

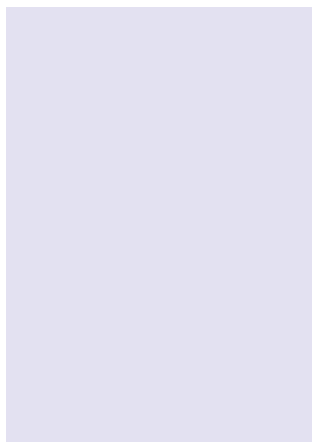
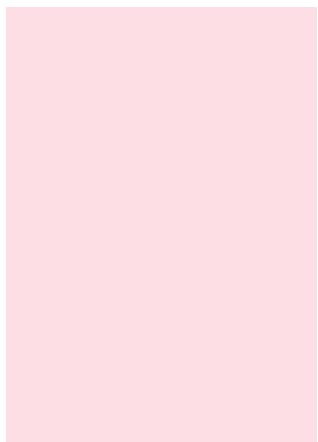
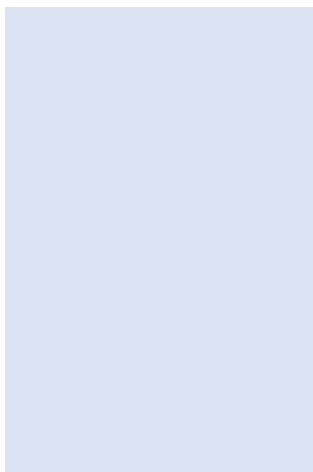
Trường Công Lập Tiểu Bang NSW – đi tiên phong

Time to start school

Family guide to starting Kindergarten

Đến tuổi đi học

Tập sách hướng dẫn gia đình về việc bắt đầu đi Kindergarten



Bảng kiểm tra những việc cần làm để cháu sẵn sàng đi học

ĐÀN ĐÀU MỖI VIỆC SAU KHI ĐÃ LÀM XONG.
(CÓ NHỮNG VIỆC KHÔNG LIÊN QUAN ĐẾN QUÝ VỊ).

Năm trước lúc cháu bắt đầu đi học

- Đến dự những buổi giới thiệu về trường sở hoặc chuyển tiếp đi học.
 - Khi đến lúc chùng ngựa, hãy hỏi để cháu được khám tai và mắt.
 - Nếu cháu bị dị ứng, bệnh tật hoặc có bất cứ nhu cầu đặc biệt nào, hãy báo cho nhà trường biết càng sớm càng tốt và làm hạn để gặp hiệu trưởng.
 - Điền đơn xin thẻ đi lại nếu cần (Xem ở trang 5).
 - Sắp đặt trước ai sẽ giữ cháu trước và sau giờ học. Điền các đơn xin sử dụng dịch vụ OOSH nếu cần (Xem ở trang 5).
- ### Một số thứ quý vị cần mua cho cháu đi học
- Đồng phục nhà trường (mùa Hè, mùa Đông, thể thao).
 - Nón/mũ che nắng (thông thường là một phần của đồng phục).
 - Giày đi học và giày thể thao (nên mua loại Velcro nếu cháu không biết cột/buộc dây giày).
 - Túi xách đeo lưng (có thể có bán tại trường).
 - Hộp đựng thức ăn trưa (để cho cháu chọn hộp cháu có thể tự mở ra được).
 - Bình nước uống.
 - Áo mưa.
 - Áo vải trơn để mặc khi về (áo T-shirt cũ cũng được).
 - Túi đựng sách thư viện.

Năm cháu bắt đầu đi học

- Tháng Giêng – có thể quý vị nên dành một ít thời giờ mỗi ngày để cùng với cháu tập những thứ cháu sẽ làm khi bắt đầu đi học, thí dụ như vẽ hình.
- Viết tên cháu lên tất cả các đồ đạc!
- Bảo đảm quý vị biết số điện thoại của trường.
- Dạy cho cháu trai biết cách sử dụng chỗ đứng tiểu nếu cháu chưa biết.

Tối hôm trước ngày đi học đầu tiên

- Sắp sẵn quần áo, giày và vớ/tất cho cháu.
- Có thể quý vị nên làm thức ăn trưa cho cháu vào tối hôm trước và cất vào tủ lạnh.
- Giúp cháu xếp đồ đạc vào túi xách đi học.
- Bỏ vào túi/bao nylông một cái quần lót, đôi vớ/tất và một bộ đồ phòng hờ để thay. Nói cho cháu biết trong túi xách của cháu có những thứ này phòng trường hợp cháu lỡ đi tiểu/tiểu ra quần trong trường.

Ngày đầu tiên

- Hãy cùng cháu tỏ vẻ lạc quan và vui vẻ về ngày đầu tiên đi học.
- Để cháu tự mặc quần áo được nhiều chừng nào tốt chừng nấy.
- Cột/buộc tóc dài về phía sau hoặc kết bím tóc.
- Mỗi sáng thoa kem chống nắng cho cháu. Cháu cần phải đội mũ/nón của trường khi ra ngoài trời.
- Chụp ảnh!

Tuần lễ đi học đầu tiên

- Nhà trường sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị có thể cần phải xếp những thứ cần thiết cho các hoạt động như thể thao, hội họa hay thư viện.
- Trẻ em thường bị rất mệt trong một vài tuần đi học đầu tiên. Cháu cần ngủ thật nhiều.
- Cho cháu ăn bữa điểm tâm đầy đủ chất bổ để cháu có đủ năng lượng cho cả ngày.
- Mỗi ngày, bảo đảm cháu biết ai sẽ đến đón cháu về.
- Mỗi tối, kiểm tra túi xách của cháu để xem có giấy thông báo nào của trường và thức ăn trưa cháu chưa ăn hết hay không.
- Tìm cách lập thói quen đến dần vào buổi sáng.
- Bắt đầu thói quen đọc sách ở nhà.
- Nếu có thể, quý vị hãy nói chuyện với thầy cô để vào lớp phụ giúp.
- Trò chuyện với cháu về ngày học ở trường.
- Điều rất quan trọng là cháu vẫn có thời giờ để thư giãn, chơi đùa ngoài trời và làm những việc mà cháu thích thú sau khi cháu bắt đầu đi học.



Việc học hành của cháu

Cháu không cần có những kỹ năng nhất định nào trước khi bắt đầu đi Kindergarten – các cháu không cần phải biết đọc hoặc viết. Điều chủ yếu là cả quý vị lẫn cháu đều cảm thấy tự tin về việc khởi sự đi học.

Các sinh hoạt để quý vị cùng thử làm với cháu trước khi bắt đầu đi học

Những sinh hoạt này chỉ là những đề nghị để quý vị cùng làm với cháu trước khi cháu bắt đầu đi học để giúp cháu cảm thấy thoải mái hơn một chút khi đến trường.

Kỹ năng ngôn ngữ

- cùng cháu ca hát
- kể cho cháu nghe truyện cười và nói những câu vắn với nhau
- bảo cho cháu những chỉ dẫn đơn giản để cháu làm theo, thí dụ như cách sắp đồ đạc vào túi xách
- dùng sách để vui chơi, thí dụ như xem hình
- định danh các hình trong sách, tạp chí, trên TV hoặc Internet
- khuyến khích cháu tham gia vào các câu chuyện đối thoại.

Kỹ năng viết

- đưa cho cháu viết chì, bút lông, chì sáp, cọ sơn và que cắm trong cát để cháu vẽ nguệch ngoạc hoặc viết
- viết số và mẫu tự
- khuyến khích cháu viết chữ hoa cho mẫu tự đầu của tên cháu, thí dụ như Jack.

Kỹ năng toán

- khuyến khích cháu nhận ra những chữ chỉ số lượng chẳng hạn như nhiều, rất nhiều, nhiều hơn, ít hơn
- giúp cháu tìm những thứ khác biệt trong một nhóm, chẳng hạn như hình dạng khác nhau
- nói về những thứ nghịch nhau – lên và xuống, dưới và trên, ở phía trước và ở phía sau, ngày và đêm.

Kỹ năng cá nhân/giao tiếp

- sắp xếp để cháu có thời giờ chơi đùa với trẻ em khác để cháu có thể học hỏi cách chia sẻ và thay phiên
- khuyến khích cháu dọn dẹp sau khi chơi xong
- giúp cháu tập nói tên họ và địa chỉ của cháu
- làm cho cháu biết phép tắc và lý do cần phải có phép tắc.

Kỹ năng về thân thể

- tập cho cháu sử dụng kéo
- tạo cơ hội để cháu chơi xếp chồng các hình khối và các trò xếp hình khác
- chơi cò cò và nhảy dây.

Tiếp tục chơi đùa

Chơi đùa là một trong những nhu cầu quan trọng của trẻ em và điều này không thay đổi khi cháu đi Kindergarten. Chơi đùa giúp gia tăng mọi khía cạnh phát triển lành mạnh của cháu.

Trẻ em chơi đùa vì thấy vui, nhưng trong lúc chơi đùa, thực ra các em cũng học hỏi. Khi chơi đùa, trẻ em sử dụng cơ thể, trí tưởng tượng và học cách giao tiếp và hợp tác. Các em học hỏi về cách thức mọi việc diễn ra như thế nào và cách kiểm soát cảm xúc của mình. Hãy để cho cháu có một khoảng thời gian tự do nào đó sau mỗi ngày đi học để cháu thoải mái và chơi đùa.



Khởi sự đi học suôn sẻ

Chuẩn bị khởi sự tại nhà trước ngày tựu trường sẽ giúp quý vị và cháu cảm thấy tự tin và hào hứng về việc bắt đầu đi học.

Cùng với cháu chuẩn bị đi học

Đã gần đến lúc – con của quý vị sắp sửa khởi sự ngày đầu tiên của một trải nghiệm mới và đầy hứng thú. Có thể quý vị băn khoăn không biết nên bắt đầu từ đâu để chuẩn bị cho cháu sẵn sàng đi học.

Chúng tôi nhận biết đây là một bước quan trọng đối với tất cả mọi người. Đối với chúng tôi, việc xây dựng mối quan hệ tích cực với quý vị để trợ giúp cho việc học hành của cháu là điều quan trọng. Đội ngũ giáo viên và nhân viên hỗ trợ có trình độ chuyên môn cao của chúng tôi sẽ tạo điều kiện để cháu khởi sự đi học một cách tốt đẹp nhất.

Người đầu tiên quý vị tiếp xúc tại trường học có thể là nhân viên hành chánh của trường. Họ là những gương mặt thân thiện tại văn phòng nhà trường. Họ giúp đỡ bằng cách hướng dẫn quý vị về những thông tin tổng quát quý vị có thể cần đến. Họ cũng làm hẹn cho quý vị gặp hiệu trưởng, thầy cô hoặc nhân viên khác của trường nếu quý vị cần nói chuyện với một trong những người này.



Chuẩn bị tại nhà

Có một vài thứ quý vị cần phải sắp xếp, lập kế hoạch chi tiêu và trù liệu trước ngày tựu trường.

Lập kế hoạch chi tiêu

Khi cháu khởi sự đi học, quý vị sẽ phải tốn những khoản chi tiêu mới chẳng hạn như mua đồng phục và giày đi học cho cháu, do đó, quý vị nên dự trù trước cho những khoản chi tiêu này. Nếu cần sử dụng dịch vụ giữ trẻ sau giờ học cho cháu, quý vị cũng phải ghi khoản chi phí này vào kế hoạch chi tiêu.

Đồng phục

Trường của cháu sẽ cho quý vị biết về đồng phục của nhà trường như thế nào và mua đồng phục ở đâu. Nón/mũ là một phần trong đồng phục của trường để chống nắng. Thông thường, trường học sẽ có đồng phục mùa Hè, mùa Đông và đồng phục thể thao. Nhà trường có thể cho quý vị biết các cửa hàng nào bán đồng phục hoặc loại vải để may đồng phục.

Để giúp quý vị đỡ phải tốn nhiều tiền, nhiều trường có chỗ nhận và cho đồng phục cũ, nơi phụ huynh đem tặng các đồng phục mà con em họ không còn mặc vừa nữa.

Nếu chưa ghi danh cho cháu, xin quý vị hãy đến trường để ghi danh và nếu con quý vị có bất cứ nhu cầu đặc biệt hoặc dị ứng nào, điều quan trọng là quý vị báo cho hiệu trưởng biết.

Đóng góp tài chính

Nhà trường sẽ yêu cầu quý vị tự nguyện đóng góp để giúp thêm cho các chương trình giáo dục và thể thao. Có thể nhà trường sẽ yêu cầu quý vị chi trả cho những chuyến du ngoạn được tổ chức trong năm để bổ túc cho việc học tập của cháu trong lớp và nếu cháu có tham gia những hoạt động ngoại khóa như thể thao hay ban nhạc, có thể quý vị sẽ phải trả tiền thuê/mướn nhạc cụ và chi phí chuyên chở đến những nơi có các sinh hoạt này.

Trợ giúp tài chính

Nếu gặp bất cứ khó khăn nào về chi phí học đường, xin quý vị làm hện gặp hiệu trưởng để thảo luận về hoàn cảnh của mình. Nhà trường có thể có Chương Trình Trợ Giúp Học Sinh (Student Assistance Scheme) để giúp đỡ quý vị.



Giữ trẻ ngoài giờ học

Các dịch vụ giữ trẻ ngoài giờ học (Outside of School Hours - OOSH) được tổ chức tại trường hoặc gần trường học. Nhà trường có thể cho quý vị biết chi tiết của các dịch vụ trong vùng của quý vị. Các dịch vụ này tính lệ phí và nếu hội đủ điều kiện, quý vị có thể xin Phụ Cấp Gửi Trẻ (Child Care Benefit) để phụ chi phí này.



Viết tên cháu vào tất cả đồ đạc

Quý vị có thể:

- dùng loại viết mực không phai khi giặt giữ để ghi tên vào các quần áo, nón/mũ và giày hoặc may hay ủi để dán các nhãn riêng lên những món này
- kiểm tra để bảo đảm các nhãn không bị phai sau khi giặt giữ
- mỗi tối cùng cháu kiểm tra các thứ có trong túi xách của cháu
- tất cả trường học đều có nơi giữ đồ đạc thất lạc, do đó, quý vị nên đến văn phòng hỏi nếu có thứ nào đó của cháu bị thất lạc.



Nếp sinh hoạt tại trường

Mỗi trường có giờ bắt đầu và tan học riêng, nhưng nói chung, các trường bắt đầu lúc 9 giờ sáng và tan học vào khoảng 3 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Học sinh sẽ có giờ ra chơi và giờ ăn trưa.

Trường học có thể sẽ xếp hàng tập hợp để bắt đầu và chấm dứt một ngày học và trong dịp này học sinh sẽ nghe hiệu trưởng, giáo viên hoặc các học sinh lớp trưởng loan báo các thứ.

Đi học là điều bắt buộc

Luật pháp quy định tất cả trẻ em trong hạn tuổi cưỡng bách giáo dục đều phải đi học. Khi học sinh không đi học, các em sẽ không biết những thông tin quan trọng, thông lệ học tập của các em bị gián đoạn và các em có thể bị mất tự tin. Đồng thời các em bị mất cơ hội kết bạn. Tất cả những yếu tố này có thể ảnh hưởng đến thái độ của các em về trường học và thành tích học tập của các em.

Nếu cháu đi học trễ hoặc vắng mặt

Nếu cháu đi học trễ, quý vị sẽ phải đến văn phòng ký tên để cháu được vào lớp; thủ tục này cũng giống như trường hợp quý vị muốn xin cho con được ra khỏi lớp sớm hơn vì bất cứ lý do nào.

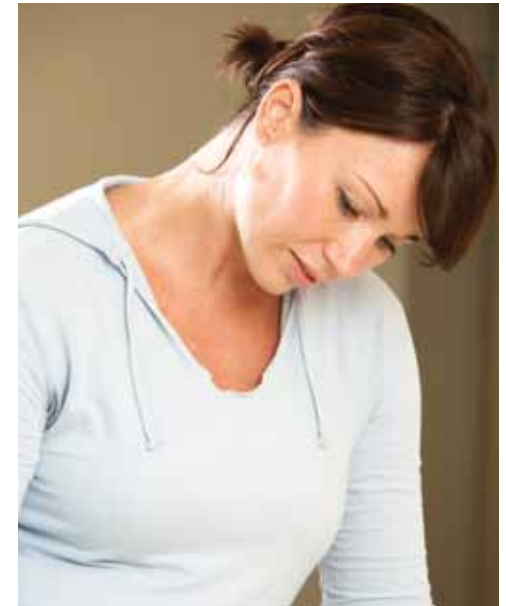
Nếu cháu vắng mặt, quý vị cần phải cho biết lý do. Thông thường, quý vị chỉ cần viết giấy để giải thích lý do tại sao cháu vắng mặt và cháu có thể đưa giấy này cho thầy cô khi đi học lại. Quý vị cũng có thể gọi điện cho nhà trường để thông báo cũng được.

Đón con lúc tan trường

Khi trường tan học mỗi ngày, lớp của cháu sẽ tập hợp tại nơi thường lệ. Thầy cô của cháu sẽ đứng chờ cùng với học sinh. Hãy bảo đảm cháu và thầy cô biết ai sẽ đến đón cháu về mỗi chiều. Trẻ em có thể cảm thấy buồn bực nếu quý vị hoặc người khác đến đón trễ. Hỏi thầy cô xem lúc nào là giờ giấc thuận tiện nhất để đến trường đón cháu vào buổi chiều.

Duy trì sinh hoạt thông lệ

Trẻ em đi Kindergarten có thể sẽ rất bị mệt vào buổi tối vì các em tham gia vào quá nhiều điều mới lạ và hào hứng tại trường. Vì lý do này, quý vị nên duy trì những sinh hoạt thông lệ như giờ tắm gội, ăn uống và đọc sách càng đều đặn càng tốt. Ngủ một giấc ngon mỗi tối là điều quan trọng.



Viết giấy thông báo

Nếu cháu không đi học, quý vị có thể viết vài dòng gồm những chi tiết sau đây:

- họ tên và lớp của cháu
- ngày và số ngày cháu vắng mặt
- giải thích lý do tại sao cháu vắng mặt
- những chi tiết khác nếu cần.

Nếu cháu sắp sửa nghỉ học trên ba ngày, xin quý vị báo cho văn phòng nhà trường biết. Quý vị vẫn cần phải viết giấy báo khi cháu đi học lại.

Muốn biết mẫu các giấy báo và bản dịch các thông tin bằng 34 ngôn ngữ, xin vào trang mạng

School Attendance

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

Đi đến trường và về nhà an toàn

Xin nhớ nắm tay con khi băng qua đường trên lối dành cho học sinh băng qua đường. Những con đường quanh trường học rất đông xe cộ lưu thông vào buổi sáng và chiều. Xin đừng dừng xe hoặc đậu xe trên hoặc gần bất cứ lối người đi bộ băng qua đường và tuân theo tất cả các bảng chỉ dẫn an toàn và bảng cấm dừng (no stopping).

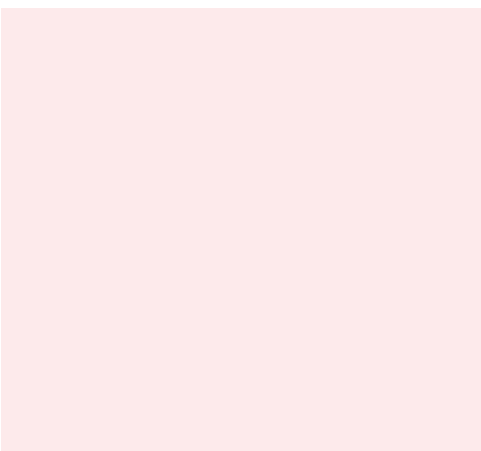
Năng khiếu và tài năng

Trẻ em có năng khiếu và tài năng thường có tiềm năng trên mức trung bình về một hoặc nhiều lãnh vực về khả năng trí tuệ, sáng tạo, xã hội hoặc thể chất. Tất cả các Trường Công Lập của Tiểu Bang NSW đều có cơ hội dành cho trẻ em năng khiếu và tài năng. Xin quý vị tiếp xúc với nhà trường để thảo luận với hiệu trưởng về những chương trình đang có.

Học sinh có nhu cầu đặc biệt

Nếu cháu bị khuyết tật hoặc có nhu cầu đặc biệt, xin quý vị báo cho hiệu trưởng biết càng sớm càng tốt. Department of Education and Training có nhiều những dịch vụ chuyên khoa để trợ giúp học sinh khuyết tật.

Học sinh gặp phải trở ngại trong học tập, chẳng hạn như học sinh bị quá khó khăn trong việc học, bị thiếu năng trí tuệ nhẹ và rối loạn ngôn ngữ, đều được trợ giúp qua Chương Trình Trợ Giúp Học Tập tại trường.



Quý vị có thể đích thân đến, gọi điện hoặc gửi email cho trường để thảo luận về bất cứ điều gì quý vị bận tâm. Nếu quý vị yêu cầu, nhà trường có thể xin thông ngôn viên giúp quý vị.





Chăm sóc học sinh

Điều quan trọng là quý vị và cháu biết ở trường lúc nào cũng có người để giúp đỡ cho học sinh. Nhà trường cũng đã đặt ra những chương trình trợ giúp học sinh hữu hiệu và giữ an toàn cho các em.

Giữ cho trẻ em được an toàn và vui vẻ

Nhà trường sẽ báo cho quý vị biết khi nào sân trường có người trông coi, thể lệ đón con và những cách thức khác để bảo đảm học sinh luôn luôn được chăm sóc.

Giáo viên

Thầy cô Trường Công Lập Tiểu Bang NSW đều là những giáo viên chuyên nghiệp và được đào tạo ở cấp đại học. Họ nhạy bén với nhu cầu của trẻ nhỏ và luôn có mặt để giúp và hướng dẫn các em. Thầy cô của cháu sẽ báo cho quý vị biết cách tốt nhất để giữ liên lạc với họ và tìm hiểu về những tiến bộ của cháu. Hãy báo cho thầy cô của cháu biết về bất cứ thay đổi nào trong cuộc sống của cháu, có thể ảnh hưởng đến việc học hay sự yêu thích đi học của cháu.

Nhân viên tư vấn nhà trường

Nhân viên tư vấn tại trường học là những giáo viên kinh nghiệm đồng thời cũng là chuyên viên tâm lý chuyên nghiệp có văn bằng hậu đại học về tư vấn học đường. Họ có thể giúp học sinh đang gặp khó khăn ở trường hay ở nhà. Họ cũng có thể giúp các gia đình sử dụng các dịch vụ ngoài trường học nếu cần. Thông thường, quý vị cần phải gọi điện cho trường để làm hẹn để gặp nhân viên tư vấn nhà trường.

Môi trường bài trừ nạn hiếp đáp

Tất cả các trường công lập đều tích cực ngăn chặn nạn hiếp đáp bằng những chương trình, chẳng hạn bạn đồng lứa tương trợ nhằm khuyến khích những cách cư xử phù hợp, tạo lòng tự trọng và tôn trọng người khác. Trường học cũng có sẵn kế hoạch để đối phó với nạn hiếp đáp hay trêu chọc và nhân viên nhà trường được huấn luyện để đối phó với những trường hợp này. Quý vị có thể tiếp xúc với văn phòng nhà trường để hỏi xin một bản kế hoạch bài trừ nạn hiếp đáp của trường.

Chăm sóc phụ trội

Các trường công lập cung ứng những nhân viên hỗ trợ khác trong trường hợp có nhu cầu.

Những nhân viên này gồm có:

- các phụ giáo dành cho những học sinh bị khó khăn về học tập
- giáo viên Anh Văn cho học sinh ngôn ngữ chính không phải là Anh Ngữ (English as a second language - ESL)
- nhân viên thông tin và liên lạc cộng đồng
- nhân viên giáo dục cho học sinh Thổ Dân.



Nếu để ý thấy cách cư xử của cháu có thay đổi quan trọng hoặc nếu cảm thấy lo lắng về cháu và việc học hành của cháu, quý vị có thể nói chuyện với thầy cô của cháu, nhân viên tư vấn nhà trường hoặc hiệu trưởng. Nên nhớ, việc nêu ra sớm bất cứ mối quan ngại nào luôn luôn là điều có lợi.

Chấy đầu

Thỉnh thoảng, trẻ em đi học bị chấy đầu là chuyện thường gặp và điều này không đáng gì đến việc ở sạch hay ở dơ chỉ cả. Chấy đầu có thể lây lan khi trẻ em tiếp xúc gần gũi nhau, nhưng chấy đầu không làm hại sức khỏe của cháu chi hết.

Để ngăn ngừa cháu bị chấy đầu:

- thường xuyên kiểm tra tóc của cháu
- cột/buộc tóc dài của cháu về phía sau.

Nếu cháu bị chấy đầu:

- sử dụng lược lớn để gỡ hết tóc rối, rồi chải tóc lại bằng lược bí (lược chải chấy) với thuốc làm mượt tóc màu trắng, đặc để chải sạch chấy và trứng chấy (nits) mỗi ngày cho đến khi không còn trứng nữa
- vẫn cho cháu đi học như thường
- báo cho nhà trường biết để họ thông báo cho phụ huynh khác biết và kiểm tra tóc của con họ; nhà trường không cần phải nêu danh cháu
- đôi khi nhà trường tổ chức ngày “nit busting” (diệt trứng chấy) để nhanh chóng diệt trừ trứng chấy tại trường.

Muốn có bản dịch các thông tin, xin xem

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>



Nếu cháu bị bệnh/ốm thì sao?

Tại trường học

Nếu cháu bị bệnh/ốm hoặc bị thương ở trường, nhà trường sẽ liên lạc với quý vị và tìm cách cho cháu được săn sóc y khoa cần thiết. Nếu bị bệnh/ốm nhẹ, cháu sẽ được đưa đến phòng dưỡng bệnh thông thường, được đặt găng vãn phòng nhà trường, để cháu có thể nằm nghỉ và có người theo dõi. Nhà trường sẽ gọi điện để quý vị đến đón cháu về nếu cháu bị bệnh/ốm nặng nên không thể trở lại lớp học tiếp. Vì lý do này, quý vị nên luôn luôn cho nhà trường biết chi tiết liên lạc mới nhất.

Tại nhà

Cho cháu nghỉ học và đi bác sĩ nếu cháu bị:

- sốt từ 38°C trở lên
- ói mửa hoặc đi tiêu chảy
- những triệu chứng cảm hay cúm nặng
- nổi mẩn mà không biết nguyên nhân.

An toàn ngoài trời nắng

Các trường đều tìm cách bảo vệ học sinh khỏi bị tác hại của tia nắng bằng cách tạo những chỗ râm mát cho các em nếu có thể được và bắt các em đội nón/mũ như một phần của đồng phục trường. Cháu phải đội nón/mũ khi ra sân chơi hoặc cháu phải chơi trong bóng mát. Trẻ em cũng có thể đeo kính mát tại trường để bảo vệ mắt khỏi bị ánh nắng mặt trời làm tổn thương.

Ở nhà, mỗi sáng quý vị hãy thoa kem chống nắng cho cháu trước khi cháu rời nhà để đến trường và việc này nên trở thành một thông lệ đều đặn.

Những vấn đề y khoa

Nếu cháu bị bất cứ bệnh tật, dị ứng nào, có nguy cơ bị sốc phản vệ hoặc cần phải cho uống thuốc theo toa bác sĩ, quý vị phải thông báo cho nhà trường biết. Thông thường, quý vị sẽ cung cấp những chi tiết này vào lúc ghi danh học cho cháu, tuy nhiên, điều quan trọng là quý vị báo cho nhà trường biết về bất cứ thay đổi nào đối với sức khỏe của cháu.

Dị ứng

Sốc phản vệ là phản ứng dị ứng đột ngột và trầm trọng với thực phẩm, chẳng hạn như các loại đậu hoặc nghêu/sò v.v., hoặc bị côn trùng cắn/đốt. Nếu bác sĩ đã chẩn đoán cháu bị dị ứng trầm trọng với một thức ăn nào đó, điều quan trọng là quý vị báo cho hiệu trưởng biết càng sớm càng tốt, để họ có thể lập kế hoạch giúp giảm thiểu tối đa việc cháu tiếp xúc với chất gây dị ứng này đã biết này, ví dụ như nhà trường có thể yêu cầu quý vị giúp quản lý căng-tin của trường duyệt lại thực đơn của căng-tin chẳng hạn.





Những ngày đi học khỏe mạnh

Cháu cần có thực phẩm lành mạnh để có năng lượng và sức tập trung tại trường. Thức ăn cháu ăn điểm tâm cần phải có đủ năng lượng để cháu sinh hoạt/học tập cho đến giờ ra chơi và sau đó cháu cần được ăn những thức ăn lành mạnh trong giờ ra chơi và buổi trưa để có đủ năng lượng cho trọn ngày học tại trường.

Ăn tại trường

Việc ăn tại trường sẽ là một kinh nghiệm khác lạ cho cháu so với khi ăn tại nhà hoặc tại lớp vỡ lòng. Cháu sẽ không có chỗ để giữ cho thức ăn nóng hoặc lạnh. Trẻ em thường sẽ ngồi trên cỏ hoặc các băng ghế và đặt thức ăn trên đùi. Các em cũng cần mở được tất cả các thức ăn đóng gói và các em không muốn mất nhiều thời gian để ăn vì sợ không được chơi đùa với các bạn.

Những gợi ý để giúp cháu

- Gói thức ăn sao cho cháu dễ mở ra, dễ ăn và không bị vương vãi.
- Viết tên cháu lên hộp đựng thức ăn trưa, bình nước uống và bất cứ hộp/đồ đựng nào khác.
- Bỏ chai nước uống đông đá để giữ lạnh thức ăn. Cuộn trong tấm khăn nhỏ phòng khi có nước rỉ ra.
- Sử dụng hộp đựng thức ăn trưa loại cách nhiệt hoặc túi/bao giữ lạnh.
- Tránh sử dụng ny-lông mỏng để gói thức ăn vì trẻ em khó mở ra.
- Quấn giấy 'tissue' hoặc giấy thường quanh trái cây để khỏi bị dập.
- Nhắc nhở cháu rửa tay trước khi ăn và sau khi đi tiêu/tiểu vào giờ ra chơi và giờ ăn trưa.
- Nếu quý vị làm thức ăn trưa cho cháu vào tối hôm trước, cắt vào tủ lạnh cho đến giờ cháu đi học.
- Mỗi ngày cho cháu đem theo một bình nước và nhắc nhở là trong ngày cháu cũng có thể lấy thêm nước từ vòi nước hoặc chỗ phun nước uống.

Những ý kiến cho giờ ra chơi và giờ ăn trưa

- Cắt trái cây thành miếng (vắt một ít nước chanh lên táo, lê hay chuối để chúng không bị đổi thành màu nâu) và bỏ vào hộp đựng nhỏ.
- Cắt rau quả như cà rốt, cần tây và dưa leo, rồi bỏ vào túi/bao ny-lông loại niêm kín được. Bỏ đồ chấm hoặc ya-ua vào một hộp đựng khác để cháu chấm cà rốt.
- Làm bánh xốp (muffin) loại nguyên hạt và bỏ vào tủ đông đá. Mỗi ngày cho cháu đem theo bánh xốp (muffin) để ăn vào giờ ra chơi hoặc ăn ở nhà vào giờ ăn vặt buổi chiều.
- Vào mùa Hè, những miếng cam và vòng khóm/thơm đông lạnh là những món ăn mát và ngon lành.
- Thử các loại bánh mì khác nhau, chẳng hạn như bánh mì ổ, pita, bánh mì nâu có hạt ngũ cốc (wholegrain) hoặc bánh để cuốn thức ăn.
- Nếu dùng cà chua, cắt thành miếng mỏng và kẹp chung với những thứ khác để bánh mì xăng-uych không bị sũng nước.
- Nấu bữa ăn tối nhiều hơn và để dành một ít thức ăn cho bữa trưa ngày hôm sau. Quý vị cũng có thể dùng bánh nhân thịt, miếng bánh pizza tự làm, bánh nướng (patties) nhân rau quả, rau quả nướng, mì với xà-lách hoặc xúc xích.

Khi cháu đem thức ăn trưa về nhà

Thời gian đầu, quý vị cũng đừng nên lo lắng thái quá nếu cháu không ăn hết thức ăn trưa. Đôi khi trẻ em quá hào hứng hoặc ham chơi với bạn bè vào giờ ăn và có thể không ăn hết thức ăn của các em.

Nếu cháu quá đói bụng khi đi học về, quý vị có thể nên nhắc nhở cháu về việc cháu phải ăn thức ăn trưa. Dẫn dè rồi cháu sẽ ăn theo thói quen thường lệ.



Lớp Kindergarten

Lớp Kindergarten là nơi vui vẻ và hào hứng. Các em có thể cùng với bạn ráp hình trên sàn, chơi đùa trong nhà chòi, lắng nghe thầy cô đọc sách hoặc ngồi ở bàn để viết và vẽ. Các em sẽ học về các con số, hình dạng, khuôn mẫu và khoa học, ca hát, tới thư viện, sử dụng máy vi tính và tham gia nhiều sinh hoạt khác.

Cháu sẽ học những gì ở trường

Phần lớn thời gian ở Kindergarten được dành để phát triển khả năng đọc, viết và làm tính. Có sáu môn học được gọi là Những Lĩnh Vực Học Tập Chủ Yếu mà học sinh sẽ học ở bậc tiểu học.

Những môn học này gồm:

- Anh Văn (English)
- Toán (Mathematics)
- Khoa Học và Kỹ Thuật (Science and Technology)
- Nghệ Thuật Sáng Tạo (Creative Arts)
- Xã Hội Loài Người và Môi Trường (Human Society and its Environment)
- Phát Triển Cá Nhân, Sức Khỏe và Thể Dục (Personal Development, Health and Physical Education)



Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin, xin liên lạc với nhà trường. Nếu cần có thông ngôn viên giúp đỡ, xin gọi cho Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại số **131 450** và xin thông ngôn viên Tiếng Việt. Nhân viên tổng đài sẽ gọi cho nhà trường và thông ngôn viên sẽ có trên đường dây để giúp quý vị nói chuyện. Quý vị không phải trả chi phí cho dịch vụ này.

Bản Dịch Thông Tin Trường Học

Hãy tìm bản dịch thông tin về trường học bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau tại:
<https://education.nsw.gov.au/public-schools/going-to-a-public-school/translated-documents>

