្តាប់គ្រូបង្រៀនរបស់ខ្លួនអានសៀវភៅ ឬអង្គុយនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលសរសេរនិងគូររូប។ កុមារនឹងរៀនអំពីលេខ រូបរាង លំនាំ និងវិទ្យាសាស្ត្រ ច្រៀង ទៅបណ្តាលយ ប្រើកុំព្យូទ័រ និងចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពពេញលេញជាច្រើន។

## អ្វីៗដែលកូនលោកអ្នកនឹងរៀននៅឯសាលារៀន

ពេលភាគច្រើននៅ Kindergarten គឺដើម្បីបង្កើតជំនាញអក្ខរកម្មនិងលេខនៃពន្លឺរបស់កុមារ។ មានមុខវិជ្ជាប្រាំមួយដែលគេស្គាល់ថាជាបណ្តាមុខវិជ្ជារៀនសូត្រសំខាន់ ដែលសិស្សសិក្សាក្នុងអំឡុងពេលរៀននៅសាលាបឋមសិក្សា។

មុខវិជ្ជាទាំងនេះគឺ៖

- អង់គ្លេស (English)
- គណិតសាស្ត្រ (Mathematics)
- វិទ្យាសាស្ត្រនិងបច្ចេកវិជ្ជា (Science and Technology)
- សិល្បៈផ្លែប្រឌិត (Creative Arts)
- សង្គមមនុស្សនិងបរិវេណនៃសង្គមមនុស្ស (Human Society and its Environment)
- ការរីកចម្រើនផ្ទាល់ខ្លួន សុខភាពនិងការហាត់ប្រាណ (Personal Development, Health and Physical Education)





# សេវាបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ

បើលោកអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នក។ បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសាដើម្បីជួយលោកអ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់សេវាបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទដែលមានលេខ **131 450** ហើយសុំអ្នកបកប្រែភាសារបស់លោកអ្នក។ អ្នកទទួលទូរស័ព្ទនឹងទូរស័ព្ទទៅសាលារៀន ហើយអ្នកបកប្រែភាសានឹងចូលរួមជាមួយការសន្ទនាតាមទូរស័ព្ទនោះ ដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការពិភាក្សាជាមួយសាលារៀន។ លោកអ្នកនឹងមិនចេញថ្លៃសេវានេះឡើយ។

## ព័ត៌មានអំពីសាលារៀនដែលមាន បកប្រែភាសារួចហើយ

<https://education.nsw.gov.au/public-schools/going-to-a-public-school/translated-documents>

