

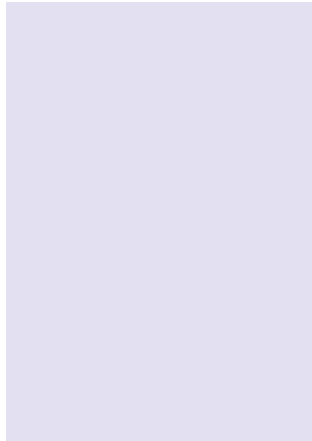
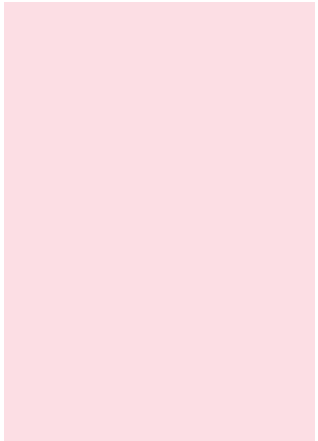
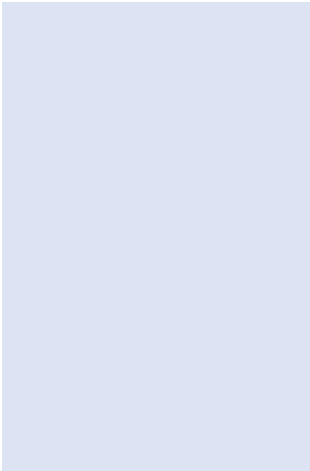
ໂຮງຮຽນຫຼວງ ຮັດ NSW – ນໍາພາລື້າຍມ້າສເມີ

Time to start school

Family guide to starting Kindergarten

# ເວລາເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນ

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບຄອບຄົວໃນການເລີ່ມເຂົ້າ Kindergarten



Education  
Public Schools





# ການຮຽນຂອງລູກທ່ານ

ບໍ່ມີທັກສະພິເສດສະເພາະໃດໆທີ່ເດັກຈະຕ້ອງມີກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມເຂົ້າ Kindergarten – ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ຖືກຄາດຫວັງວ່າຈະຕ້ອງຮູ້ຈັກຂຽນຫຼືອ່ານໄດ້ກ່ອນ. ສິ່ງສໍາຄັນແມ່ນວ່າ ທັງທ່ານແລະລູກຂອງທ່ານຮູ້ສຶກໝັ້ນໃຈໃນການເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນ.

## ບັນດາກິຈກັມຕ່າງໆທີ່ຄວນທົດລອງກັບລູກທ່ານກ່ອນການເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນ

ກິຈກັມເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຖືກແນະນຳໃຫ້ເຮັດກັບບັນດາເດັກນ້ອຍກ່ອນທີ່ພວກເຂົາຈະເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນເພື່ອຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ການເຂົ້າໂຮງຮຽນເປັນສິ່ງງ່າຍຂຶ້ນສໍາລັບພວກເຂົາ.

### ທັກສະດ້ານພາສາ

- ຮ້ອງເພງນຳກັນ
- ເວົ້າເລື່ອງຊວນຫົວ ແລະ ຄຳສຳພັດກັນໃຫ້ກັນຟັງ
- ໃຫ້ຄຳແນະນຳງ່າຍໆເພື່ອໃຫ້ລູກທ່ານເຮັດຕາມເຊັ່ນ ຄວນເກັບມ້ຽນກະເປົ້າແນວໃດ
- ນຳໃຊ້ປຶ້ມອ່ານສຳລັບຄວາມມ່ວນຊື່ນເຊັ່ນເບິ່ງຮູບປະກອບ
- ຈຳແນກບັນດາຮູບຕ່າງໆຢູ່ໃນປຶ້ມອ່ານ, ນິຕຍະສານ, ໂທຣະທັດ ຫຼື ອິນເຕີເນັດ
- ຊຸກຍູ້ລູກທ່ານໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນການສົນທະນາ.

### ທັກສະດ້ານການຂຽນ

- ເອົາສິ່ງດຳ ມາກເກີ ສິລິ ຟອຍທາສີ ແລະ ກ້ານໄມ້ສຽບໃສ່ຢູ່ໃນດິນຊາຍ ເພື່ອແຕ້ມຮູບ ຂີດຫຼິ້ນ ຫຼື ຂຽນ
- ຂຽນຕົວເລກ ແລະ ຕົວໜັງສື
- ຊຸກຍູ້ລູກທ່ານໃຫ້ຂຽນຕົວພິມເພື່ອເລີ່ມຂຽນຊື່ຂອງເຂົາ ເຊັ່ນ Jack.

### ທັກສະດ້ານເລກ

- ຊຸກຍູ້ລູກທ່ານໃຫ້ຈື່ຕົວເລກໂດຍໃຊ້ຄຳເວົ້າ ເຊັ່ນ ຫຼາຍຢ່າງ, ຫຼາຍ, ຫຼາຍກວ່າ, ໜ້ອຍກວ່າ
- ຊ່ວຍລູກທ່ານຊອກຫາສິ່ງທີ່ບໍ່ຄືກັນຢູ່ໃນກຸ່ມ ເຊັ່ນ ຮູບຮ່າງບໍ່ຄືກັນ
- ເວົ້າເຖິງສິ່ງກົງກັນຂ້າມ - ຂຶ້ນແລະລົງ, ຂ້າງລຸ່ມຂ້າງເທິງ, ຂ້າງໜ້າແລະຂ້າງຫຼັງ, ກາງຄືນແລະກາງເວັນ.

### ທັກສະດ້ານສ່ວນຕົວ/ສັງຄົມ

- ຈັດເວລາສຳລັບລູກທ່ານໃຫ້ໄດ້ຫຼິ້ນກັບເດັກຄົນອື່ນໆເພື່ອວ່າພວກເຂົາຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ໃນການແບ່ງປັນແລະປ່ຽນຜຽນກັນ
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກທ່ານຮູ້ຈັກເກັບມ້ຽນຫຼັງຈາກຫຼິ້ນແລ້ວ
- ຊ່ວຍລູກທ່ານໃຫ້ຮຽນເວົ້າຊື່ພວກເຂົາແບບເຕັມພ້ອມທັງທີ່ຢູ່ນຳ
- ເຮັດໃຫ້ລູກທ່ານເຂົ້າໃຈໃນກົດລະບຽບແລະເຫດຜົນທີ່ຕ້ອງມີກົດລະບຽບນັ້ນ.

### ທັກສະທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

- ໃຫ້ຝຶກໃຊ້ມິດຕັດ
- ໃຫ້ໂອກາດໃນການຫຼິ້ນກັບບູຮັກໄມ້ແລະເກມທົດສອບປັນຍາ (puzzles)
- ຫຼິ້ນເກມແບບເຕັ້ນ ແລະເຕັ້ນຂ້າມ.

## ສິບຕໍ່ການຫຼິ້ນ

ການຫຼິ້ນເປັນນຶ່ງໃນສິ່ງຕ້ອງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ບັນດາເດັກນ້ອຍມີ ແລະ ສິ່ງນີ້ກໍຈະບໍ່ປ່ຽນແປງໃນເມື່ອພວກເຂົາເຂົ້າ Kindergarten ແລ້ວກໍຕາມ. ການຫຼິ້ນຈະເຮັດໃຫ້ການພັດທະນາທຸກໆຢ່າງຂອງເດັກໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ພວກບັນດາເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນຍ້ອນວ່າມັນມ່ວນແຕ່ວ່າ ໃນຂະນະທີ່ພວກເຂົາຫຼິ້ນນັ້ນພວກເຂົາກໍຮຽນຮູ້ໄປນຳ. ໃນເວລາທີ່ພວກເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນນັ້ນພວກເຂົາໃຊ້ຕົນຕົວຂອງພວກເຂົາໃຊ້ການຄິດຈົນຕະນາການ ແລະ ຮຽນຮູ້ການສື່ສານ ແລະ ການຮ່ວມມື. ພວກເຂົາຮຽນຮູ້ວ່າສິ່ງຂອງຕ່າງໆທຳງານແບບໃດ ແລະ ຮຽນຮູ້ການຄວບຄຸມອາຣົມ. ຈົ່ງບໍ່ອ່ອນໃຫ້ລູກມີເວລາທີ່ບໍ່ຕ້ອງຢູ່ພາຍໃຕ້ລະບຽບຫຼັງຈາກໂຮງຮຽນເລີກໃນແຕ່ລະມື້ ເພື່ອໃຫ້ລູກທ່ານພັກຜ່ອນແລະຫຼິ້ນ.



# ການເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນແບບນີ້ມນວນ

ກຽມຕົວໃຫ້ພ້ອມຢູ່ໃນເຮືອນກ່ອນໂຮງຮຽນຈະເລີ່ມ ຈະເປັນການຊ່ວຍທ່ານແລະລູກຂອງທ່ານໃຫ້ມີຄວາມ ພ້ນໃຈແລະຕື່ນເຕັ້ນໃນການເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນ.

## ການກະກຽມຕົວກັບລູກທ່ານສໍາລັບໂຮງຮຽນ

ຂນະນີ້ກໍ່ໃກ້ຈະເຖິງເວລາແລ້ວ - ລູກທ່ານພວມຈະເລີ່ມມີທຳອິດຂອງປະສົບການອັນໃໝ່ແລະໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ. ທ່ານຄົງຈະບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຈະເລີ່ມຈາກໃສໃນການກະກຽມລູກທ່ານໃຫ້ພ້ອມ.

ພວກເຮົາຮັບຮູ້ວ່າມັນເປັນບາດກ້າວອັນສໍາຄັນສໍາລັບທຸກໆຄົນ. ການສ້າງຄວາມສໍາພັນອັນດີກັບທ່ານເພື່ອຊ່ວຍຊູ້ມູນຊູກການ ຮຽນຂອງລູກທ່ານ ເປັນສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບພວກເຮົາ. ຄນະທີ່ມງານຂອງນາຍຄຣູທີ່ມີຄຸນວຸດທິສູງ ພ້ອມທັງພະນັກງານຊູ້ມູນຊູຂອງພວກເຮົາຈະຢູ່ໃນໂຮງຮຽນເພື່ອ ຊ່ວຍໃຫ້ລູກທ່ານມີການເລີ່ມທີ່ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະດີໄດ້.

ເມື່ອຕິດຕໍ່ກັບໂຮງຮຽນຄັ້ງທຳອິດນັ້ນ ທ່ານອາດຈະໄດ້ພົບບັນດາພະນັກງານບໍລິຫານຂອງໂຮງຮຽນ. ພວກເຂົາເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມເປັນກັນເອງທີ່ຢູ່ ໃນຫ້ອງການ ຂອງໂຮງຮຽນ. ພວກເຂົາຈະຊ່ວຍທ່ານດ້ວຍການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາໃນຂໍ້ມູນຕ່າງໆທີ່ໄປທີ່ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການ. ນອກຈາກນີ້ແລ້ວ ພວກເຂົາ ຍັງຈະທຳການນັດພົບສໍາລັບທ່ານກັບທ່ານຄຣູໃຫຍ່ ນາຍຄຣູ ຫຼື ພະນັກງານອື່ນໆຂອງໂຮງຮຽນ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເວົ້າລົມ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງ.



### ການກະກຽມຕົວຢູ່ເຮືອນ

ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ຕ້ອງກະກຽມ, ວາງງົບປະມານແລະ ແຜນການກ່ອນທີ່ໂຮງຮຽນຈະເລີ່ມ.

### ງົບປະມານ

ການເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນພົວພັນກັບການໃຊ້ຈ່າຍໃໝ່ເຊັ່ນ ການຊື້ຊຸດນັກຮຽນແລະເກີບໃສ່ໄປໂຮງຮຽນ ດັ່ງນັ້ນຈະເປັນການດີໃນການ ວາງງົບປະມານລວງໜ້າ ສໍາລັບສິ່ງເຫຼົ່ານີ້. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຝາກລູກທ່ານກັບບໍລິການດູແລຫຼັງໂມງເຂົ້າຮຽນ ລາຍຈ່າຍເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຄວນຖືກຄິດໄລ່ເຂົ້າໃສ່ງົບປະມານນັ້ນນໍາ.

### ຊຸດນັກຮຽນ

ໂຮງຮຽນຂອງລູກທ່ານຈະບອກທ່ານກ່ຽວກັບຊຸດນັກຮຽນແລະບ່ອນຊື້. ພວກກໍ່ເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງຊຸດນັກຮຽນເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນແສງແດດ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຈະມີຊຸດນັກຮຽນສໍາລັບລະດູຮ້ອນ ລະດູໜາວ ແລະ ຊຸດກິລາ. ທາງໂຮງຮຽນສາມາດບອກທ່ານວ່າຮ້ານຄ້າໃດຂາຍ ຊຸດນັກຮຽນ ຫຼື ຊື້ຜ້າແບບໃດເພື່ອຕັດຫຍິບເອົາເອງ.

ເພື່ອຕັດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍລົງ ຫຼາຍໂຮງຮຽນມີການຂາຍຊຸດນັກຮຽນທີ່ໄດ້ຮັບການບໍລິຈາກ ຈາກບັນດານັກຮຽນຫຼັງຈາກທີ່ພວກເຂົາໃສ່ບໍ່ໄດ້ແລ້ວ.

ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຈົດຊື່ລູກທ່ານເຂົ້າໂຮງຮຽນ ກະຮຸນາໄປທີ່ໂຮງຮຽນເພື່ອຈົດຊື່ລູກທ່ານເຂົ້າຮຽນ ແລະ ຖ້າຫາກລູກທ່ານມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ ຫຼື ມີອາການແພ້ໃດໆ ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຄຣູໃຫຍ່ຊາບ.

**ການບໍລິຈາກເງິນ**

ໂຮງຮຽນຈະຂໍໃຫ້ທ່ານບໍລິຈາກເງິນດ້ວຍຄວາມສມັກ  
ໃຈເພື່ອຍົກລະດັບໂຄງການການຮຽນແລະການ  
ກິລາໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ທ່ານອາດຈະຖືກຂໍຮ້ອງໃຫ້ຈ່າຍຄ່າ  
ໄປທີ່ສະສິກສາຕລອດປີເພື່ອຍົກລະດັບການ  
ຮຽນໃນຫ້ອງຮຽນຂອງລູກທ່ານໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະ  
ຖ້າລູກທ່ານຫາກເຂົ້າຮ່ວມໃນກິຈກັມໃດນຶ່ງເພີ່ມຕື່ມ  
ເຊັ່ນ ການກິລາ ຫຼື ໃນຄະນະດົນຕີ ທ່ານກໍອາດ  
ຈະຖືກຂໍໃຫ້ເສັຍຄ່າເຊົ່າເຄື່ອງຫຼິ້ນດົນຕີ ແລະ  
ຄ່າເດີນທາງໄປຮ່ວມການສະແດງຕ່າງໆ.

**ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການເງິນ**

ຖ້າທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນຄ່າໃຊ້ຈ່າຍກ່ຽວ  
ກັບໂຮງຮຽນ ກະຮຸນາເຮັດການນັດໝາຍ  
ພົບທ່ານຄຽງໃຫຍ່ເພື່ອປຶກສາຫາລືເລື້ອຍໆ.  
ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອນັກຮຽນ (Student Assistance  
Scheme) ທີ່ມີໄວ້ອາດຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້.



**ການດູແລນອກຊົ່ວໂມງຮຽນ**

ບັນດາບໍລິການຕ່າງໆທີ່ດູແລເດັກນອກຊົ່ວໂມງ  
ຮຽນ (Outside of School Hours – OOSH)  
ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມີຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ ຫຼື ຢູ່ໃກ້ໂຮງຮຽນ.  
ໂຮງຮຽນທ່ານສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນ  
ດາບໍລິການນີ້ທີ່ຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານໄດ້.  
ບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ຄິດຄ່າດູແລ ແລະ ທ່ານອາດຈະມີສິດ  
ໄດ້ຮັບເງິນຊ່ວຍການດູແລເດັກ (Child Care Benefit)  
ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນຄ່າດູແລເດັກນີ້.



**ຂຽນຊື່ລູກທ່ານໃສ່ຂອງໝົດ  
ທຸກຢ່າງ**

ທ່ານສາມາດ:

- ໃຊ້ປາກກາສຳລັບຂຽນໝາຍເຄື່ອງຊັກເພື່ອ  
ຂຽນປ້າຍໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງ ໝວກແລະເກີບ ຫຼື  
ຫຍິບ ຫຼື ລິດ ປ້າຍຊື່ໃສ່
- ກວດເບິ່ງວ່າປ້າຍເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ໄດ້ຕົກສືໄປກັບ  
ການຊັກເຄື່ອງນຸ່ງ
- ກວດເບິ່ງກະເປົາກັບລູກທ່ານທຸກໆຄືນ
- ທຸກໆໂຮງຮຽນຈະມີບ່ອນເກັບສິ່ງຂອງທີ່ເດັກ  
ເຮັດເສັຍ ຈຶ່ງສອບຖາມຢູ່ທີ່ຫ້ອງການຖ້າຫາກ  
ວ່າລູກທ່ານບໍ່ເອົາສິ່ງຂອງໃດນຶ່ງກັບມາເຮືອນ  
ຄືນ.



# ຊີວິດຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ

ແຕ່ລະໂຮງຮຽນຈະມີເວລາເຂົ້າແລະເວລາເລີກຂອງເຂົາເອງ ແຕ່ວ່າ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ໂຮງຮຽນຈະເລີ່ມເວລາ 9 ໂມງເຊົ້າ ແລະ ເລີກປະມານ 3 ໂມງບ່າຍ ຈາກວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ. ບັນດານັກຮຽນຈະມີເວລາພັກຫຼິ້ນ ແລະ ພັກກິນເຂົ້າ.

ໂຮງຮຽນອາດຈະເລີ່ມ ແລະ ເລີກດ້ວຍການມາຮວມຊຸມນຸມກັນ ຊຶ່ງພວກນັກຮຽນຈະໄດ້ຟັງການປະກາດຂອງທ່ານຄຣູໃຫຍ່ ນາຍຄຣູ ຫຼື ຜູ້ນຳຂອງນັກຮຽນ.

## ໂຮງຮຽນເປັນສິ່ງບັງຄັບ

ກົດໝາຍໄດ້ລະບຸໄວ້ວ່າ ເດັກທຸກໆຄົນທີ່ມີອາຍຸໃນ ເກນບັງຄັບໃຫ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນຕ້ອງໄປໂຮງຮຽນ. ໃນເວລາທີ່ພວກເດັກຂາດໂຮງຮຽນ ພວກເຂົາກໍຈະ ຂາດຂໍ້ມູນອັນສຳຄັນ ລະບຽບການຮຽນຂອງພວກເຂົາກໍ ຂາດຕອນ ແລະ ພວກເຂົາກໍຂາດຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ. ນອກນີ້ ພວກເຂົາຍັງຈະຂາດການສ້າງ ມິຕພາບອີກດ້ວຍ. ທຸກໆປັດໃຈເຫຼົ່ານີ້ສາມາດກະທົບກະເທືອນຄວາມນຶກ ຄິດຂອງພວກເຂົາທີ່ມີຕໍ່ໂຮງຮຽນແລະຄວາມສຳເລັດ ຂອງພວກເຂົາອີກດ້ວຍ.

### ຖ້າລູກທ່ານໄປໂຮງຮຽນຊ້າ ຫຼື ຂາດໂຮງຮຽນ

ຖ້າລູກທ່ານໄປໂຮງຮຽນຊ້າ ທ່ານຈະຕ້ອງໄປເຊັນເອົາ ພວກເຂົາເຂົ້າຫ້ອງຢູ່ທີ່ຫ້ອງການ; ອັນນີ້ກໍເປັນວິທີປະ ຕິບັດອັນດຽວກັນກັບການເອົາລູກທ່ານອອກຈາກຫ້ອງ ຮຽນໄວ້ບໍ່ວ່າດ້ວຍເຫດຜົນໃດ.

ຖ້າລູກທ່ານຂາດໂຮງຮຽນ ທ່ານຈະຕ້ອງໃຫ້ຄຳອະທິ ບາຍວ່າເປັນຫຍັງພວກເຂົາຈຶ່ງຂາດ. ທັມມະດາແລ້ວ ແມ່ນຂຽນຈົດໝາຍນ້ອຍອະທິບາຍເຫດຜົນທີ່ພວກເຂົາ ຕ້ອງຂາດໂຮງຮຽນ ແລະລູກທ່ານສາມາດເອົາໃຫ້ນາຍ ຄຣູເມື່ອເວລາພວກເຂົາກັບມາໂຮງຮຽນ. ຫຼືອາດຈະໂທ ຣະສັບໄປຫາໂຮງຮຽນກໍໄດ້.

### ມາຮັບລູກທ່ານຕອນໂຮງຮຽນເລີກ

ທຸກໆມື້ ໃນເວລາໂຮງຮຽນເລີກຫ້ອງຮຽນຂອງລູກທ່ານ ຈະຊຸມນຸມກັນຢູ່ບ່ອນທີ່ເຄີຍຊຸມເປັນປະຈຳ. ນາຍຄຣູ ຂອງເດັກນ້ອຍຈະລໍຖ້າຢູ່ກັບພວກເຂົາ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເດັກນ້ອຍແລະນາຍຄຣູພວກເຂົາຮູ້ວ່າໃຜຈະເປັນຜູ້ມາ ຮັບເດັກທຸກໆແລງ. ບັນດາພວກເດັກນ້ອຍອາດຈະ ເສັຍໃຈຖ້າທ່ານຫຼືຜູ້ອື່ນມາຮັບພວກເຂົາຊ້າ. ຈຶ່ງກວດ ເບິ່ງກັບນາຍຄຣູຂອງພວກເຂົາວ່າເວລາໃດຈຶ່ງເປັນເວລາ ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະມາຮັບໃນຕອນບ່າຍ.

### ຮັກສາຄວາມເປັນລະບຽບໄວ້

ບັນດາເດັກ Kindergarten ຈະເມື່ອຍຫຼາຍໃນເວລາ ກາງຄືນເພາະວ່າພວກເຂົາເຮັດຫຼາຍສິ່ງຢ່າງທີ່ໃໝ່ແລະ ຕື່ນເຕັ້ນ. ດ້ວຍເຫດນີ້ມັນຈະເປັນການຊ່ວຍໄດ້ຖ້າທ່ານ ຮັກສາຄວາມເປັນລະບຽບໄວ້ ເຊັ່ນ ເວລາອາບນ້ຳ ເວ ລາອາຫານແລະເວລາອາໄສໜັງສືໃຫ້ສມັ່ນສເມີເທົ່າທີ່ຈະ ເປັນໄດ້. ການນອນຫຼັບຕີໃນແຕ່ລະຄືນເປັນສິ່ງສຳຄັນ.



## ການຂຽນຈົດໝາຍນ້ອຍ

ຖ້າລູກທ່ານໄດ້ຂາດໂຮງຮຽນ ທ່ານສາມາດຂຽນຈົດ ໝາຍນ້ອຍດ້ວຍຂໍ້ມູນຕາມຂ້າງລຸ່ມນີ້:

- ຂຽນຊື່ແລະຫ້ອງຮຽນຂອງລູກທ່ານໃສ່
- ຮວມເອົາວັນທີ ແລະ ຈຳນວນວັນທີ່ລູກທ່ານ ຂາດໂຮງຮຽນໃສ່ນຳ
- ອະທິບາຍວ່າເປັນຫຍັງລູກທ່ານຈຶ່ງຂາດໂຮງ ຮຽນ
- ຮວມເອົາຂໍ້ມູນອື່ນໆໃສ່ນຳຖ້າຕ້ອງການ.

ຖ້າລູກທ່ານຈະຂາດໂຮງຮຽນຫຼາຍກວ່າສາມວັນ ກະຣຸນາແຈ້ງໃຫ້ຫ້ອງການຂອງໂຮງຮຽນຊາບ. ທ່ານກໍຍັງຕ້ອງຂຽນຈົດໝາຍໃນເວລາທີ່ລູກທ່ານກັບ ມາໂຮງຮຽນ.

ເພື່ອເອົາຕົວແບບຂອງຈົດໝາຍນ້ອຍ ແລະ ຂໍ້ມູນຕ່າງໆທີ່ແປເປັນ 34 ພາສາແລ້ວ ຈຶ່ງເປີດເຂົ້າເບິ່ງ

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

**ການໄປ ແລະ ມາຈາກໂຮງຮຽນ**

ກະຮຸນາຈື່ໄວ້ວ່າເພື່ອຈະຂ້າມທາງຢູ່ບ່ອນທາງຂ້າມຢູ່ໂຮງຮຽນ ຈົ່ງຈັບມືລູກທ່ານໄວ້. ບັນດາຖມິນໃກ້ໆໂຮງຮຽນນັ້ນຫຍຸ້ງຫຍາຍໃນເວລາຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນບ່າຍ. ກະຮຸນາຢ່າຢຸດ ຫຼື ຈອດຣົດຂອງທ່ານຢູ່ບ່ອນທາງຂ້າມ ຫຼືຢູ່ໃກ້ ແລະ ຈົ່ງສັງເກດເບິ່ງບ້າຍຄວາມປອດໄພ ແລະ ບ້າຍຫ້າມຈອດ.

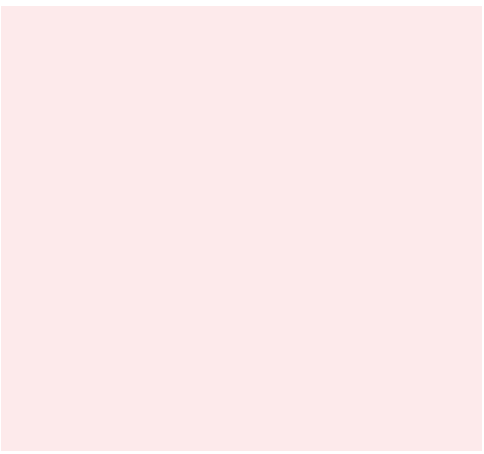
**ຜູ້ມີພອນສວັນ ແລະ ຄວາມສາມາດພິເສດ**

ເດັກທີ່ມີພອນສວັນແລະຄວາມສາມາດພິເສດມີຄວາມອາດສາມາດເໝືອກວ່າຂັ້ນທັມມະດາໃນນຶ່ງຫຼືຫຼາຍຢ່າງໃນ ດ້ານ ສະຕີປັນຍາ, ການຄິດປະດິດສ້າງ, ສັງຄົມ ຫຼື ຄວາມສາມາດທາງຮ່າງກາຍ. ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນຫຼວງໃນຮັດ NSW ມີໂອກາດໃຫ້ເດັກທີ່ມີພອນສວັນແລະຄວາມສາມາດພິເສດຢູ່ທຸກໆໂຮງຮຽນ. ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ໂຮງຮຽນທ່ານເພື່ອຂໍໂອລົມກັບທ່ານຄຣູໂຫຍກ່ຽວກັບບັນດາໂຄງການຕ່າງໆທີ່ມີໄວ້ໃຫ້.

**ນັກຮຽນທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ**

ຖ້າລູກທ່ານມີຄວາມພິການ ຫຼື ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດໃດໆ ກະຮຸນາແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຄຣູໂຫຍຊາບຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນໆເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້. ທາງ Department of Education and Training ມີບໍລິການພິເສດຫຼາຍໆຢ່າງໄວ້ໃຫ້ເພື່ອຊ່ວຍອຸ້ມອຸ້ມບັນດານັກຮຽນທີ່ມີຄວາມພິການ.

ບັນດານັກຮຽນທີ່ມີຄວາມລຳບາກໃນການຮຽນ ເຊັ່ນ ບັນດານັກຮຽນທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍໃນການຮຽນ, ມີຄວາມພິການດ້ານສະຕີປັນຍາແບບພໍປານກາງ ແລະ ຄວາມຜິດປົກກະຕິດ້ານປາກເວົ້າ ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຜ່ານໂຄງການ ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການຮຽນ ຢູ່ກັບໂຮງຮຽນຂອງພວກເຂົາເອງ.



ທ່ານສາມາດໄປພົບ, ໂທຣະສັບ ຫຼື ສົ່ງອີເມລ໌ ໄປຫາໂຮງຮຽນ ເພື່ອປຶກສາຫາລືບັນຫາໃດໆທີ່ທ່ານກັງວົນ. ນາຍພາສາກໍອາດຈະມີໄວ້ໃຫ້ຖ້າທ່ານຂໍ.





# ການຫ່ວງໃຍນັກຮຽນ

ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານແລະລູກທ່ານຮູ້ວ່າມີໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ໂຮງຮຽນ ຖ້າຊ່ວຍພວກເຂົາຢູ່. ຢູ່ໂຮງຮຽນຕ່າງໆຍັງໄດ້ພັທນາໂຄງການທີ່ ມີຄວາມສໍາເລັດມາແລ້ວເພື່ອໄວ້ຊ່ວຍອູ່ມູນຊູບັນດານັກຮຽນແລະ ຮັກສາພວກເຂົາໃຫ້ປອດໄພ.

## ຮັກສາບັນດາເດັກນ້ອຍໃຫ້ປອດ ໄພແລະມວນຊົນ

ໂຮງຮຽນຂອງທ່ານຈະບອກທ່ານເວລາໃດທີ່ເດີນໂຮງ ຮຽນຈະມີຄຣູຄວບຄຸມ, ວິທີການມາຮັບ ແລະ ວິທີອື່ນໆ ທີ່ພວກເຂົາແນ່ໃຈວ່າບັນດາເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບການດູ ແລະຕອດເວລາ.

### ນາຍຄຣູ

ບັນດານາຍຄຣູໃນໂຮງຮຽນຫຼວງໃນຮັດ NSW ໄດ້ ຜ່ານການສຶກສາຂັ້ນສູງແລະມີຄວາມຊ່ຽວຊານ. ພວກ ເຂົາມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ້ຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ຈະຢູ່ຊ່ວຍແລະແນະນຳພວກເຂົາ. ນາຍຄຣູ ຂອງລູກທ່ານຈະບອກທ່ານວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການຕິດຕໍ່ ກັບພວກເຂົາແລະການຊອກຮູ້ເຖິງຄວາມກ້າວໜ້າ ຂອງລູກທ່ານ. ຈົ່ງສືບຕໍ່ບອກໃຫ້ນາຍຄຣູຂອງລູກທ່ານ ໃຫ້ຊາບໃນການປ່ຽນແປງໃດໆໃນຊີວິດລູກທ່ານຊຶ່ງ ອາດຈະກະທົບກະເທືອນເຖິງໜ້າວຽກຂອງພວກເຂົາ ຫຼື ຄວາມມ່ວນຊື່ນຂອງໂຮງຮຽນ.

### ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຫາລືຂອງໂຮງຮຽນ

ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຫາລືຂອງໂຮງຮຽນແມ່ນນາຍຄຣູທີ່ມີ ປະສົບການແລະເປັນຜູ້ທີ່ມີຄຸນວຸດທິໃນດ້ານຈິຕວິທ ຍາພ້ອມທັງມີບຣິນຍາໃນດ້ານໃຫ້ຄໍາປຶກສາຫາລືໃນ ເລື່ອງໂຮງຮຽນ. ພວກເຂົາສາມາດຊ່ວຍບັນດານັກ ຮຽນທີ່ມີບັນຫາຢູ່ໃນໂຮງຮຽນຫຼືຢູ່ເຮືອນ. ນອກຈາກນີ້ ພວກເຂົາຍັງສາມາດຊ່ວຍຄອບຄົວໃຫ້ໄດ້ຮັບບໍຣິ ການຕ່າງໆນອກໂຮງຮຽນຖ້າຫາກມີຄວາມຕ້ອງການ. ທັມມະດາແລ້ວ ທ່ານຕ້ອງທໍາການນັດໝາຍກັບຜູ້ໃຫ້ ຄໍາປຶກສາຫາລືຂອງໂຮງຮຽນດ້ວຍການໂທຣະສັບໄປ ຫາໂຮງຮຽນ.

### ສະພາບແວດລ້ອມ ທີ່ຕໍ່ຕ້ານ ການຂົ່ມເຫັງ

ໂຮງຮຽນຫຼວງທຸກໆແຫ່ງ ບ້ອງກັນການຂົ່ມເຫັງຢ່າງ ເຂັ້ມແຂງ ໂດຍການມີໂຄງການຕ່າງໆເຊັ່ນ ການ ອູ່ມູນຊູພູເພື່ອນຊຶ່ງຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີຄວາມປະພຶດທີ່ເໝາະ ສົມ, ສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົວເອງ ແລະ ເຄົາລົບຕໍ່ຄົນອື່ນ. ໂຮງຮຽນທັງຫຼາຍຍັງມີແຜນການ ໄວ້ໃຊ້ເພື່ອຮັບມືກັບການຂົ່ມເຫັງ ຫຼື ການກວນ ກັນ ແລະ ພະນັກງານຂອງໂຮງຮຽນກໍໄດ້ຮັບການຝຶກຫັດ ມາເພື່ອຮັບມືກັບສະພາບການເຫຼົ່ານີ້. ທ່ານສາມາດເອົາ ສໍາເນົາຂອງແຜນການຕໍ່ຕ້ານການຂົ່ມເຫັງຂອງໂຮງ ຮຽນທ່ານໄດ້ຈາກຫ້ອງການຂອງໂຮງຮຽນ.

### ການດູແລເພີ້ມຕື່ມ

ບັນດາໂຮງຮຽນຫຼວງມີພະນັກງານຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆ ຕາມທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການ.

ພະນັກງານເຫຼົ່ານີ້ມີຄື:

- ນາຍຄຣູຊ່ວຍສໍາລັບບັນດານັກຮຽນທີ່ມີບັນຫາດ້ານ ການຮຽນ
- ນາຍຄຣູສອນພາສາອັງກິດເປັນພາສາທີສອງ (English as a second language – ESL)
- ເຈົ້າໜ້າທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນແກ່ຊຸມຊົນແລະປະສານງານ
- ເຈົ້າໜ້າທີ່ ການສຶກສາຊາວອາບໍຣິຈີໂນລ.



ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງໃນ ການປະພຶດຂອງລູກທ່ານ ຫຼື ທ່ານ ມີຄວາມກັງວົນໃດໆກ່ຽວກັບລູກທ່ານ ແລະການຮຽນຂອງເຂົາ ທ່ານສາມາດ ໂອ້ລົມກັບນາຍຄຣູຂອງລູກທ່ານ, ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຫາລືຂອງໂຮງຮຽນ ຫຼື ທ່ານຄຣູໃຫຍ່. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນ ການຍົກເອົາຄວາມກັງວົນຂຶ້ນມາເວົ້າແຕ່ ຕົ້ນເທົ່າທີ່ເປັນໄດ້.



## ເທົາ

ມັນເປັນສິ່ງທີ່ມະນຸດທີ່ເດັກນ້ອຍໄປໂຮງຮຽນ ຈະຕິດເທົາບໍ່ຍາມໃດກໍຍາມນຶ່ງແລະມັນກໍບໍ່ ແມ່ນເປັນຍ້ອນຄວາມສະອາດທີ່ຄວາມສຶກາະ ປົກແຕ່ຢ່າງໃດ. ເທົາສາມາດແຜ່ຜາຍໄດ້ໃນ ເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍມີການສຳຜັດກັນຢ່າງໃກ້ຊິດ ແຕ່ວ່າເທົາບໍ່ສາມາດໃຫ້ອັນຕະລາຍແກ່ສຸຂ ພາບຂອງເດັກນ້ອຍໄດ້.

### ເພື່ອບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກທ່ານຕິດເທົາ :

- ຈົ່ງກວດເບິ່ງຜົມລູກທ່ານຢ່າງສະເໝີ
- ຈົ່ງມັດຜົມຍາວໄວ້.

### ຖ້າລູກທ່ານມີເທົາ:

- ຈົ່ງແກ້ຜົມຫຍິບຕິດກັນອອກດ້ວຍຫວີແຂ້ວ ໃຫຍ່ ແລ້ວທາຜົມດ້ວຍຄຣີມບຳຮຸງຜົມສີຂາວ ຊຸ່ນ ແລະ ໃຊ້ຫວີແຂ້ວຖືຫວີເພື່ອເອົາໂຕເທົາ ແລະໄຂ່ (nits) ມັນອອກທຸກໆມື້ຈົນກວ່າຈະ ບໍ່ມີໄຂ່ເທົາອີກ
- ສືບຕໍ່ການສົ່ງລູກທ່ານໄປໂຮງຮຽນ
- ຈົ່ງແຈ້ງໃຫ້ທາງໂຮງຮຽນຊາບເພື່ອເຂົາ ຈະໄດ້ປອກຄົນອື່ນໆໃຫ້ກວດເບິ່ງຜົມລູກ ພວກເຂົານຳ; ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປອກໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ ວ່າເທົາມາຈາກລູກທ່ານ
- ບາງຄັ້ງ ໂຮງຮຽນກໍຈັດໃຫ້ມີ ມື້ "ການຂ້າໄຂ່ເທົາ" ເພື່ອຈະກຳຈັດໄຂ່ເທົາ ໃຫ້ໝົດສິ້ນໄປໄວໆຈາກໂຮງຮຽນ.

### ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນທີ່ແປແລ້ວ ຈົ່ງເບິ່ງ

[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)

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



## ຈະເຮັດຢ່າງໃດຖ້າລູກ ທ່ານບໍ່ສະບາຍ?

### ຢູ່ໂຮງຮຽນ

ຖ້າລູກທ່ານບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຢູ່ໂຮງຮຽນ ທາງໂຮງຮຽນຈະຕິດຕໍ່ທ່ານ ແລະ ຈະຊອກຫາການ ຊ່ວຍທາງການແພດຖ້າຈຳເປັນ. ຖ້າລູກທ່ານເປັນໄຂ່ ພໍປານກາງ ພວກເຂົາກໍຈະຖືກສົ່ງໄປຫ້ອງຄົນເຈັບ ຊຶ່ງຕາມທັມມະດາແລ້ວຈະຢູ່ໃກ້ກັບຫ້ອງການຂອງ ໂຮງຮຽນ ຊຶ່ງເປັນບ່ອນທີ່ພວກເຂົາສາມາດນອນ ແລະຖືກຄວບຄຸມເບິ່ງອາການ. ທ່ານຈະຖືກເອີ້ນ ໃຫ້ມາຮັບລູກທ່ານຈາກໂຮງຮຽນຖ້າຫາກພວກ ເຂົາໄຂ່ໜັກເກີນກວ່າຈະກັບໄປເຂົ້າຫ້ອງຮຽນໄດ້. ດ້ວຍເຫດຜົນນີ້ ທ່ານຄວນມີລາຍລະອຽດການຕິດຕໍ່ ອັນປັດຈຸບັນໃຫ້ໂຮງຮຽນສເມີ.

### ຢູ່ເຮືອນ

ຢ່າໃຫ້ລູກໄປໂຮງຮຽນແລະພາໄປທານາຍພໍຖ້າລູກ ທ່ານມີ:

- ໄຂ້ຄິງຮ້ອນ ເຖິງ 38°C ຫຼື ສູງກວ່າ
- ຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງ
- ເປັນໄຂ້ຫວັດໜັກ ຫຼື ມີ ອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່
- ເປັນຕຸ່ມຜົນທີ່ບໍ່ຮູ້ມາຈາກໃສ.

### ຄວາມປອດພ້ອມຈາກແສງແດດ

ໂຮງຮຽນທັງຫຼາຍພະຍາຍາມບ້ອງກັນບັນດາເດັກນ້ອຍ ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນຈາກ ການກະທົບທີ່ທຳໃຫ້ເສ້ຍຫາຍ ຈາກແສງແດດໂດຍການມີບ່ອນຫຼົບແດດໄວ້ໃຫ້ເທົ່າທີ່ ໃຫ້ໄດ້ ແລະ ການໃຫ້ມີພວກເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງຊຸດນັກ ຮຽນ. ພວກຂອງລູກທ່ານຕ້ອງເອົາໃສ່ໃນເວລາທີ່ພວກ ເຂົາຢູ່ເດີນຫຼິ້ນ ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຂົາຕ້ອງຫຼິ້ນຢູ່ໃນຮົ່ມ. ບັນດາເດັກນ້ອຍສາມາດໃສ່ແວ່ນຕາກັນແດດຢູ່ໃນ ໂຮງຮຽນກໍໄດ້ເພື່ອບ້ອງກັນຕາຂອງພວກເຂົາບໍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບ ຄວາມເສ້ຍຫາຍຈາກແສງແດດ.

ຢູ່ເຮືອນ ຈົ່ງທາຄຣີມກັນແດດທຸກໆເຊົ້າກ່ອນພວກເຂົາ ຈະອອກໄປໂຮງຮຽນ ແລະເຮັດໃຫ້ເປັນລະບຽບປະຈຳ ຂອງພວກເຂົາ.

### ບັນຫາທາງສຸຂພາບ

ຖ້າລູກທ່ານມີບັນຫາທາງສຸຂພາບ, ມີອາການແພ້, ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການແພ້ ຫຼື ຕ້ອງການນຳໃຊ້ຢາທີ່ ນາຍໝໍສັ່ງ, ທາງໂຮງຮຽນຕ້ອງໄດ້ຮັບຊາບ. ທັມມະດາແລ້ວ ຂໍ້ມູນນີ້ຈະຕ້ອງເອົາໃຫ້ດັ່ງ ເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງວິທີຈົດຊື່ເຂົ້າໂຮງຮຽນ ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ມັນກໍເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານ ຕ້ອງແຈ້ງໃຫ້ທາງໂຮງຮຽນຊາບເຖິງການປ່ຽນແປງ ໃດໆທີ່ມີຕໍ່ສຸຂພາບຂອງລູກທ່ານ.

### ອາການແພ້ຕ່າງໆ

ໂຮກພູມແພ້ເປັນປະຕິກິຣິຍາແພ້ທີ່ຮ້າຍແຮງແລະ ໃນທັນທີຕໍ່ອາຫານ ເຊັ່ນ ໝາກຖົ່ວ ຫຼື ຫອຍ ຫຼື ແມງໄມ້ຕອດ. ຖ້າລູກທ່ານຖືກກວດພົບວ່າມີອາ ການແພ້ທີ່ຮ້າຍແຮງຕໍ່ອາຫານຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງ ມັນ ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຄຣູໄທຍ່ຊາບ ແຕ່ຕົນໆເທົ່າທີ່ເປັນໄດ້ເພື່ອວ່າຈະໄດ້ມີແຜນການ ວາງອອກເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການເປີດຮັບຕໍ່ສິ່ງທີ່ຮູ້ວ່າ ແພ້ນັ້ນ. ທ່ານອາດຈະຖືກຂໍໃຫ້ຊ່ວຍຜູ້ຈັດການຫ້ອງ ອາຫານຂອງໂຮງຮຽນໃນການພິຈາະນາເບິ່ງ ລາຍການອາຫານຂອງຫ້ອງອາຫານເປັນຕົ້ນ.





# ໄປຮຽນໜັງສືໂດຍມີສຸຂພາບແຂງແຮງ

ລູກທ່ານຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າເພື່ອມີພລັງງານແລະການຕັ້ງໃຈໃນໂຮງຮຽນ. ອາຫານທີ່ລູກທ່ານກິນໃນຕອນເຊົ້າຈະຕ້ອງເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຢູ່ໄດ້ຕອນເຊົ້າຈົນກວ່າຈະເຖິງເວລາພັກຫຼິ້ນແລະ ພວກເຂົາກໍຈະຕ້ອງມີອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າສຳລັບຍາມພັກຫຼິ້ນແລະພັກກິນທຸ່ງເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຢູ່ໄດ້ຕອນມື້ຮຽນ.

## ການກິນເຂົ້າຢູ່ໂຮງຮຽນ

ການກິນເຂົ້າຢູ່ໂຮງຮຽນຈະເປັນປະສົບການອັນແປກຕ່າງສຳລັບລູກທ່ານຖ້າປຽບທຽບກັບການກິນເຂົ້າຢູ່ເຮືອນແລະຢູ່ຊັ້ນຕຽມອະນຸບານ. ບໍ່ມີບ່ອນເກັບຮັກສາອາຫານໃຫ້ຮ້ອນຫຼືເປັນ. ບັນດາເດັກນ້ອຍຈະນັ່ງຢູ່ເທິງເດີນຫຍ້າ ຫຼືຕັ້ງຍາວແລະເອົາອາຫານໃສ່ເທິງເຂົາຂອງພວກເຂົາ. ພວກເຂົາຍັງຈະຕ້ອງສາມາດເປີດຫໍ່ອາຫານທີ່ພວກເຂົາຖືມານັ້ນ ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ພວກເຂົາຈະບໍ່ຢາກໃຊ້ເວລາຫຼາຍໃນການກິນເພາະຍ້ານເສັຍເວລາຫຼິ້ນ.

### ຄຳແນະນຳເພື່ອຊ່ວຍລູກທ່ານ

- ກຽມອາຫານທີ່ເປີດອອກງ່າຍ ກິນງ່າຍ ແລະ ບໍ່ເຢືອນ.
- ຂຽນຊື່ຂອງພວກເຂົາໃສ່ຢູ່ເທິງກ່ອງອາຫານແກ້ວນ້ຳ ແລະ ກ່ອງອື່ນໆ.
- ເອົາແກ້ວນ້ຳທີ່ແຂງເປັນນ້ຳກ້ອນໃສ່ໄປເພື່ອມັນຈະສາມາດເກັບຮັກສາອາຫານໃຫ້ເຢັນ. ຈົ່ງຫໍ່ແກ້ວນ້ຳນັ້ນດ້ວຍຜ້າເຊັດຈາກເພື່ອກັນມັນໄຫຼຍອຍ.
- ຈົ່ງໃຊ້ກ່ອງອາຫານແບບສາມາດຮັກສາຄວາມຮ້ອນ ຫຼືຖືງທີ່ຮັກສາຄວາມເຢັນໄດ້.
- ຫຼືກລ່ຽງການໃຊ້ປລາສຕິກທີ່ເພາະວ່າພວກເດັກນ້ອຍດຶງອອກຈາກກັນໄດ້ຍາກ.
- ເອົາເຈ້ຍຫີຂຸ ຫຼື ເຈ້ຍທີ່ໝາກໄມ້ເພື່ອມັນຈະບໍ່ຊຳ.
- ຈົ່ງເຕືອນລູກທ່ານໃຫ້ລ້າງມືກ່ອນກິນອາຫານ ແລະ ໄປໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳໃນເວລາພັກຫຼິ້ນ ແລະ ພັກກິນເຂົ້າທຸ່ງ.
- ຖ້າທ່ານກຽມອາຫານທຸ່ງໄວ້ແຕ່ຄົນກ່ອນ ຈົ່ງເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນຈົນກວ່າຈະເຖິງເວລາໄປໂຮງຮຽນ.
- ກຽມແກ້ວນ້ຳໃຫ້ລູກທ່ານທຸກໆມື້ ແລະ ເຕືອນພວກເຂົາວ່າພວກເຂົາສາມາດເອົານ້ຳຕື່ມໄດ້ຕອນມື້ຈາກກອກນ້ຳ ຫຼື ບ່ອນກິດນ້ຳ.

### ຄຳແນະນຳ ກ່ຽວກັບຍາມເລີກຫຼິ້ນ ແລະ ເລີກກິນເຂົ້າທຸ່ງ

- ປາດໝາກໄມ້ເປັນປ່ຽງ (ບົບໝາວນາວໃສ່ໝາກແອັບເປັນ ໝາກແພຣ໌ ຫຼື ໝາກກ້ວຍໜ້ອຍໜຶ່ງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນກາຍເປັນສີເຫຼືອງ) ແລະເອົາໃສ່ໃນກ່ອງນ້ອຍ.
- ຕັດພວກຜັກຕ່າງໆເຊັ່ນ ແຄຣັອຕ, ເຊເລຣີ ແລະ ໝາກແຕງ ແລະເອົາໃສ່ໃນຖົງປລາສຕິກທີ່ຕິດແລະເປີດໄດ້. ເອົາເຄື່ອງຈັມ ຫຼື ນົມສົ້ມເພື່ອຈັມກັບແຄຣັອຕໃສ່ໃນກ່ອງນ້ອຍໆຕ່າງຫາກ.
- ເຮັດຂົນມັນຟື້ນດ້ວຍແປ້ງໂຮລມິລແລະເຮັດໃຫ້ແຂງເປັນນ້ຳກ້ອນໄວ້. ຈົ່ງເອົາຂົນມັນຟື້ນສຳລັບຍາມພັກຫຼິ້ນທຸກໆມື້ ຫຼື ເອົາໄວ້ໃຫ້ກິນເປັນອາຫານຫວ່າງຢູ່ເຮືອນໃນເວລາບ່າຍ.
- ໝາກກ້ຽງ ຫຼື ໝາກນັດແຊ່ແຂງເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ສົດຊື່ນໄດ້ດີໃນຍາຮ້ອນ.
- ຈົ່ງທົດລອງໃຊ້ເຂົ້າຈີ່ຫຼາຍໆຢ່າງ ເຊັ່ນ ເຂົ້າຈີ່ເປັນກ້ອນ, ປີຕາ, ໂຮລເກຣນ ຫຼື ເຂົ້າຈີ່ຕ້ອກຕີລາແບບເປັນແຜ່ນຫໍ່.
- ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ໝາກເລັ່ນ ຈົ່ງຕັດເປັນຕ່ອນບາງໆ ແລະ ເອົາໃສ່ຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງໃສ່ແຊນວິສຢ່າງອື່ນໆເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມັນປຽກແລະອ່ອນ.
- ເຮັດອາຫານໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນແລະເກັບເອົາໄວ້ສຳລັບເປັນອາຫານທຸ່ງໃນມື້ຕໍ່ມາ. ກິຊ, ປີຊາ, ຜັກຊຸບແປ້ງ, ຜັກອົບ ສລັດເສັ້ນໝີ ຫຼື ໃສ່ກອກກໍອາດນຳມາໃຊ້ໄດ້.

## ເມື່ອລູກຖືອາຫານທຸ່ງກັບມາເຮືອນຄືນ

ຈົ່ງຢ່າກັງວົນຈົນເກີນໄປຖ້າລູກທ່ານບໍ່ກິນເຂົ້າທຸ່ງໃນຕອນຕົ້ນໆ. ບາງຄັ້ງພວກເດັກນ້ອຍອາດຈະຕື່ນເຕັ້ນເກີນໄປ ຫຼື ຫຍຸ້ງໃນການຫຼິ້ນກັບໝູ່ຫຼາຍເກີນໄປໃນເວລາກິນເຂົ້າແລະບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານຂອງຕົນໃຫ້ໝົດ.

ຖ້າລູກທ່ານຫິວຫຼາຍຫຼັງຈາກກັບມາຈາກໂຮງຮຽນທ່ານຄວນຈະເຕືອນພວກເຂົາກ່ຽວກັບເລື່ອງກິນອາຫານທຸ່ງຂອງພວກເຂົາ. ການລິ້ງກິນເຂົ້າຂອງລູກທ່ານກໍຈະເຂົ້າລະບຽບໄດ້ໃນທີ່ສຸດ.



## ຫ້ອງ Kindergarten

ຫ້ອງຮຽນ Kindergarten ເປັນບ່ອນທີ່ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນແລະ ຕື່ນເຕັ້ນ. ບັນດາເດັກນ້ອຍອາດຈະຫຼິ້ນເກມທົດສອບປັນຍາ ກັບໝູ່ຂອງພວກເຂົາຢູ່ເທິງພື້ນຫ້ອງ, ຫຼິ້ນຢູ່ໃນເຮືອນນ້ອຍ, ຟັງນາຍຄຣູອ່ານຫັງສີ ຫຼື ນັ່ງຢູ່ໂຕະເພື່ອຂຽນຫຼືແຕ້ມຮູບ. ພວກເຂົາຈະຮຽນກ່ຽວກັບເລກ, ຮູບຮ່າງ, ຮູບແບບແລະວິທຍາສາດ, ຮ້ອງເພງ, ໄປຢ້ຽມຢາມຫ້ອງສມຸດ. ໃຊ້ຄອມພິວເຕີ ແລະ ພົວພັນໃນກິຈກັມອື່ນໆອີກຫຼາຍຢ່າງ.

## ລູກທ່ານຈະຮຽນຫຍັງແດ່ຢູ່ໃນ ໂຮງຮຽນ

ເວລາສ່ວນຫຼາຍຢູ່ໃນ Kindergarten ແມ່ນໃຊ້ ໃນການພັທນາທັກສະຂອງເດັກໃນດ້ານການ ຮຽນຕົວໜັງສື ແລະເລກ. ມີທິກວິຊາດ້ວຍກັນ ທີ່ເປັນທີ່ຮູ້ຈັກວ່າເປັນ ກຸນແຈຂອງການຮຽນ ທີ່ຕ້ອງຮຽນຕອດໂຮງຮຽນຊັ້ນປະຖົມ.

ວິຊາທັງຫົກມີຄື:

- ພາສາອັງກິດ (English)
- ວິຊາເລກ (Mathematics)
- ວິທຍາສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຢີ (Science and Technology)
- ສິລປະ ປະດິດສ້າງ (Creative Arts)
- ສັງຄົມມະນຸດ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມຂອງມັນ (Human Society and its Environment)
- ການພັທນາ ສ່ວນຕົວ, ອະນາມັຍ ແລະ ການສຶກສາດ້ານຮ່າງກາຍ (Personal Development, Health and Physical Education)



# ບໍລິການນາຍພາສາທາງໂທຣະສັບ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ທາງໂຮງຮຽນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາເພື່ອມາຊ່ວຍທ່ານ ກະຮຸນາໂທທາ ບໍລິການ ນາຍພາສາທາງໂທຣະສັບຕາມໝາຍເລກ **131 450** ແລະ ຂໍເອົານາຍພາສາທີ່ປາກພາສາ ລາວ. ພະນັກງານຮັບສາຍຈະໂທທາໂຮງຮຽນແລະນາຍພາສາຈະຢູ່ກັບສາຍເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນການໂອ້ລົມ. ທ່ານບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າບໍລິການນີ້.

## ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮງຮຽນທີ່ແປແລ້ວ

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

