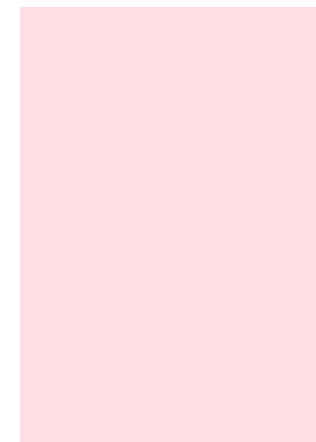
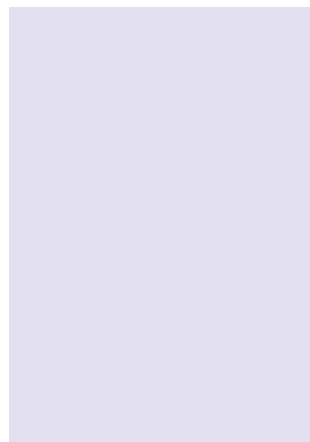
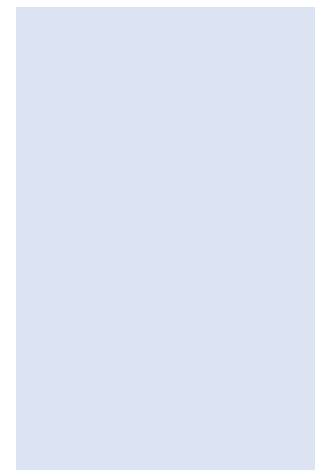


Time to start school

Family guide to starting Kindergarten

# هنگام آغاز مدرسه

راهنمای خانواده به آغاز Kindergarten



# فهرست آمادگی برای مدرسه

جلوی هر کس بعد از انجام آن علامت بزنید.  
(نوعه کنید که همه این کارها شامل شما نمی‌شود.)

## سالی که کودکان مدرسه را آغاز می‌کنند

- ژانویه - ممکن است بخواهید هر روز مدتی را با کودکان در تمرین کارهایی که او بعد از شروع مدرسه انجام خواهد داد، مثل عکس کشیدن صرف کنید.
- نام کودکان را روی همه چیز بنویسید.
- مطمئن شوید که شماره تلفن مدرسه را دارید.
- اگر هنوز یاد نگرفته، به پسران یاد بدهید که برای ادرار کردن از آبریزگاه استفاده کنند.

## شب قبل از آغاز مدرسه

- لباسها و کفش و جوارب کودکان را مرتب بکنید.
- ممکن است بخواهید نهار فرزندتان را امشب درست کنید و در بچال بگذارید.
- به کودکان کمک کنید تا کیف مدرسه‌اش را ببندد.
- یک شورت اضافه، جوارب و تعویض لباس در یک کیسه پلاستیکی بگذارید. به کودکان بگویید که آن چیزها در کوله پشتی او هستند تا در صورتیکه در مدرسه یک تصادف توانایی داشت از آنها استفاده کنند.
- در باره روز اول با کودکان مثبت و شاد باشید.
- تا آنجا که ممکن است بگذارید کودکان خودش لباسش را بپوشد.
- موی بلند را از پشت ببندید یا ببافید.
- هر روز صبح کرم ضد آفتاب سوختگی به پوست کودکان بزنید. وقتی در خارج از کلاس درس هست باید کلاهش را سرش بگذارد.
- عکس بگیرید!

## روز اول

- در برنامه راهمایی یا انتقال مدرسه شرکت کنید.
- وقتی هنگام زدن واکسنها است خواهش کنید که بنایی و شنوایی کودکان چک شود.
- اگر کودک شما حساسیت، بیماری یا هر نیاز ویژه‌ای دارد، هر چه زود تر به مدرسه اطلاع بدهید و برای دین مدیر مدرسه وقت ملاقات بگیرید.
- فرم درخواست برگه عبور وسایل نظایه عمومی را در صورتیکه شامل آن هستید (صفحه 5 را ببینید) پر کنید.
- ترتیب بدهید که چه کسی در ساعات قبل و بعد از مدرسه از کودک شما مواظبت خواهد کرد. در صورت لزوم (صفحه 5 را ببینید) فرم درخواست یک سرویس خارج از ساعات مدرسه را پر کنید.
- بعضی چیزهایی که باید برای مدرسه بخرید**
  - اونیفورم مدرسه (فاسبانی، زمستانی، ورزشی).
  - کلاه آفتابی (معمولاً بخشی از اونیفورم مدرسه).
  - کفش مدرسه و کفش رویین (اگر نمی‌تواند بند کفش ببندد ولگو را امتحان کنید).
  - کوله پشتی (ممکن است بتوانید از مدرسه بخرید).
  - جعبه نهار (بگذارید کودکان جعبه‌ای را که می‌تواند باز کند انتخاب کند).
  - بطری نوشیدنی.
  - بارانی.
  - پیراهن برای نقاشی (مثل یک پیراهن یا تی شرت کهنه).
  - کیف کتابخانه.
- هفته اول مدرسه**
  - مدرسه به شما خواهد گفت که کی ممکن است لازم باشد چیزهایی را برای فعالیت‌هایی مثل ورزش، هنر یا کتابخانه در کیف او بگذارید.
  - کودکان اغلب در چند هفته اول مدرسه خیلی خسته هستند. کودک شما به خواب زیادی نیاز دارد.
  - به کودکان یک صبحانه سالم بدهید تا به او، در طول روز قوت بدهد.
  - مطمئن شوید که کودکان میدانند هر روز چه کسی او را از مدرسه بر خواهد داشت.
  - کیف فرزندتان را هر شب برای یادداشتهای مدرسه و باقیمانده نهارش چک کنید.
  - سعی کنید روال مشخصی را برای کارهای صبح به وجود آورید.
  - یک برنامه خواندن در خانه را شروع کنید.
  - اگر می‌توانید، با معلم در باره کمک کردن در کلاس درس صحبت کنید.
  - با کودکان در باره روز او در مدرسه حرف بزنید.
  - خیلی مهم است که بعد از شروع مدرسه، کودک شما هنوز وقت داشته باشد تا راحت باشد. بیرون از اتاق بازی کند و کارهایی را که از آن لذت می‌برد انجام دهد.

## سال قبل از مدرسه رفتن فرزند شما

- در برنامه راهمایی یا انتقال مدرسه شرکت کنید.
- وقتی هنگام زدن واکسنها است خواهش کنید که بنایی و شنوایی کودکان چک شود.
- اگر کودک شما حساسیت، بیماری یا هر نیاز ویژه‌ای دارد، هر چه زود تر به مدرسه اطلاع بدهید و برای دین مدیر مدرسه وقت ملاقات بگیرید.
- فرم درخواست برگه عبور وسایل نظایه عمومی را در صورتیکه شامل آن هستید (صفحه 5 را ببینید) پر کنید.
- ترتیب بدهید که چه کسی در ساعات قبل و بعد از مدرسه از کودک شما مواظبت خواهد کرد. در صورت لزوم (صفحه 5 را ببینید) فرم درخواست یک سرویس خارج از ساعات مدرسه را پر کنید.
- بعضی چیزهایی که باید برای مدرسه بخرید**
  - اونیفورم مدرسه (فاسبانی، زمستانی، ورزشی).
  - کلاه آفتابی (معمولاً بخشی از اونیفورم مدرسه).
  - کفش مدرسه و کفش رویین (اگر نمی‌تواند بند کفش ببندد ولگو را امتحان کنید).
  - کوله پشتی (ممکن است بتوانید از مدرسه بخرید).
  - جعبه نهار (بگذارید کودکان جعبه‌ای را که می‌تواند باز کند انتخاب کند).
  - بطری نوشیدنی.
  - بارانی.
  - پیراهن برای نقاشی (مثل یک پیراهن یا تی شرت کهنه).
  - کیف کتابخانه.

## کارهایی که قبل از آغاز مدرسه با کودکان می‌توانید انجام دهید

این فعالیت‌ها پیشنهادهاتی هستند در مورد چیزهایی که می‌توانید قبل از آغاز مدرسه با فرزندتان انجام دهید تا مدرسه را برای آنان کمی آسانتر کنید.

### مهارت‌های زبان

- **مهارت‌های فردی / اجتماعی**
- وقتی را ترتیب بدهید که کودکان با کودکان دیگر بازی کنند تا یاد بگیرد که سهمیم شود و نوبت بگیرد
- کودکان را تشویق کنید که بعد از بازی چیزها را جمع کند
- به کودکان کمک کنید تا بتواند نام کامل و آدرسش را بگوید
- کودکان را از مقررات و دلیل داشتن آنها آگاه کنید.

- با هم آواز بخوانید

- برای هم جوک و اشعار هم قافیه بگویید
- به کودکان دستورالعمل‌های آسانی بدهید که از آن پیروی کند. مثلاً طرز پر کردن یک کیف
- از کتاب برای لذت بردن استفاده کنید. مثلاً نگاه کردن به عکسها
- تصویرها را در کتابها، مجله‌ها، تلویزیون یا اینترنت مشخص کنید
- کودکان را تشویق کنید که در گفتگو شرکت کند.

### مهارت‌های جسمی

- استفاده از فیچی را تمرین کنید
- فرصتهایی را برای بازی با بلوکهای ساختمانی و معماهای دیگر فراهم کنید
- بازی‌هایی را که شامل لی لی کردن و پریدن هستند بازی کنید.

### مهارت‌های نوشتن

- به کودکان مداد، مازیک، مداد رنگی مومی، قلم مو و سیخ در ماسه بدهید تا شکل بکشند. خط خطی کند یا بنویسد
- حروف و اعداد را بنویسید
- فرزندتان را تشویق کنید که حرف اول نامش را با حرف بزرگ بنویسد. مثلاً Jack.

### مهارت‌های ریاضی

- با استفاده از کلماتی مثل خیلی، زیاد، بیشتر، کمتر کودکان را تشویق کنید که شماره‌ها را تشخیص دهد
- به کودکان کمک کنید تا چیزهایی را در یک گروه پیدا کند که فرق دارند. مثل تفاوت در شکل
- در باره چیزهای متضاد حرف بزنید - بالا و پایین، زیر و رو، جلو و عقب، روز و شب.

## به بازی ادامه دهید

بازی یکی از مهمترین احتیاجاتی است که کودکان دارند و این، وقتی کودکان Kindergarten را شروع می‌کنند عوض نمی‌شود. بازی کردن همه جنبه‌های رشد سالم را تقویت می‌کند.

کودکان بازی می‌کنند چون تفریح است. ولی وقتی بازی می‌کنند در حقیقت چیز یاد می‌گیرند. وقتی کودکان بازی می‌کنند دارند از بدنشان و قدرت تخیلشان استفاده می‌کنند و یاد می‌گیرند که چگونه همکاری کنند و ارتباط برقرار کنند. آنها یاد می‌گیرند که چکارها چطور انجام می‌شوند و چگونه احساساتشان را کنترل کنند. لطفاً بعد از هر روز مدرسه مقداری وقت آزاد بگذارید تا فرزندتان راحت باشد و بازی کند.



## یادگیری فرزند شما

هیچ مهارت ویژه‌ای نیست که کودک شما باید قبل از آغاز Kindergarten داشته باشد - از او انتظار نمی‌رود که بتواند بخواند یا بنویسد. مهم این است که شما و کودکان هر دو نسبت به آغاز مدرسه احساس اطمینان کنید.

## آماده شدن با کودکان برای مدرسه

وقت تقریباً فرا رسیده است - فرزند شما در شرف آغاز نخستین روز یک تجربه جدید و هیجان انگیز است. شما ممکن است در این فکر باشید که چگونه فرزندتان را آماده کنید.

ما می دانیم که این برای همه گامی بزرگ است. ایجاد یک رابطه مثبت با شما بمنظور پشتیبانی از آموزش فرزندتان برای ما یک امر حیاتی است. تیم پر کفایت آموزگاران و کارمندان پشتیبانی ما در اختیار شما است تا بهترین آغار ممکن را به فرزند شما بدهد.

اولین تماس شما با مدرسه ممکن است با کارمندان اداری مدرسه باشد. آنها چهره‌های دوستانه دفتر مدرسه هستند. آنها با ارائه راهنمایی در باره اطلاعات کلی که ممکن است مورد نیازتان باشد به شما کمک می‌کنند. آنها همچنین برای ملاقات با مدیر مدرسه، آموزگاران و سایر کارمندان مدرسه، اگر لازم داشته باشید که با یکی از آنها صحبت کنید، برای شما وقت می‌گیرند.



### آماده شدن در منزل

قبل از شروع مدرسه چند چیز هست که باید برای آن ترتیباتی بدهید، بودجه بگذارید و برنامه ریزی کنید.

### بودجه بندی

آغاز مدرسه شامل هزینه‌های جدیدی مثل خریدن اونیفورم و کفش مدرسه است. بنا بر این کمک می‌کند که از قبل برای این اقلام بودجه اختصاص دهید. اگر مراقبت از کودکان در ساعات بعد از مدرسه مورد لزوم باشد، باید برای هزینه آن نیز بودجه بگذارید.

### اونیفورمها

مدرسه فرزندتان در باره اونیفورم مدرسه و اینکه آن را از کجا می‌توانید بخرید به شما اطلاعات خواهد داد. معمولاً سه اونیفورم هست. تابستانی، زمستانی و ورزشی. مدرسه می‌تواند به شما بگوید که کدام مغازه‌ها اونیفورم یا پارچه آن را می‌فروشند.

بمنظور پایین نگه داشتن هزینه‌ها، خیلی از مدارس یک انبار لباس دارند که اونیفورمهایی که برای کودکان کوچک شده برای استفاده دیگران به آن اهدا می‌شود.

اگر هنوز کودکان را نامنویسی نکرده‌اید، لطفاً برای ثبت نام او به مدرسه بروید و اگر کودکان هر نوع نیاز ویژه یا حساسیتی دارد مهم است که مدیر مدرسه را از آن آگاه کنید.



## آغاز مدرسه بدون دردسر

آماده شدن در منزل قبل از اینکه مدرسه آغاز شود به شما و کودکان کمک می‌کند تا احساس اطمینان کنید و برای شروع مدرسه هیجان داشته باشید.



### مراقبت در خارج از ساعات مدرسه

سرویس‌هایی که در خارج از ساعات مدرسه از کودکان مراقبت می‌کنند مدارس یا در نزدیکی مدارس عمل می‌کنند. مدرسه شما می‌تواند در باره خدمات موجود در منطقه شما به شما اطلاعات بدهد. این سرویس‌ها هزینه دارند و ممکن است شما واجد شرایط برای مزایای مراقبت از کودک (Child Care Benefit) برای کمک به پرداخت این هزینه‌ها باشید.



### اعانه‌های مالی

مدارس بمنظور افزودن به برنامه‌های آموزشی و ورزشی یک اعانه داوطلبانه از شما درخواست خواهند کرد. ممکن است از شما خواسته شود که هزینه گردش‌های علمی را در تمام سال بپردازید که به یادگیری فرزند شما در کلاس درس می‌افزاید و اگر کودک شما در فعالیت‌های بیشتری مثل ورزش یا ارکستر شرکت داشته باشد، ممکن است از شما خواسته شود که هزینه کرایه آلات موسیقی یا رفت و آمد به محل رویدادها را بپردازید.

### کمک مالی

اگر در پرداخت هزینه‌های تحصیل اشکالی دارید، لطفاً برای ملاقات با مدیر مدرسه وقت بگیرید تا با او در باره موقعیتتان صحبت کنید. طرح کمک به دانش‌آموز (Student Assistance Scheme) ممکن است برای کمک به شما در دسترس باشد.

### نام کودکان را روی همه چیز بنویسید

شما می‌توانید:

- از یک مازیک رنگ ثابت برای نوشتن نام کودک روی لباسها، کلاه و کفشها استفاده کنید یا برچسبهای انفرادی را روی آن بدوزید یا با اطو بچسبانید
- چک کنید که برچسبها در اثر شستشو کمرنگ نشده باشند
- هر شب محتویات کیف کودکان را با او چک کنید
- همه مدارس یک محل اشیاء گمشده دارند، پس اگر چیزی به خانه بر نمی‌گردد از دفتر مدرسه سوال کنید.





## رفتن به مدرسه اجباری است

قانون قید می‌کند که همه کودکان در سن تحصیل اجباری باید به مدرسه بروند. وقتی کودکان مدرسه نمی‌روند اطلاعات حیاتی را از دست می‌دهند. روند عادی یادگیری آنها به هم می‌خورد و ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست بدهند. آنها فرصت محکم کردن دوستی‌هایشان را هم از دست می‌دهند. همه این عوامل می‌توانند روی طرز فکر آنها نسبت به مدرسه و دست آوردهایشان تاثیر بگذارند.

### اگر کودکان دیر برسد یا غایب باشد

اگر کودکان دیر برسد شما باید ورود او را در دفتر مدرسه امضا کنید. اگر به هر دلیلی کودکان را زود از مدرسه برمی‌دارید نیز باید همین کار را بکنید.

اگر کودکان از مدرسه غایب بوده است شما باید توضیحی برای آن غیبت بدهید. این کار معمولاً با نوشتن یادداشتی که علت نبودن او را در مدرسه توضیح می‌دهد انجام می‌شود که کودکان می‌توانند آن یادداشت را وقتی به مدرسه برگشتند به آموزگارشان بدهند. این کار را می‌توانید با تلفن زدن به مدرسه نیز انجام دهید.

### برداشتن کودکان در پایان روز

هر روز وقتی مدرسه تمام می‌شود، کلاس فرزند شما در محل معینی جمع می‌شود. آموزگار فرزند شما با کودکان در آنجا منتظر می‌ماند. مطمئن شوید که کودکان و آموزگار او میدانند که هر بعد از ظهر چه کسی او را برمی‌دارد. اگر شما یا کس دیگری که بچه را برمی‌دارد دیر برسد کودکان ناراحت می‌شوند. با معلم او چک کنید تا ببینید که بهترین وقت برای رسیدن به مدرسه در بعد از ظهر کدام است.

### جریان‌های عادی روزمره را حفظ کنید

کودکان Kindergarten ممکن است شب خیلی خسته باشند چون خیلی کارهای جدید و هیجان انگیز انجام می‌دهند. به این دلیل بهتر است که کارهای عادی روزمره مثل حمام، غذا خوردن و کتاب خواندن را تا آنجا که ممکن است منظم کنید. خواب خوب هر شب مهم است.



## زندگی در مدرسه

هر مدرسه‌ای ساعات آغاز و پایان خودش را خواهد داشت ولی بطور کلی مدرسه از دوشنبه تا جمعه ساعت 9 صبح شروع و حدود ساعت 3 بعد از ظهر تمام می‌شود. دانش‌آموزان برای تنفس و نهار وقت آزاد دارند تا غذا بخورند و بازی کنند.

مدارس ممکن است با یک تجمع شروع و تمام شوند که در آن دانش‌آموزان جمع می‌شوند تا بشنوند که مدیر، آموزگاران و رهبران دانش‌آموزان مطالبی را اعلام کنند.

## یادداشت نوشتن

اگر کودک شما از مدرسه غایب بوده است شما می‌توانید یادداشتی حاوی اطلاعات زیر بنویسید:

- نام و آدرس کودکان را بنویسید
  - تعداد و تاریخ روزهایی را که غایب بوده بنویسید
  - توضیح بدهید که چرا کودک شما غایب بوده است
  - هر اطلاعات مورد نیاز دیگر را بنویسید.
- اگر قرار است فرزند شما برای مدتی بیشتر از سه روز غایب باشد لطفاً به دفتر مدرسه اطلاع بدهید. وقتی کودکان بر می‌گردند باز هم لازم است که شما یادداشت بنویسید.

برای دیدن یادداشتهای نمونه و اطلاعات ترجمه شده به 34 زبان لطفاً از وب سایت

### School Attendance

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



### رفت و آمد امن به مدرسه

لطفاً بخاطر داشته باشید که برای گذشتن از خیابان در محل عبور برای مدرسه دست کودکان را بگیرید. خیابانهای اطراف مدارس در صبح‌ها و بعد از ظهرها خیلی شلوغ هستند. لطفاً روی خط کنشی عابر پیاده یا نزدیک آن توقف یا ماشینتان را پارک نکنید و از همه علامات ایمنی و توقف ممنوع پیروی کنید.

### کودکان هوشمند و با استعداد

توانایی بالقوه کودکان هوشمند و با استعداد در یکی یا بیشتر از قدرتهای هوشی، خلاقه، اجتماعی یا جسمی از سطح متوسط بالاتر است. در همه مدارس دولتی نیو سات ویلز برای کودکان هوشمند و با استعداد فرصتهایی وجود دارد. لطفاً با مدرسه تان تماس بگیرید تا با مدیر مدرسه در باره برنامه‌های موجود صحبت کنید.

### کودک‌انی که نیازهای ویژه دارند

اگر فرزند شما کم توانی یا نیازهای ویژه دارد، لطفاً هر چه زود تر مدیر مدرسه را از آن آگاه کنید. Department of Education and Training برای پشتیبانی از دانش‌آموزان کم توان یک سری خدمات تخصصی فراهم می‌کند.

شما می‌توانید برای گفتگو در باره هر موضوعی که باعث نگرانی شما است به مدرسه بروید، تلفن بزنید یا ایمیل بفرستید. در صورت لزوم ممکن است مترجمین در دسترس باشند.

دانش‌آموزانی که در یادگیری دچار اشکال می‌شوند، مثل دانش‌آموزانی که مشکلات یادگیری قابل توجه، کم توانی ذهنی ملایم و بیماری‌های گفتاری دارند از طریق برنامه یاری در یادگیری در مدارس پشتیبانی می‌شوند.

## امن و شاد نگه داشتن کودکان

مدرسه تان به شما خواهد گفت که حیاط مدرسه در چه مواقعی تحت نظارت هست و همچنین روشهای برداشتن کودکان از مدرسه و راههای دیگری که از طریق آن امن بودن کودکان در همه مواقع را حتمی می‌کنند.

### معلمین

معلمین در مدارس دولتی NSW آموزش عالی دیده و حرفه‌ای هستند. آنها نسبت به نیازهای کودکان خردسال حساس هستند و برای کمک و راهنمایی آنان در کنارشان خواهند بود. معلم فرزندان بهترین راه تماس گرفتن با خودش و به دست آوردن اطلاعات در باره پیشرفت فرزندان را به شما خواهد گفت. معلم فرزندان را از هر تغییری که در زندگی او پیش می‌آید که ممکن است در کار او و لذت بردنش از مدرسه تاثیر داشته باشد آگاه کنید.

### مشاورین مدرسه

مشاورین مدرسه معلمین با تجربه‌ای هستند که روانشناس واجد شرایط نیز می‌باشند و در رشته مشاوره مدرسه مدارک تحصیلی بالاتر از کارشناسی دارند. آنها همچنین می‌توانند به خانواده‌ها کمک کنند تا به خدمات دیگر در خارج از مدرسه دسترسی داشته باشند. معمولاً باید با تلفن زدن به مدرسه از مشاور وقت ملاقات بگیرید.

### محیط ضد قلدری

همه مدارس دولتی با داشتن برنامه‌هایی مثل پشتیبانی همسالان که رفتار مناسب را تشویق کرده و اعتماد به نفس و احترام به دیگران را بیشتر می‌کند فعالانه از قلدری جلوگیری می‌کنند. مدارس برنامه‌هایی نیز برای برخورد با قلدری دارند و کارمندان مدرسه برای رسیدگی به اینگونه موقعیت‌ها تعلیم دیده‌اند. شما می‌توانید یک کپی از برنامه ضد قلدری مدرسه تان را از دفتر مدرسه بگیرید.

### مراقبت بیشتر

مدارس دولتی در صورت لزوم کارکنان پشتیبانی دیگری را تامین می‌کنند.

این شغلها عبارتند از:

- معلمین پشتیبانی برای دانش‌آموزانی که اشکالات یادگیری دارند
- معلمین انگلیسی بعنوان زبان دوم (ESL - English as a second language)
- مامورین اطلاعات و ارتباط با جامعه
- مامورین آموزش بومیان.



## مواظبت از دانش‌آموزان

مهم است که شما و فرزندان بدانید که همیشه کسی در مدرسه هست که به او کمک کند. مدارس برنامه‌های موفقی را نیز تهیه کرده‌اند که از دانش‌آموزان پشتیبانی کرده و آنها را امن نگه می‌دارد.



## شپش سر

داشتن شپش سر در یک زمانی برای کودکان مدرسه رو امر رایجی است و هیچ ربطی به تمیز یا کثیف بودن ندارد. وقتی کودکان با هم تماس نزدیک دارند شپش سر می‌تواند پخش بشود. ولی شپش سر هیچ آسیبی به سلامت فرزند شما نمی‌زند.

### برای جلوگیری از ابتلای کودکان به شپش سر:

- مرتباً موهای کودکان را چک کنید
- موی بلند را پشت سرش ببندید.

### اگر کودک شما شپش سر دارد:

- با یک شانه بزرگ گره‌ها را باز کنید. بعد مو را هر روز با استفاده از یک شانه دانه ریز با یک کاندیشنر موی سفید و غلیظ شانه کنید تا از شر شپش سر و تخم‌های آن (رشک - nits) خلاص شوید و هیچ رشکی باقی نماند
- کودکان را کماکان به مدرسه بفرستید
- به مدرسه اطلاع دهید تا آنها بتوانند دیگران را آگاه کنند که موی کودکانشان را چک کنند؛ اجباری به مشخص کردن کودک شما نیست
- مدارس بعضی وقتها یک "روز شکست رشک" برگزار می‌کنند تا رشک را در مدرسه از بین ببرند.

### برای اطلاعات ترجمه شده به این مرجع رجوع کنید

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>



## اگر کودک شما مریض باشد چه می‌شود؟

### در مدرسه

اگر فرزند شما در مدرسه مریض یا مجروح شود. مدرسه با شما تماس می‌گیرد و جویای توجهات پزشکی مورد لزوم می‌شود. اگر کودک شما بیماری ملاحظه داشته باشد به بخش بیمارستان که معمولاً در نزدیکی دفتر است. خواهد رفت که می‌تواند در آن دراز بکشد و تحت نظر باشد. اگر مریض تر از آن باشد که بتواند به کلاس برگردد به شما تلفن خواهند زد که بیاوید و او را از مدرسه بردارید. به این دلیل شما باید همیشه جزئیات جاری تماس خود را به مدرسه بدهید.

### در خانه

کودکتان را از مدرسه دور نگه دارید و اگر یکی از شرایط زیر را دارد به دکتر مراجعه کنید:

- تب 38 درجه یا بالاتر
- استفراغ یا اسهال
- نشانه‌های شدید سرماخوردگی یا آنفلوآنزا
- کپه‌هایی که مبدأ آن ناشناس باشد.

## مسایل پزشکی

اگر فرزند شما هر نوع بیماری یا آلرژی دارد. در خطر واکنش آنافیلاکسی است یا ملزم به استفاده از داروی تجویزی است. مدرسه باید از آن آگاه شود. این اطلاعات معمولاً بعنوان بخشی از فرآیند نامنویسی داده می‌شود ولی این نیز مهم است که شما مدرسه را از هر تغییری که در سلامت فرزندتان پیش می‌آید آگاه کنید.

## آلرژی‌ها

آنافیلاکسی یک واکنش شدید و ناگهانی حساسیتی نسبت به مواد غذایی مثل دانه‌ها یا نرم تنان صدف دار. یا نیش حشرات است. اگر تشخیص داده شده است که فرزند شما حساسیت شدیدی نسبت به غذای بخصوصی دارد مهم است که در اولین فرصت مدیر مدرسه را از آن آگاه کنید تا بشود برای اینکه امکان قرار گرفتن کودک در معرض ماده شناخته شده حساسیت زا به کمترین حد برسد راهکارهایی را به مرحله اجرا درآورد. مثلاً ممکن است از شما خواسته شود که به مدیر فروشگاه خوراکی مدرسه برای مرور در لیست غذا کمک کنید.

## ایمنی در آفتاب

مدارس سعی می‌کنند که با تامین کردن پناهگاه در هر جای ممکن و گذاشتن کلاه بعنوان یکی از اجزاء اونیفورم در مدرسه کودکان را از اثرات مضر اشعه آفتاب محفوظ نگه دارند. وقتی کودک شما در حیاط بازی می‌کند باید کلاهش سرش باشد یا مجبور خواهد بود که در سایه بازی کند. کودکان می‌توانند در مدرسه عینک آفتابی نیز بپوشند تا چشم‌هایشان از آسیب خورشید محفوظ باشد.

در منزل. هر روز صبح قبل از رفتن کودک به مدرسه بعنوان بخشی از روال عادی روزمره. کرم ضد آفتاب به او بزنید.



## غذا خوردن در مدرسه

غذا خوردن در مدرسه در مقایسه با غذا خوردن در خانه یا مهد کودک برای فرزند شما تجربه متفاوتی خواهد بود. هیچ جایی برای گرم یا سرد نگه داشتن غذا وجود ندارد. بچه‌ها اغلب روی چمن یا نیمکتها می‌نشینند و ظرف غذا را روی زانویشان می‌گذارند. آنها همچنین باید بتوانند هر چیزی را که غذایشان در آن بسته شده باز کنند و نمی‌خواهند آنقدر وقت صرف خوردن کنند که از بازی محروم شوند.

### نکاتی برای کمک کردن به کودکان

- غذایی را ببندید که باز کردنش آسان باشد. خوردنش آسان باشد و شلوع و کثیف نباشد.
- نامش را روی جعبه نهار، بطری آب و هر ظرف دیگر بنویسید.
- یک بطری نوشیدنی یخ زده بگذارید تا غذا را سرد نگه دارد. یک حوله دور آن بپیچید که اگر نشت کرد مایع را جمع کند.
- از جعبه‌های نهار عایق دار یا کیفهای خنک کننده استفاده کنید.
- از استفاده از پلاستیک برای بستن اجتناب کنید چون پاره کردن آن برای کودکان دشوار است.
- دور میوه‌ها را با دستمال کاغذی یا کاغذ بپوشانید تا زخمی نشوند.
- یادآوری کنید که کودکان قبل از غذا خوردن دستهایش را بشوید و در وقت تنفس و نهار از توالت استفاده کند.
- اگر نهار را در شب قبل درست می‌کنید، آن را تا وقت مدرسه در یخچال بگذارید.
- هر روز یک بطری آب برای کودکان بگذارید و به او یادآوری کنید که در تمام روز می‌تواند از شیرهای آب و آبخورها نیز آب بگیرد.

### ایده‌هایی برای تنفس و نهار

- میوه‌ها را قطعه قطعه کنید (روی سیب، گلابی و موز کمی آب لیمو بریزید تا از قهوه‌ای شدن آن جلوگیری کنید) و آنها را در یک ظرف کوچک بگذارید.
- سبزیجاتی مثل هویج، کرفس و خیار را قطعه قطعه کنید و آن را در یک کیف پلاستیکی که درش بسته می‌شود بگذارید. در یک ظرف دیگر دیپ یا ماست بگذارید تا او بتواند هویج‌ها را در آن بزند.
- مافین سبوس دار درست کنید و آن را در فریزر بگذارید. هر روز یک مافین برای تنفس بگذارید یا آن را در خانه برای یک غذای سریایی بعد از ظهر نگه دارید.
- در تابستان، قاچهای یخزده پرتقال و آناناس چیزهای لذتبخشی هستند.
- از نانهای مختلف استفاده کنید مثل نان ساندویچ، پیتا، نان دانه دار یا ورقه‌های تورتیلا.
- اگر از گوجه فرنگی استفاده می‌کنید، آنرا نازک ببرید و آن را بین مواد دیگر بگذارید تا ساندویچ خیس نشود.
- کمی بیشتر شام بپزید و مقداری از آن را برای نهار فردا کنار بگذارید. از کیش، قطعه‌های پیتزای خانگی، پاته‌های سبزیجات، سبزیجات برشته، سالاد رشته فرنگی یا سوسیس می‌توانید استفاده کنید.

### وقتی نهارها به خانه می‌آیند

اگر در اوایل کودکان نهار نمی‌خورد زیاد نگران نباشید. بعضی وقتها کودکان در وقت غذا خیلی هیجان زده هستند یا مشغول لذت بردن از بازی با دوستانشان هستند و ممکن است همه غذایشان را تمام نکنند.

اگر کودکان بعد از مدرسه خیلی گرسنه هست، ممکن است بخواهید به او یادآوری کنید که نهارش را بخورد. عاداتهای غذا خوردن فرزندتان بالاخره روی روال عادی خواهد افتاد.



## روزهای مدرسه سالم

فرزند شما برای انرژی و تمرکز در مدرسه به غذای سالم نیاز دارد. غذایی که کودکان برای صبحانه می‌خورند باید او را در طول صبح تا زمان تنفس نگه دارد و بعد او به انواع غذاهای سالم برای تنفس و نهار نیاز دارد که او را در طول روز مدرسه سیر نگه دارد.

## آنچه که کودکان در مدرسه یاد خواهند گرفت

در Kindergarten بیشترین وقت روی توسعه مهارت‌های کودکان در خواندن و نوشتن و آشنایی با اعداد صرف می‌شود. شنش درس هستند که به نام حیطه‌های کلیدی یادگیری شناخته شده و در تمام دوران مدرسه ابتدایی مطالعه می‌شوند.

آنها عبارتند از:

- انگلیسی (English)
- ریاضی (Mathematics)
- علم و فناوری (Science and Technology)
- هنرهای خلاقه (Creative Arts)
- جامعه انسانی و محیط آن (Human Society and its Environment)
- رشد شخصی، بهداشت و تربیت بدنی (Personal Development, Health and Physical Education)



## یک کلاس Kindergarten

کلاس‌های Kindergarten جاهای شاد و هیجان انگیزی هستند. کودکان ممکن است با دوستانشان روی زمین مشغول معماها باشند. در اتاق بازی چوبی بازی کنند. به کتاب خواندن معلمشان گوش کنند یا سر یک میز تحریر بنشینند تا بنویسند و نقاشی کنند. آنها در باره اعداد، شکلها، طرحها و علوم چیز یاد خواهند گرفت. آواز خواهند خواند، به کتابخانه خواهند رفت، از کامپیوتر استفاده خواهند کرد و در خیلی فعالیت‌های دیگر شرکت خواهند داشت.



## سرویس مترجم تلفنی

اگر اطلاعات بیشتری می‌خواهید لطفاً با مدرسه تان تماس بگیرید. اگر نیاز دارید که مترجمی به شما کمک کند به سرویس مترجم تلفنی، شماره **131 450** تلفن بزنید و یک مترجم زبان خودتان را درخواست کنید. اپراتور به مدرسه تلفن خواهد زد و مترجم روی خط خواهد ماند تا به شما در گفتگویتان کمک کند. برای این سرویس هزینه‌ای از شما دریافت نخواهد شد.

## اطلاعات ترجمه شده مدرسه

دروپ سایت زیر اطلاعات ترجمه شده مدرسه را به زبانهای زیادی بیابید:

[https://education.nsw.gov.au/public-schools/going-to-a-public-school/  
translated-documents](https://education.nsw.gov.au/public-schools/going-to-a-public-school/translated-documents)



Education  
Public Schools