សាលារៀនរដ្ឋនៃរដ្ឋ NSW – នាំផ្លូវមុខគេ

Time to start school

Family guide to starting Kindergarten

# ពេលចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន

## សេចក្តីណែនាំសម្រាប់គ្រួសារក្នុងការចាប់ផ្តើមចូលរៀននៅ Kindergarten

NEW SOUTH WALES
DEPARTMENT
OF EDUCATION
AND TRAINING

# សាលារៀនសូមស្វាគមន៍



## អ្វីៗដែលលោកអ្នកនឹងរកឃើញនៅខាងក្នុង


ការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀនដោយរលូន 2

ការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នក 6

សកម្មភាពនៅឯសាលារៀន 8

បច្ចេកវិជ្ជានៅសាលារៀន 11

បញ្ជីផែនកមើលសម្រាប់ការរៀបចំខ្លួន
ដើម្បីចូលសាលារៀន 12

មាតាបិតាដែលមានកូនទៅសាលារៀន 14

ក្របដាក់សំណុំឯកសារនៃបណ្តាថ្ងៃនៅសាលារៀន 15

ថ្នាក់រៀនមួយរបស់ Kindergarten 16

ការថែទាំសិស្ស 18

វិធីធ្វើការជាក្រុម
– កូនលោកអ្នក លោកអ្នក និងសាលារៀន 20

ថ្ងៃរៀនដែលមានអំណោយផលដល់សុខភាព 22

ព័ត៌មានមានប្រយោជន៍ 26

# ការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀនដោយរលូន

ការរៀបចំរួចជាស្រេចនៅឯផ្ទះនៅមុនពេលសាលារៀនចាប់ផ្តើម នឹងជួយលោកអ្នកនិងកូនលោកអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅនិងរំភើប អំពីការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន។

## ការរៀបចំជាមួយកូនលោកអ្នកសម្រាប់ការទៅសាលារៀន

ជិតដល់ពេលហើយ – កូនលោកអ្នកហៀបនឹងចាប់ផ្តើមថ្ងៃដំបូងនៃបទពិសោធន៍ថ្មីនិងដ៏រំភើបមួយ។ លោកអ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់ថា តើលោកអ្នកគួរចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីទៅដើម្បីឲ្យកូនលោកអ្នករៀបចំខ្លួនរួចជាស្រេចនោះ។

យើងខ្ញុំទទួលស្គាល់ថា ហេតុការណ៍នោះគឺជាជំហានដ៏ធំមួយសម្រាប់ជនរាល់រូប។ ការបង្កើតចំណងទាក់ទងល្អប្រសើរជាមួយលោកអ្នកដើម្បីជួយដល់ការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នកមានសារសំខាន់ក្រៃលែងចំពោះយើងខ្ញុំ។ ក្រុមគ្រូបង្រៀន និងបុគ្គលិកជំនួយដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិខ្ពស់របស់យើងខ្ញុំត្រៀមខ្លួនជានិច្ចដើម្បីផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវការចាប់ផ្តើមដ៏ល្អបំផុតទៅតាមលទ្ធភាព។

ទំនាក់ទំនងលើកដំបូងរបស់លោកអ្នកជាមួយសាលារៀនប្រហែលជាជាមួយនឹងបុគ្គលិករដ្ឋបាលសាលារៀន។ បុគ្គលិកទាំងនោះជាអ្នកមានទឹកមុខស្រស់ស្រាយរាក់ទាក់នៅឯសាលារៀន។ បុគ្គលិកទាំងនោះជួយតាមរយៈការផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវការណែនាំអំពីព័ត៌មានទូទៅដែលលោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវការ។ បុគ្គលិកទាំងនោះក៏ធ្វើការណាត់ជួបសម្រាប់លោកអ្នកផងដែរដើម្បីជួបជាមួយនឹងនាយកសាលារៀន គ្រូបង្រៀនឬបុគ្គលិកឯទៀតរបស់សាលារៀន បើលោកអ្នកត្រូវការពិភាក្សាជាមួយមន្ត្រីណាមួយក្នុងចំណោមមន្ត្រីទាំងនោះ។

### ការរៀបចំនៅផ្ទះ

មានកិច្ចការមួយចំនួនដែលត្រូវធ្វើដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈ រៀបចំថវិកា និងធ្វើផែនការនៅមុនពេលសាលារៀនចាប់ផ្តើម។

### ការរៀបចំធ្វើថវិកា

ការចាប់ផ្តើមសាលារៀនជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការចំណាយថ្មីៗនានាដូចជាការទិញឯកសណ្ឋាននិងស្បែកជើងសាលារៀន ដូច្នេះជាការមានប្រយោជន៍ក្នុងការរៀបចំថវិកាជាមុនសម្រាប់ការចំណាយទាំងនេះ។ បើលោកអ្នកត្រូវការការថែទាំកូនលោកអ្នកនៅក្រោយពេលម៉ោងសាលារៀន លោកអ្នកក៏ត្រូវរៀបចំថវិកាសម្រាប់ការចំណាយទាំងនេះផងដែរ។

### ឯកសណ្ឋាន

សាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជម្រាបលោកអ្នកអំពីឯកសណ្ឋានសាលារៀន និងទីកន្លែងទិញឯកសណ្ឋានទាំងនោះ។ មួកគឺជាផ្នែកនៃឯកសណ្ឋានសាលារៀន ដើម្បីផ្តល់កិច្ចការពារទល់នឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ ជាធម្មតា សាលារៀនតម្រូវឲ្យមានឯកសណ្ឋានសម្រាប់រដូវក្តៅ រដូវរងា និងឯកសណ្ឋានកីឡា។ សាលារៀនអាចប្រាប់លោកអ្នកថាតើហាងមួយណាទៅដែលលក់ឯកសណ្ឋានទាំងនេះ ឬក៏ក្រណាត់ដើម្បីកាត់ឯកសណ្ឋានទាំងនេះ។

ដើម្បីចៀសវាងការចំណាយអស់ប្រាក់ច្រើន សាលារៀនជាច្រើនរៀបចំឲ្យមានកន្លែងលក់ឯកសណ្ឋានដែលគេផ្តល់ជាអំណោយ ក្រោយពេលដែលកុមារ ចម្រើនវ័យធំពាក់ឯកសណ្ឋានទាំងនោះលែងកើត។

បើលោកអ្នកមិនទាន់បានចុះឈ្មោះកូនលោកអ្នកទេ សូមអញ្ជើញទៅសាលារៀនដើម្បីចុះឈ្មោះ ហើយបើកូនលោកអ្នកមានសេចក្តីត្រូវការពិសេសឬប្រតិកម្មទំនាស់ណាមួយ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកត្រូវជម្រាបនាយកសាលារៀន។

## ការធ្វើវិភាគទានប្រាក់កាស

សាលារៀននឹងសុំប្រាក់វិភាគទានដោយស្ម័គ្រចិត្តពីលោកអ្នកដើម្បីកែលំអកម្មវិធីសិក្សានិងកីឡា។ សាលារៀនអាចសុំឲ្យលោកអ្នកបង់ថ្លៃសម្រាប់ដំណើរសិក្សានៅក្រៅសាលារៀនសម្រាប់ឆ្នាំសិក្សាទាំងមូល ដើម្បីកែលំអការរៀនសូត្រនៅតាមថ្នាក់រៀនរបស់កូនលោកអ្នក ហើយបើកូនលោកអ្នកចូលរួមក្នុងកម្មវិធីបន្ថែម ដូចជាកីឡាឬក្រុមតន្ត្រីណាមួយ សាលារៀនអាចសុំឲ្យលោកអ្នកបង់ថ្លៃសម្រាប់ការចំណាយនានាដូចជាការជួលគ្រឿងឧបករណ៍និងការធ្វើដំណើរទៅចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយ។

## ជំនួយប្រាក់កាស

បើលោកអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការបង់ថ្លៃចំណាយសម្រាប់ការសិក្សារបស់កូន សូមធ្វើការណាត់ជួបជាមួយនាយកសាលារៀនដើម្បីពិភាក្សានូវស្ថានការណ៍របស់លោកអ្នក។ សាលារៀនអាចមានគម្រោងជំនួយសិស្ស (Student Assistance Scheme) ដើម្បីជួយលោកអ្នក។

## ប្រាក់ពន្ធដារបង្វិលមកវិញសម្រាប់ការសិក្សាអប់រំ

លោកអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលប្រាក់ពន្ធដារបង្វិលមកវិញសម្រាប់ការចំណាយខ្លះលើការសិក្សាអប់រំ។ ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល

**www.ato.gov.au**

## ការធ្វើដំណើរទៅកាន់និងវិលពីសាលារៀន

កូនលោកអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលការចុះថ្លៃសម្រាប់ធ្វើដំណើរតាមរយៈគម្រោងយានជំនិះសម្រាប់សិស្សសាលារៀន (School Student Transport Scheme) ។ គម្រោងនេះផ្តល់ការចុះថ្លៃសម្រាប់ធ្វើដំណើរតាមរថភ្លើង រថយន្តក្រុងដឹកអ្នកដំណើរ សាឡាង និងសេវារថយន្តដឹកអ្នកដំណើរចម្ងាយឆ្ងាយ។ នៅក្នុងកន្លែងទាំងពួងដែលគ្មានយានជំនិះសាធារណៈ ការចុះថ្លៃក៏មានផ្តល់ឲ្យផងដែរសម្រាប់ការដឹកសិស្សទៅកាន់និងវិលពីសាលារៀនតាមរយៈរថយន្តឯកជន។

**ទូរស័ព្ទ៖ 1800 227 774 ឬ (02) 9891 8900**
**www.transport.nsw.gov.au**

## ការថែទាំនៅក្រៅពេលម៉ោងសាលារៀន

ជាញឹកញយ សេវាដែលថែទាំកុមារនៅក្រៅពេលម៉ោងសាលារៀន (Outside of School Hours - OOSH) ធ្វើប្រតិបត្តិការនៅក្នុងសាលារៀន ឬនៅក្បែរសាលារៀន។ សាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកអាចផ្តល់ជូនព័ត៌មានអំពីសេវាទាំងនេះនៅក្នុងតំបន់លោកអ្នក។ សេវាទាំងនេះគិតថ្លៃឈ្នួល ហើយលោកអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលប្រាក់ជំនួយថែទាំកុមារ (Child Care Benefit) ដើម្បីជួយចេញថ្លៃឈ្នួលនេះ។

**ទូរស័ព្ទ៖ Centrelink 136 150**
**www.centrelink.gov.au**

## សរសេរឈ្មោះកូនលោកអ្នកនៅលើវត្ថុទាំងអស់

លោកអ្នកអាច៖

- ប្រើប៊ិចមិនរលុបដោយសារការបោកគក់ដើម្បីសរសេរស្លាកនៅលើសម្លៀកបំពាក់ មួកនិងស្បែកជើង ឬដេរឬអ៊ុតស្លាកមានឈ្មោះកូនលោកអ្នកនៅលើឯកសណ្ឋានទាំងនេះ
- ឆែកមើលថាតើស្លាកឈ្មោះទាំងនេះមិនរលុបតាមរយៈការបោកគក់ឬទេ
- ឆែកមើលស្បោងស្ពាយរបស់កូនលោកអ្នកនៅរៀងរាល់យប់ជាមួយកូនលោកអ្នក
- សាលារៀនទាំងអស់មានកន្លែងរក្សាទុកទ្រព្យសម្បត្តិដែលបាត់ ដូច្នេះសូមឆែកសាកសួរនៅឯការិយាល័យសាលារៀន បើបាត់បង់វត្ថុណាមួយ។

# ការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នក

គ្មានជំនាញជាក់លាក់ដែលកូនលោកអ្នកត្រូវតែមាន នៅមុនពេលចាប់ផ្តើមចូល Kindergarten ទេ – គេមិនរំពឹងថា កូនលោកអ្នកចេះអានឬសរសេរអក្សរឡើយ។ កិច្ចការចម្បងគឺថា លោកអ្នកនិងកូនលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ទុកចិត្តអំពីការចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន។

## សកម្មភាពសម្រាប់សាកល្បងជាមួយកូនលោកអ្នក មុនពេលចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន

សកម្មភាពទាំងនេះគឺជាមតិអំពីកិច្ចការទាំងឡាយដែលត្រូវធ្វើជាមួយកូនលោកអ្នក មុនពេលកូនលោកអ្នកចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន ដើម្បីឲ្យកូនលោកអ្នកមានភាពងាយស្រួលបន្តិចក្នុងការចូលសាលារៀន។

### ជំនាញភាសា

- ច្រៀងចម្រៀងរួមគ្នា
- ប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកនូវរឿងកំប្លែងនិងពាក្យចួនទាំងឡាយ
- ផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវការណែនាំសាមញ្ញនានាដើម្បីឲ្យរៀនធ្វើតាម ឧទាហរណ៍៖ របៀបដាក់អីវ៉ាន់ក្នុងស្បោងស្ពាយ
- ប្រើសៀវភៅសម្រាប់ការកំសាន្ត ឧទាហរណ៍៖ ការមើលរូបភាពទាំងពួង
- សម្គាល់រូបភាពទាំងឡាយនៅក្នុងសៀវភៅ ទស្សនាវដ្តី តាមទូរទស្សន៍ ឬអ៊ីនធើរណិត
- លើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យចូលរួមក្នុងការសន្ទនាទាំងពួង។

### ជំនាញសរសេរ

- ផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវខ្មៅដៃ ប៊ិចហ្វឹត ខ្មៅដៃផាត់ពណ៌ ជក់ផាត់ពណ៌ និងកំណាត់ឈើសម្រាប់គូសវាសលើដីខ្សាច់ ដើម្បីគូសវាសឬសរសេរ
- សរសេរលេខនិងអក្សរទាំងឡាយ
- លើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យប្រើអក្សរធំដើម្បីចាប់ផ្តើមសរសេរឈ្មោះខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍៖ Jack ។

### ជំនាញគណិតសាស្ត្រ

- ជំរុញទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យរៀនស្គាល់លេខនានាដោយប្រើពាក្យទាំងឡាយដូចជា ច្រើន ច្រើនណាស់ ច្រើនជាង តិចជាង
- ជួយកូនលោកអ្នកក្នុងការរកមើលវត្ថុទាំងពួងនៅក្រុមមួយដែលខុសៗគ្នា ដូចជាការខុសរូបរាងគ្នា
- និយាយអំពីភាពផ្ទុយគ្នាទាំងឡាយ – ឡើងនិងចុះ ខាងក្រោមនិងខាងលើ ខាងមុខនិងខាងក្រោយ ថ្ងៃនិងយប់។

### ជំនាញផ្ទាល់ខ្លួនឬសង្គម

- រៀបចំពេលម៉ោងសម្រាប់កូនលោកអ្នកដើម្បីលេងជាមួយកុមារឯទៀត ដើម្បីឲ្យកូនអាចរៀនចែកគ្នាលេងនិងប្រកាន់វេន
- ជំរុញទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកក្នុងការរៀបចំឲ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ ក្រោយពីលេងហើយ
- ជួយកូនលោកអ្នកឲ្យរៀននិយាយឈ្មោះពេញនិងអាសយដ្ឋានផ្ទះរបស់ខ្លួន
- ធ្វើឲ្យកូនលោកអ្នកដឹងនូវច្បាប់វិន័យទាំងឡាយនិងមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យមានច្បាប់វិន័យទាំងនេះ។

### ជំនាញរាងកាយ

- ផ្តល់ការហាត់ប្រើកន្ត្រៃ
- ផ្តល់ឱកាសក្នុងការលេងសាងសង់ប្លុកនិងរូបភាពប្រាស្នាឯទៀត
- លេងលោតម៉ឹកនិងលោតអន្ទាក់។

## រក្សារការលេង

ការលេងគឺជាការសំខាន់បំផុតមួយដែលកុមារត្រូវការ ហើយការលេងនេះមិនផ្លាស់ប្តូរទេនៅពេលដែលកុមារចូលរៀននៅ Kindergarten ។ ការលេងជំរុញរាល់ផ្នែកទាំងអស់នៃការធំលូតលាស់ប្រកបដោយសុខភាពល្អរបស់កុមារ។

កុមារលេងដោយសារតែការលេងធ្វើឲ្យកុមាររីករាយ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលលេង កុមារពិតជាកំពុងរៀនសូត្រ។ នៅពេលដែលកុមារលេង កុមារកំពុងប្រើរាងកាយនិងការស្រមើស្រមៃរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងរៀននូវរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងធ្វើសហការ។ កុមាររៀននូវរបៀបដែលកិច្ចការទាំងឡាយមានដំណើរការ និងរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។ សូមអនុញ្ញាតឲ្យមានពេលខ្លះដែលគ្មានរៀបចំជាទម្រង់ត្រឹមត្រូវនៅបន្ទាប់ពីវិលត្រលប់ពីសាលារៀននៅថ្ងៃនីមួយៗ សម្រាប់ឲ្យកូនលោកអ្នកសម្រាកនិងលេង។

# សកម្មភាពនៅឯសាលារៀន

សាលារៀននីមួយៗនឹងមានពេលម៉ោងចាប់ផ្ដើមនិងបញ្ចប់របស់សាលារៀនផ្ទាល់ខ្លួន ប៉ុន្តែជាទូទៅសាលារៀននឹងចាប់ផ្ដើមនៅម៉ោង 9ព្រឹក និងបញ្ចប់នៅម៉ោង 3រសៀល ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។ សិស្សមានពេលចេញលេងនិងសម្រាក សម្រាប់ញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់និងលេង។

សាលារៀនអាចចាប់ផ្ដើមនិងបញ្ចប់ដោយមានការជួបជុំតម្រង់ជួរមួយជាទីដែលសិស្សនឹងមកជួបជុំគ្នាដើម្បីស្ដាប់នាយកសាលារៀន គ្រូបង្រៀនឬប្រធានសិស្សធ្វើសេចក្ដីប្រកាសទាំងឡាយ។

## ការទៅសាលារៀនគឺជាការចាំបាច់ខានមិនបាន

ច្បាប់ចែងថា កុមារទាំងអស់ដែលមានអាយុចូលសាលារៀនដែលចាំបាច់ខានមិនបាន ត្រូវតែទៅសាលារៀន។ នៅពេលដែលកុមារណាមួយមិនទៅសាលារៀន កុមារនោះនឹងបាត់បង់ព័ត៌មានដ៏សំខាន់ក្រៃលែង កិច្ចការសិក្សាជាប្រចាំរបស់ខ្លួននឹងមានភាពរអាក់រអួល ហើយកុមារនោះអាចបាត់បង់ការទុកចិត្តលើខ្លួនឯង។ កុមារនោះក៏នឹងបាត់បង់ការចងមេត្រីជាមួយមិត្តភក្ដិផងដែរ។ កត្តាទាំងអស់នេះអាចប៉ះពាល់ដល់អាកប្បកិរិយារបស់កុមារនោះចំពោះសាលារៀន និងការសម្រេចស្នាដៃរបស់ខ្លួន។

### បើកូនលោកអ្នកទៅរៀនយឺតពេល ឬមិនបានទៅរៀន

បើកូនលោកអ្នកទៅរៀនយឺតពេល លោកអ្នកនឹងត្រូវយកកូនទៅសាលារៀនដោយអញ្ជើញទៅចុះហត្ថលេខានៅឯការិយាល័យរបស់សាលារៀន។ ដំណើរការដូចគ្នានេះក៏ត្រូវអនុវត្តផងដែរ បើលោកអ្នកយកកូនចេញពីសាលារៀននៅមុនម៉ោងបញ្ចប់ដោយសារតែមូលហេតុណាមួយ។

បើកូនលោកអ្នកមិនបានទៅសាលារៀនទេ លោកអ្នកនឹងត្រូវផ្ដល់ការពន្យល់មួយសម្រាប់ការមិនបានទៅសាលារៀននោះ។ ជាធម្មតា ទង្វើនេះត្រូវធ្វើតាមរយៈការសរសេរកូនលិខិតមួយដោយពន្យល់នូវមូលហេតុដែលកូនលោកអ្នកមិនបានទៅសាលារៀន ហើយកូនលោកអ្នកអាចយកលិខិតនោះទៅជូនគ្រូបង្រៀន នៅពេលដែលកូនលោកអ្នកវិលទៅសាលារៀនវិញ។ លោកអ្នកក៏អាចធ្វើបានតាមរយៈការទូរស័ព្ទទៅសាលារៀនផងដែរ។

### ការទៅយកកូនពីសាលារៀននៅពេលចប់ពេលម៉ោងសិក្សា

នៅពេលដែលសាលារៀនចប់នៅថ្ងៃនីមួយៗ ថ្នាក់រៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជួបជុំគ្នានៅឯកន្លែងប្រក្រតីមួយ។ គ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងរង់ចាំជាមួយកូនលោកអ្នក។ សូមធ្វើឲ្យប្រាកដថា កូនលោកអ្នកនិងគ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នកដឹងថាអ្នកណាទៅដែលនឹងត្រូវទៅយកកូនលោកអ្នកនៅរាល់រសៀលចប់ម៉ោងសិក្សា។ កុមារទាំងឡាយអាចអាក់អន់ចិត្ត បើលោកអ្នកឬអ្នកណាមួយផ្សេងទៀតយឺតពេលក្នុងការទៅយកពួកគេ។ សូមសាកសួរគ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នក អំពីពេលម៉ោងសមស្របបំផុតដើម្បីទៅដល់សាលារៀននៅពេលរសៀលចប់ម៉ោងសិក្សា។

### រក្សាកិច្ចការជាប្រចាំ

កុមារ Kindergarten អាចនឿយហត់ខ្លាំងនៅវេលាយប់ ដោយសារតែគេធ្វើកិច្ចការជាច្រើនដែលថ្មីនិងធ្វើឲ្យរំភើប។ ដោយសារតែមូលហេតុនេះហើយ វាជាការមានប្រយោជន៍បើលោកអ្នករក្សាកិច្ចការជាប្រចាំ ដូចជាពេលងូតទឹក ពេលបរិភាគអាហារនិងអានសៀវភៅឲ្យបានប្រក្រតីទៅតាមលទ្ធភាព។ ដំណេកស្កប់ស្កល់នៅយប់នីមួយៗមានសារសំខាន់ណាស់។

## ការសរសេរកូនលិខិត

បើកូនលោកអ្នកមិនបានទៅរៀន លោកអ្នកអាចសរសេរកូនលិខិតមួយដោយមានព័ត៌មានដូចតទៅនេះ៖

- ដាក់ឈ្មោះនិងថ្នាក់រៀនរបស់កូនលោកអ្នក
- ដាក់ថ្ងៃខែ និងចំនួនថ្ងៃដែលកូនលោកអ្នកមិនបានទៅរៀន
- ពន្យល់មូលហេតុដែលកូនលោកអ្នកមិនបានទៅរៀន
- រួមទាំងព័ត៌មានឯទៀតដែលចាំបាច់។

បើកូនលោកអ្នកនឹងមិនបានទៅរៀនច្រើនជាងបីថ្ងៃ សូមប្រាប់ការិយាល័យសាលារៀន។ លោកអ្នកក៏នឹងត្រូវតែសរសេរកូនលិខិតមួយនៅពេលដែលកូនលោកអ្នកវិលទៅសាលារៀនវិញដែរ។

ដើម្បីទទួលគំរូកូនលិខិតនិងព័ត៌មានដែលបកប្រែចំនួន 34 ភាសា សូមបើកមើល

***School Attendance***

**https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_s.htm**

### ការធ្វើដំណើរទៅនិងមកពីសាលារៀនដោយសុវត្ថិភាព

សូមចងចាំក្នុងការកាន់ដៃកូនលោកអ្នកនៅពេលដើរឆ្លងថ្នល់នៅកន្លែងឆ្លងកាត់ផ្លូវសាលារៀន។ ផ្លូវថ្នល់ទាំងឡាយនៅជុំវិញសាលារៀនមានភាពមមាញឹកណាស់នៅវេលាព្រឹកនិងរសៀល។ សូមកុំឈប់ឬចតរថយន្តលោកអ្នកនៅកន្លែងដើរឆ្លងកាត់របស់អ្នកថ្មើរជើង ឬនៅក្បែរទីនោះឡើយ ហើយសូមគោរពតាមសញ្ញាសុវត្ថិភាព និងសញ្ញាហាមមិនឲ្យឈប់ទាំងអស់។

www.rta.nsw.gov.au

### សិស្សដែលរៀនពូកែនិងសិស្សដែលមានកោសល្យខ្ពស់

កុមារដែលរៀនពូកែ និងកុមារដែលមានកោសល្យខ្ពស់ មានសក្តានុពលលើសពីមធ្យម នៅក្នុងផ្នែកចាប់ពីមួយឡើងទៅនៃសមត្ថភាពបញ្ញា ច្នៃប្រឌិត សង្គមឬរាងកាយ។ សាលារៀនរដ្ឋទាំងអស់នៃរដ្ឋ NSW ផ្តល់ឱកាសនានាសម្រាប់កុមារដែលរៀនពូកែ និងកុមារដែលមានកោសល្យខ្ពស់។ សូមទាក់ទងសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកដើម្បីនិយាយជាមួយនាយកសាលារៀនអំពីបណ្តាកម្មវិធីដែលសាលារៀនផ្តល់ឲ្យ។

www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats

### សិស្សដែលមានសេចក្តីត្រូវការពិសេស

បើកូនលោកអ្នកមានពិការភាពឬសេចក្តីត្រូវការពិសេសណាមួយ សូមប្រាប់នាយកសាលារៀនឲ្យបានរហ័សទៅតាមលទ្ធភាព។ Department of Education and Training ផ្តល់សេវាឯកទេសមួយចំនួនផ្សេងៗគ្នាដើម្បីជួយសិស្សទាំងឡាយដែលមានពិការភាព។

www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/disability.php

សិស្សដែលមានការលំបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ដូចជាសិស្សដែលមានការលំបាកខ្លាំងក្នុងការសិក្សា ពិការភាពបញ្ញាមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ និងពិការភាពនិយាយស្តី ទទួលជំនួយតាមរយៈកម្មវិធីជំនួយសិក្សានៅក្នុងសាលារៀនរបស់ខ្លួន។

www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/lrngdifficulty.php

### របាយការណ៍

លោកអ្នកនឹងទទួលរបាយការណ៍ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរយ៉ាងតិចពីរអំពីការរីកចម្រើនរបស់កូនលោកអ្នកនៅឆ្នាំនីមួយៗ ជាធម្មតាគឺនៅពេលចប់ត្រីមាសទី 2 និងទី 4។ សម្ភាសន៍រវាងមាតាឬបិតានិងគ្រូបង្រៀន អនុញ្ញាតឲ្យលោកអ្នកពិភាក្សានូវការរីកចម្រើនរបស់កូនលោកអ្នកជាមួយនឹងគ្រូបង្រៀននៅក្នុងទម្រង់ផ្លូវការមួយ ប៉ុន្តែបើលោកអ្នកមានការបារម្ភនៅពេលណាមួយនៃឆ្នាំសិក្សា សូមធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូបង្រៀនដើម្បីពិភាក្សាការបារម្ភទាំងនោះ។

លោកអ្នកអាចអញ្ជើញទៅ ទូរស័ព្ទ ឬអ៊ីមែលសាលារៀនដើម្បីពិភាក្សាបញ្ហាណាមួយដែលធ្វើឲ្យលោកអ្នកបារម្ភ។ ការផ្តល់ជូនអ្នកបកប្រែភាសាអាចធ្វើបាន បើមានសំណូមពរ។

## បច្ចេកវិជ្ជានៅសាលារៀន

សូមរក្សាការយល់ដឹងឲ្យបានជាប់លាប់ផ្នែកបច្ចេកវិជ្ជាដែលកូនលោកអ្នកប្រើនៅផ្ទះ សាលារៀន និងទីកន្លែងឯទៀត។

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល៖

**www.schools.nsw.edu.au/click**

# បញ្ជីផែកមើលសម្រាប់ការរៀបចំខ្លួនដើម្បីចូលសាលារៀន

**គូសខ្វែងលើកិច្ចការនីមួយៗ ក្រោយពីបានធ្វើរួចហើយ។ (មិនមែនកិច្ចការទាំងអស់មានភាពសមស្របចំពោះលោកអ្នកឡើយ)។**

## នៅឆ្នាំមុនពេលកូនលោកអ្នកចាប់ផ្ដើមចូលសាលារៀន

- ☐ ចូលរួមការប្រជុំណែនាំឲ្យស្គាល់សាលារៀន ឬការឆ្លងកាត់ឈានចូលសាលារៀន។
- ☐ នៅពេលកំណត់ទទួលថ្នាំបង្ការរោគ សូមឲ្យគ្រូពេទ្យផែកពិនិត្យមើលសមត្ថភាពស្ដាប់និងសមត្ថភាពមើលរបស់កូនលោកអ្នក។
- ☐ បើកូនលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទំនាស់ ជំងឺ ឬសេចក្ដីត្រូវការពិសេសណាមួយ សូមប្រាប់សាលារៀនឲ្យបានរហ័សតាមលទ្ធភាព ហើយធ្វើការណាត់ជួបមួយជាមួយនឹងនាយកសាលារៀន។
- ☐ បំពេញពាក្យសុំលិខិតធ្វើដំណើរ បើលោកអ្នកត្រូវការ (អានទំព័រទី 5)។
- ☐ រៀបចំអ្នកដែលនឹងមើលថែទាំកូនលោកអ្នក នៅមុននិងក្រោយពេលសាលារៀន។ សរសេរបំពេញពាក្យសុំសេវាមួយរបស់ OOSH បើត្រូវការ (អានទំព័រទី 5)។

## វត្ថុខ្លះដែលលោកអ្នកនឹងត្រូវទិញសម្រាប់ការទៅសិក្សារបស់កូន

- ☐ ឯកសណ្ឋានសាលារៀន (រដូវក្ដៅ រដូវរងា កីឡា)។
- ☐ មួកការពារទល់នឹងព្រះអាទិត្យ (ជាធម្មតាគឺជាផ្នែកនៃឯកសណ្ឋានសាលារៀន)។
- ☐ ស្បែកជើងសាលារៀននិងស្បែកជើងកីឡាសម្រាប់រត់ (សាកប្រើសន្ទះស្រួលបិទបើក(Velcro) បើកូនមិនអាចចងខ្សែស្បែកជើងបាន)។
- ☐ ស្ពាយក្រោយខ្នង (សាលារៀនប្រហែលជាមាន)។
- ☐ ប្រអប់ដាក់អាហារថ្ងៃត្រង់ (ឲ្យកូនលោកអ្នករើសយកប្រអប់ដែលខ្លួនអាចបើកបាន)។
- ☐ ដបដាក់ទឹកញ៉ាំ។
- ☐ អាវភ្លៀង។
- ☐ អាវពាក់សម្រាប់ពេលរៀនលាបថ្នាំពណ៌ (អាវយឺតចាស់មួយក៏អាចប្រើបានដែរ)។
- ☐ ស្ពាងបណ្ណាល័យ។

## បណ្ដាថ្ងៃខែនៃត្រីមាស

ឆ្នាំសិក្សានីមួយៗមានត្រីមាសបួនដែលដំណើរការក្នុងរយៈពេលពីរឆមាស។ ជាធម្មតា សិស្ស Kindergarten ចាប់ផ្ដើមនៅក្រោយសិស្សឯទៀតចំនួនមួយថ្ងៃ ហើយជាញឹកញយ សិស្សនីមួយៗដែលរៀននៅ Kindergarten ចាប់ផ្ដើមនៅពេលខុសៗគ្នា ដើម្បីឲ្យគ្រូបង្រៀនអាចចំណាយពេលជាមួយកុមាររៀងៗខ្លួន។ សាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជម្រាបលោកអ្នក។

លោកអ្នកអាចផែកមើលថ្ងៃខែពិតប្រាកដសម្រាប់ត្រីមាសនីមួយៗនៅតាមអាសយដ្ឋានវិបសៃដូចតទៅនេះ

**http://www.schools.nsw.edu.au/calendar/**

* សាលារៀនខ្លះនៅប៉ែកខាងលិចនៃរដ្ឋ NSW អាចចាប់ផ្ដើមនៅថ្ងៃក្រោយសាលារៀនឯទៀត។ សូមផែកជាមួយសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នក។

** ផែកសាកសួរសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកដើម្បីឲ្យដឹងនូវថ្ងៃខែខុសគ្នាណាមួយ។

## ឆ្នាំដែលកូនលោកអ្នកចាប់ផ្ដើមចូលសាលារៀន

- ☐ មករា – លោកអ្នកប្រហែលជាមានបំណងចំណាយពេលខ្លះជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយកូនលោកអ្នក ក្នុងការហាត់ធ្វើកិច្ចការនានាដែលកូនលោកអ្នកនឹងធ្វើនៅពេលដែលគេចាប់ផ្ដើមចូលរៀន ឧទាហរណ៍៖ ការគូររូប។
- ☐ សរសេរឈ្មោះកូនលោកអ្នកនៅលើវត្ថុទាំងអស់!
- ☐ ធ្វើឲ្យប្រាកដថា លោកអ្នកមានលេខទូរស័ព្ទរបស់សាលារៀន។
- ☐ បង្ហាត់កូនប្រុសលោកអ្នកឲ្យចេះប្រើជើងបង្គន់សម្រាប់មនុស្សប្រុសបត់ជើងតូច បើកូនប្រុសលោកអ្នកមិនទាន់ចេះប្រើទេនោះ។

## នៅនឹងយប់មុនថ្ងៃទៅរៀនលើកដំបូង

- ☐ រៀបចំជាស្រេចនូវខោអាវ ស្បែកជើង និងស្រោមជើងរបស់កូនលោកអ្នក។
- ☐ លោកអ្នកអាចមានបំណងរៀបចំអាហារថ្ងៃត្រង់របស់កូនលោកអ្នកនៅនឹងយប់នោះ ហើយទុកវានៅក្នុងទូទឹកកក។
- ☐ ជួយកូនលោកអ្នកក្នុងការដាក់វត្ថុទាំងឡាយទៅក្នុងស្ពាងស្ពាយសាលារៀនរបស់កូន។
- ☐ ដាក់ខោទ្រនាប់មួយ ស្រោមជើងមួយគូ និងខោអាវសម្រាប់ផ្លាស់នៅក្នុងស្បោងប្លាស្ទិកមួយ។ ប្រាប់កូនលោកអ្នកឲ្យដឹងថា វត្ថុទាំងនេះស្ថិតនៅក្នុងស្ពាងស្ពាយរបស់ខ្លួន នៅក្នុងករណីបន្ទោរបង់ដោយមិនដឹងខ្លួននៅសាលារៀន។

## ថ្ងៃដំបូង

- ☐ មានភាពវិជ្ជមាននិងភាពរីករាយអំពីថ្ងៃដំបូងជាមួយនឹងកូនលោកអ្នក។
- ☐ ទុកឲ្យកូនលោកអ្នកស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង ឲ្យបានច្រើនតាមលទ្ធភាព។
- ☐ ចងសក់វែងទៅក្រោយ ឬក្រងសក់។
- ☐ លាបក្រែមការពារពន្លឺថ្ងៃឲ្យកូនលោកអ្នកនៅរៀងរាល់ព្រឹក។ កូនលោកអ្នកនឹងត្រូវការពាក់មួកសាលារៀនរបស់ខ្លួន នៅពេលចេញទៅក្រៅថ្នាក់រៀន។
- ☐ ថតរូបកូនមួយចំនួន!

## បណ្ដាអាទិត្យដំបូងនៅសាលារៀន

- ☐ សាលារៀននឹងជម្រាបលោកអ្នកនៅពេលដែលលោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវរៀបចំវត្ថុនានាសម្រាប់សកម្មភាពទាំងឡាយ ដូចជាសកម្មភាពកីឡា សិល្បៈ ឬបណ្ណាល័យ។
- ☐ ជាញឹកញយ កុមារនឿយហត់ជាខ្លាំងនៅក្នុងបណ្ដាអាទិត្យដំបូងនៅសាលារៀន។ កូនលោកអ្នកត្រូវការគេងច្រើនណាស់។
- ☐ ផ្ដល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវអាហារពេលព្រឹកដែលផ្ដល់សុខភាពល្អ ដើម្បីឲ្យកូនមានកម្លាំងពេញមួយថ្ងៃនៅសាលារៀន។
- ☐ ធ្វើឲ្យច្បាស់ថា កូនលោកអ្នកដឹងថាអ្នកណាទៅដែលនឹងទៅយកគេនៅថ្ងៃនីមួយៗ។
- ☐ ផែកស្ពាងស្ពាយរបស់កូនលោកអ្នកនៅរៀងរាល់យប់ដើម្បីរកមើលលិខិតពីសាលារៀន និងអាហារថ្ងៃត្រង់ដែលនៅសល់។
- ☐ ខិតខំបង្កើតកិច្ចការជាប្រចាំធម្មតានៅរៀងរាល់ព្រឹក។
- ☐ ចាប់ផ្ដើមការអានជាប្រចាំនៅផ្ទះ។
- ☐ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូបង្រៀនអំពីការជួយនៅក្នុងថ្នាក់រៀន បើលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។
- ☐ និយាយលេងជាមួយកូនលោកអ្នកអំពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់កូននៅសាលារៀន។
- ☐ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលកូនលោកអ្នកនៅមានពេលសម្រាប់សម្រាក លេងនៅខាងក្រៅ និងធ្វើអ្វីៗដែលកូនចូលចិត្តធ្វើ នៅពេលដែលកូនចាប់ផ្ដើមចូលរៀន។

## មាតាបិតាដែលមានកូនទៅសាលារៀន

ទស្សនាវដ្ដីតាមអ៊ីនធើរណិត (ezine) សម្រាប់ជួយម្ដាយនិងឪពុកក្នុងការរកមើលព័ត៌មានអំពីសកម្មភាពនានានៅសាលារៀន។

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល៖

**www.schools.nsw.edu.au/ezine**

## ក្របដាក់សំណុំឯកសារនៃបណ្ដាថ្ងៃនៅសាលារៀន

ជួយលោកអ្នកក្នុងការរៀបចំសកម្មភាពនៅសាលារៀននិងនៅផ្ទះ។ កន្លែងមានប្រយោជន៍មួយសម្រាប់ទទួលព័ត៌មានទាំងអស់អំពីសាលារៀន។

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល៖

**www.schools.nsw.edu.au/schooldays**

# ថ្នាក់រៀនមួយរបស់ Kindergarten

ថ្នាក់រៀនទាំងឡាយរបស់ Kindergarten គឺជាកន្លែងដ៏រីករាយនិងរំភើប។ កុមារប្រហែលជារិះរកចម្លើយប្រាស្នាជាមួយនឹងមិត្តិភក្តិនៅលើកម្រាលថ្នាក់រៀន លេងនៅក្នុងផ្ទះសម្រាប់កុមារលេង ស្តាប់គ្រូបង្រៀនរបស់ខ្លួនអានសៀវភៅ ឬអង្គុយនៅឯតុដើម្បីសរសេរនិងគូររូប។ កុមារនឹងរៀនអំពីលេខ រូបរាង លំនាំ និងវិទ្យាសាស្ត្រ ច្រៀង ទៅបណ្ណាល័យ ប្រើកុំព្យូទ័រ និងចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពឯទៀតជាច្រើន។

## អ្វីៗដែលកូនលោកអ្នកនឹងរៀននៅឯសាលារៀន

ពេលភាគច្រើននៅ Kindergarten គឺដើម្បីបង្កើតជំនាញអក្ខរកម្មនិងលេខនព្វន្តរបស់កុមារ។ មានមុខវិជ្ជាប្រាំមួយដែលគេស្គាល់ថាជាបណ្តាមុខវិជ្ជារៀនសូត្រសំខាន់ ដែលសិស្សសិក្សាក្នុងអំឡុងពេលរៀននៅសាលាបឋមសិក្សា។

មុខវិជ្ជាទាំងនេះគឺ៖

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

លោកអ្នកអាចរកឃើញព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ្វីៗដែលកូនលោកអ្នកនឹងសិក្សា នៅតាមវិបសៃរបស់ Board of Studies ។

**www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents**

### បច្ចេកវិជ្ជានៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង

NSW Department of Education and Training ផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវគណនីអ៊ីនធើរណិតនិងអ៊ីមែលមួយ ដើម្បីលើកស្ទួយឱកាសរៀនសូត្ររបស់ខ្លួននៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានមួយដែលមានសុវត្ថិភាព។ ការប្រើបច្ចេកវិជ្ជាប្រាស្រ័យទាក់ទងត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងថ្នាក់រៀនទាំងអស់។

### Best Start Kindergarten Assessment

កុមារចូលរៀននៅ Kindergarten ដោយមានជំនាញនិងបទពិសោធន៍ខុសៗគ្នា។ Best Start Kindergarten Assessment គឺជាឧបករណ៍មួយដើម្បីជួយគ្រូបង្រៀនក្នុងការស្វែងដឹងអំពីជំនាញរបស់កុមារនីមួយៗ ហើយរៀបចំការបង្រៀនឲ្យសមស្របតាមសេចក្តីត្រូវការនីមួយៗរបស់កុមារទាំងនោះ។ គ្រូបង្រៀននឹងអង្គុយជាមួយកូនលោកអ្នកនាគ្រាដើមដំបូងនៃឆ្នាំសិក្សា ដើម្បីពិនិត្យវាយតម្លៃជំនាញអក្ខរកម្មដើមដំបូងនិងលេខនព្វន្តដើមដំបូងរបស់កូនលោកអ្នក ដើម្បីឲ្យគ្រូបង្រៀនអាចបង្កើតកម្មវិធីបង្រៀនមួយដ៏សមរម្យសម្រាប់កូនលោកអ្នក។ ដើម្បីទទួលព័ត៌មានដែលបកប្រែភាសា សូមអាន

*Best Start Kindergarten Assessment*
**https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm**

### "តើកូនបានធ្វើអ្វីខ្លះនៅឯសាលារៀននៅថ្ងៃនេះ?"

បើកូនលោកអ្នកឆ្លើយសំណួរនេះដោយនិយាយថា "គ្មានធ្វើអ្វីទេ" សូមសាកល្បងសួរសំណួរមួយផ្សេងទៀត៖ "តើពាក្យអ្វីខ្លះដែលកូនបានរៀននៅថ្ងៃនេះ?" "តើកូនបានលេងជាមួយអ្នកណាខ្លះនៅពេលអាហារថ្ងៃត្រង់?" "តើអ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យកូនចូលចិត្តបំផុតអំពីសាលារៀននៅថ្ងៃនេះ?"

# ការថែទាំសិស្ស

ជាការសំខាន់ដែលលោកអ្នកនិងកូនលោកអ្នកដឹងថា តែងតែមានអ្នកណាម្នាក់នៅឯសាលារៀនដើម្បីជួយកូនលោកអ្នក។ សាលារៀនក៏បានបង្កើតកម្មវិធីមានជោគជ័យទាំងឡាយផងដែរដែលជួយសិស្សនានា និងរក្សាសុវត្ថិភាពសម្រាប់សិស្សទាំងពួង។



## ការរក្សាកុមារឲ្យមានសុវត្ថិភាពនិងមានសេចក្ដីរីករាយ

សាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជម្រាបលោកអ្នកនូវវេលាដែលមានអ្នកមើលខុសត្រូវនៅទីធ្លាសាលារៀន ទម្រង់ការសម្រាប់ទៅយកកុមារ និងវិធីឯទៀតដែលសាលារៀនធ្វើឲ្យប្រាកដថា កុមារទាំងឡាយទទួលការថែទាំគ្រប់ពេលទាំងអស់។

### គ្រូបង្រៀន

គ្រូបង្រៀននៅសាលារៀនរដ្ឋនៃរដ្ឋ NSW មានការបណ្ដុះបណ្ដាលថ្នាក់ឧត្ដមសិក្សា និងមានវិជ្ជាជីវៈ។ អ្នកទាំងនោះរហ័សដឹងនូវសេចក្ដីត្រូវការរបស់កុមារក្មេងៗ ហើយនឹងត្រៀមខ្លួនជួយនិងណែនាំកុមារទាំងនោះ។ គ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជម្រាបលោកអ្នកនូវវិធីល្អបំផុតដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងជាប់ជានិច្ចជាមួយគាត់ ព្រមទាំងស្វែងយល់អំពីការរីកចម្រើនរបស់កូនលោកអ្នក។ សូមប្រាប់គ្រូបង្រៀនរបស់កូនលោកអ្នកអំពីការផ្លាស់ប្ដូរណាមួយនៅក្នុងការរស់នៅរបស់កូនលោកអ្នក ដែលអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់កិច្ចការសិក្សាឬការរីករាយនឹងសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នក។

### អ្នកប្រឹក្សាយោបល់របស់សាលារៀន

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

### មជ្ឈដ្ឋានប្រឆាំងនឹងការសម្លុតធ្វើបាប

សាលារៀនរដ្ឋទាំងអស់បង្ការមិនឲ្យមានការសម្លុតធ្វើបាបតាមរយៈកម្មវិធីនានាដូចជាកម្មវិធីជំនួយកុមារមានអាយុស្របាលគ្នាដែលជំរុញទឹកចិត្តឲ្យមានឥរិយាបថសមរម្យ ស្ថាបនាការជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងគោរពអ្នកដទៃ។ សាលារៀនក៏មានផែនការរួចជាស្រេចផងដែរដើម្បីដោះស្រាយការសម្លុតធ្វើបាបឬការយាយីរំខាន ហើយបុគ្គលិកសាលារៀនមានការបណ្ដុះបណ្ដាលដើម្បីដោះស្រាយស្ថានការណ៍ទាំងនេះ។ លោកអ្នកអាចទទួលយកផែនការប្រឆាំងនឹងការសម្លុតធ្វើបាបរបស់សាលារៀនកូនលោកអ្នកពីការិយាល័យសាលារៀន។

### ការថែទាំបន្ថែម

បណ្ដាសាលារៀនរដ្ឋផ្ដល់បុគ្គលិកជំនួយឯទៀត នៅពេលដែលមានសេចក្ដីត្រូវការ។

តំណែងទាំងនេះរួមមាន៖

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

បើលោកអ្នកកត់សំគាល់ថា កូនលោកអ្នកមានឥរិយាបថផ្លាស់ប្ដូរចំបងណាមួយ ឬមួយលោកអ្នកមានការបារម្ភអំពីកូនលោកអ្នកនិងការសិក្សារបស់កូនលោកអ្នក លោកអ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយគ្រូបង្រៀន អ្នកប្រឹក្សាយោបល់របស់សាលារៀន ឬនាយកសាលារៀនកូនលោកអ្នក។ ជាការប្រសើរបំផុតជានិច្ចក្នុងការលើកនូវការបារម្ភណាមួយឲ្យបានរហ័សតាមលទ្ធភាព។

# វិធីធ្វើការជាក្រុម – កូនលោកអ្នក លោកអ្នក និងសាលារៀន

កុមារចូលចិត្តមើលឃើញមាតាបិតានិងអ្នកថែទាំរបស់ខ្លួននៅសាលារៀន ទោះជាទៅជួយនៅក្នុងថ្នាក់រៀន កង់ទីន ឬចូលរួមនៅក្នុងវិធីឯទៀតក៏ដោយ។ ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា សិស្សទាំងឡាយទទួលលទ្ធផលកាន់តែល្អឡើង នៅពេលដែលមាតាបិតាឬអ្នកថែទាំរបស់ខ្លួនចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងសកម្មនៅក្នុងកិច្ចការសាលារៀនរបស់ខ្លួន។ ការរួមចំណែករបស់លោកអ្នកមានតម្លៃណាស់។

## ចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពនៃសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នក

វិធីទាំងពួងដែលលោកអ្នកប្រហែលជាចូលរួមបាន៖

- ជួយនៅក្នុងថ្នាក់រៀន
- ស្តាប់កុមារអាន
- ជួយកុមារក្នុងការប្រើកុំព្យូទ័រ
- ជួយនៅក្នុងដំណើរចេញទៅសិក្សានៅក្រៅសាលារៀន
- បម្រើនៅក្នុងកង់ទីន
- បង្ហាត់ក្រុមកីឡា។

**ចូលរួមនៅក្នុងគណៈកម្មាធិការណាមួយ**

- សមាគមមាតាបិតានិងពលរដ្ឋ (The Parents and Citizens' Association - P&C) នៅសាលារៀននីមួយៗ ចូលរួមនៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តអំពីសាលារៀន និងរបៀបដែលសាលារៀនចំណាយថវិកា។ បើលោកអ្នកមិនអាចចូលរួមនៅក្នុងអង្គប្រជុំទាំងឡាយបានទេ លោកអ្នកអាចចូលរួមនៅក្នុងកិច្ចការនានាដែលសមាគមនេះរៀបចំសម្រាប់សាលារៀន ដូចជាព្រឹត្តិការណ៍សង្គម និងការរៃអង្គាសប្រាក់ជាដើម។
- ក្រុមប្រឹក្សាសាលារៀន (School Councils) មានសមាជិកជាមាតាបិតាសិស្ស គ្រូបង្រៀន នាយកសាលារៀននិងតំណាងសហគមន៍ក្នុងតំបន់។ ក្រុមប្រឹក្សាមានតួនាទីដ៏សំខាន់នៅក្នុងការធ្វើឲ្យប្រាកដថា សហគមន៍សាលារៀនទាំងមូលចូលរួមនៅក្នុងសេចក្តីសម្រេចចិត្តសំខាន់ទាំងឡាយដែលធ្វើឡើងអំពីសាលារៀន។
- ក្រុមសិក្សាអប់រំនិងពិគ្រោះយោបល់ជនជាតិដើម (Aboriginal Education and Consultative Groups - AECG) ធ្វើឲ្យប្រាកដថា សហគមន៍នានាផ្តល់មតិអំពីការសិក្សាអប់រំរបស់ជនជាតិដើមនិងបញ្ហាពាក់ព័ន្ធទាំងឡាយនៅតាមតំបន់។
- សមាគមមាតាបិតានៃកុមារដែលនៅទីដាច់ស្រយាល (Isolated Children's Parents' Association) ស្វែងរកការកែលំអឱកាសសិក្សាអប់រំសម្រាប់កុមារដែលរស់នៅក្នុងបណ្តាតំបន់ដាច់ស្រយាលនិងជនបទ។

## ការរៀបចំ

លោកអ្នកនឹងឃើញថា មានលិខិតខ្លីៗជាច្រើនដែលផ្ញើពីសាលារៀនទៅផ្ទះ ព្រមទាំងព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មានជាប្រក្រតីផងដែរ នៅពេលដែលកូនលោកអ្នកចាប់ផ្តើមចូលសាលារៀន។ វាជាគំនិតល្អមួយក្នុងការចាប់ផ្តើមឲ្យមានក្របដាក់សំណុំឯកសារមួយដែលអាចជាចំណុចកណ្តាលសម្រាប់ទុកដាក់និងរៀបចំព័ត៌មានទាំងអស់ដែលទាក់ទងនឹងសាលារៀន ដូចជាលិខិតខ្លីៗ ព្រឹត្តិបត្រព័ត៌មាន របាយការណ៍និងកិច្ចការសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នក។

បើលោកអ្នកអាចរកបានក្របដាក់សំណុំឯកសារមួយ លោកអ្នកអាចបង្កើតឲ្យមានជាឧបករណ៍ជំនួយរៀបចំមួយដោយប្រើប្រដាប់ប្រដារនិងជំនួយព័ត៌មានទាំងឡាយដែលមាននៅ៖

**www.schools.nsw.edu.au/news/schooldays**

បោះពុម្ពក្របខាងក្រៅនិងសន្លឹកចែកចេញជាផ្នែកទាំងពួងដើម្បីធ្វើក្របដាក់សំណុំឯកសារមួយដែលពិតជាធ្វើឲ្យចាប់អារម្មណ៍។ លោកអ្នកនឹងរកមើលឃើញប្រក្រតិទិននានាដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការរក្សាកំណត់ហេតុខ្លីៗអំពីការចូលរួមនៅក្នុងបណ្តាសកម្មភាពសាលារៀននិងការណាត់ជួបរបស់លោកអ្នក កន្លែងរក្សាទុកព័ត៌មានដើម្បីទាក់ទងសាលារៀន ព្រមទាំងបណ្តាប័ណ្ណព័ត៌មាននិងជំនួយព័ត៌មានសម្រាប់ជួយកូនលោកអ្នកក្នុងការធ្វើកិច្ចការរបស់កូនដែលគ្រូដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។

# ថ្ងៃរៀនដែលមានអំណោយផលដល់សុខភាព

កូនលោកអ្នកត្រូវការញ៉ាំអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អដើម្បីឲ្យមានកម្លាំងនិងការយកចិត្តទុកដាក់នៅសាលារៀន។ អាហារពេលព្រឹកដែលកូនលោកអ្នកញ៉ាំនឹងត្រូវតែធ្វើឲ្យកូនលោកអ្នកមិនឃ្លានអាហារចាប់តាំងពីពេលព្រឹករហូតដល់ពេលចេញលេង បន្ទាប់មកកូនលោកអ្នកត្រូវការអាហារផ្សេងៗគ្នាដែលផ្តល់សុខភាពល្អសម្រាប់ពេលចេញលេងនិងអាហារថ្ងៃត្រង់ ដើម្បីឲ្យកូនលោកអ្នកទ្រាំទ្របានពេញមួយថ្ងៃដែលនៅឯសាលារៀន។

## ការបរិភោគនៅសាលារៀន

ការបរិភោគនៅសាលារៀននឹងជាបទពិសោធន៍ខុសប្លែកមួយសម្រាប់កូនលោកអ្នក បើប្រៀបធៀបនឹងការបរិភោគនៅផ្ទះ ឬនៅសាលា preschool។ សាលារៀនគ្មានកន្លែងរក្សាទុកអាហារឲ្យក្តៅឬត្រជាក់ទេ។ ជាញឹកញយ កុមារអង្គុយនៅលើស្មៅឬកៅអីវែង ហើយដាក់អាហាររបស់ខ្លួននៅលើជង្គង់។ កុមារក៏នឹងត្រូវតែអាចបើកបាននូវអ្វីៗទាំងអស់ដែលខ្ចប់អាហាររបស់ខ្លួនផងដែរ ហើយកុមារនឹងគ្មានបំណងចំណាយពេលច្រើនដើម្បីញ៉ាំអាហារឡើយ ដើម្បីកុំឲ្យខកខានក្នុងការលេងសប្បាយ។

### មតិខ្លះៗដើម្បីជួយកូនលោកអ្នក

- ខ្ចប់អាហារដែលស្រួលបើក ស្រួលញ៉ាំ ហើយមិនរាយប៉ាយ។
- សរសេរឈ្មោះកូននៅលើប្រអប់អាហារថ្ងៃត្រង់ ដបទឹកញ៉ាំ និងប្រអប់ណាមួយផ្សេងទៀត។
- ដាក់ដបមួយដែលមានភេសជ្ជៈកកត្រជាក់ទៅក្នុងប្រអប់អាហារដើម្បីរក្សាអាហារឲ្យនៅតែត្រជាក់។ ខ្ចប់ដបនេះនៅក្នុងកូនកន្សែង (tea towel) មួយក្រែងលោវាលេចទឹក។
- ប្រើប្រអប់អាហារថ្ងៃត្រង់ដែលរក្សាសីតុណ្ហភាពខាងក្នុងប្រអប់ ឬស្បោងរក្សាភាពត្រជាក់។
- ចៀសវាងការប្រើប្លាស្ទិចសម្រាប់ខ្ចប់អាហារ ដោយសារតែកុមារលំបាកនឹងហែកវាចេញ។
- ប្រើក្រដាសជូតមាត់ឬក្រដាសដើម្បីខ្ចប់ផ្លែឈើ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យវាជាំ។
- រំលឹកកូនលោកអ្នកឲ្យលាងសម្អាតដៃរបស់ខ្លួនមុនពេលញ៉ាំអាហារ និងទៅបង្គន់នៅពេលចេញលេងនិងពេលអាហារថ្ងៃត្រង់។
- បើលោកអ្នករៀបចំអាហារថ្ងៃត្រង់នៅពេលយប់ជាមុន សូមទុកអាហារនោះនៅក្នុងទូទឹកកករហូតដល់ពេលទៅសាលារៀន។
- រៀបចំដាក់ដបមានទឹកឲ្យកូនញ៉ាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយរំលឹកកូនថា គេក៏អាចញ៉ាំទឹកពីក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកធម្មតាឬក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកសម្រាប់ញ៉ាំ ពេលនៅសាលារៀនផងដែរ។

### គំនិតទាំងឡាយសម្រាប់ពេលចេញលេងនិងពេលអាហារថ្ងៃត្រង់

- កាត់ផ្លែឈើជាដុំ (ប្របាច់ទឹកក្រូចឆ្មារបន្តិចទៅលើផ្លែប៉ោម ផ្លែ pear ឬផ្លែចេក ដើម្បីកុំឲ្យផ្លែឈើទាំងនេះមានពណ៌ត្នោត) ហើយដាក់វាទៅក្នុងប្រអប់តូចមួយ។
- កាត់បន្លែទាំងឡាយដូចជាការ៉ុត សេឡេរី និងត្រសក់ ទៅជាកំណាត់តូចៗ ហើយដាក់វាទៅក្នុងស្បោងប្លាស្ទិចដែលមានគន្លាក់បិទជិតបាន។ ដាក់ទឹកជ្រលក់ឬយ៉ាអួ(yoghurt) សម្រាប់ជ្រលក់ការ៉ុតនៅក្នុងប្រអប់ដាច់ដោយឡែកមួយ។
- ដុតនំ muffin ដែលលាយស្រូវសាលីសម្រួប ហើយទុកវានៅក្នុងកន្លែងកកនៃទូទឹកកក។ ខ្ចប់នំ muffin មួយនៅថ្ងៃនីមួយៗសម្រាប់ពេលចេញលេង ឬទុកនៅផ្ទះសម្រាប់ជាអាហារសម្រន់នៅវេលារសៀល។
- ចំណិតផ្លែក្រូចពុះជាបួននិងចំណិតម្នាស់កាត់ទទឹងដែលទុកឲ្យកកនៅក្នុងទូទឹកកក គឺជាចំណីត្រជាក់ស្រួលនៅរដូវក្តៅ។
- ព្យាយាមប្រើនំប៉ុងខុសៗគ្នា ដូចជានំប៉ុងមូល ភីតា នំប៉ុងទន់សំប៉ែតលាយគ្រាប់ធញ្ញជាតិសម្រូបឬ tortilla ។
- បើប្រើប៉េងប៉ោះ សូមចិតជាចំណិតស្តើងៗហើយដាក់វានៅចន្លោះគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀត ដើម្បីកុំឲ្យប៉េងប៉ោះចេញទឹកបន្សើមនំប៉ុងសាន់វិច។
- ចម្អិនអាហារពេលយប់ឲ្យលើសបន្តិច ហើយសន្សំទុកខ្លះសម្រាប់អាហារថ្ងៃត្រង់នៅថ្ងៃបន្ទាប់។ អាហារទាំងនេះអាចរួមមាន Quiche, ចំណិតភីតសាធ្វើនៅផ្ទះ, ផៃតធីបន្លែ, បន្លែដុតក្នុងឡ, សាឡាដគុយទាវ ឬសាច់ក្រក។

## ពេលដែលអាហារថ្ងៃត្រង់វិលទៅផ្ទះវិញ

កុំបារម្ភខ្លាំងពេក បើកូនលោកអ្នកមិនញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់នៅពេលដើមដំបូង។ ជួនកាល កុមារមានអារម្មណ៍រំភើបពេក ឬរវល់លេងជាមួយមិត្តភក្តិពេកនៅពេលញ៉ាំអាហារ ហើយប្រហែលជាមិនញ៉ាំអាហារទាំងអស់របស់ខ្លួនទេ។

បើកូនលោកអ្នកឃ្លានខ្លាំងនៅក្រោយពេលសាលារៀន លោកអ្នកអាចមានបំណងរំលឹកកូនអំពីការញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់របស់ខ្លួន។ ទម្លាប់ញ៉ាំរបស់កូនលោកអ្នកនឹងកើតមានជាប្រចាំវិញជាយថាហេតុ។

## សត្វចៃក្បាល

ជាការធម្មតាដែលសិស្សសាលារៀនមានចៃនៅពេលណាមួយ ហើយការមានចៃនេះមិនមែនបណ្តាលដោយការមិនសម្អាតឬភាពកខ្វក់នោះទេ។ ចៃក្បាលអាចឆ្លងបាននៅពេលដែលកុមារទាំងឡាយប៉ះពាល់គ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ប៉ុន្តែចៃនេះមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដល់សុខភាពរបស់កូនលោកអ្នកឡើយ។

### ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យកូនលោកអ្នកមានចៃក្បាល៖

- ឆែកមើលសក់កូនលោកអ្នកជាប្រក្រតី
- ចងសក់វែងទៅខាងក្រោយជានិច្ច។

### បើកូនលោកអ្នកមានចៃក្បាល៖

- ដោះសក់ប្រទាក់ទាំងឡាយចេញតាមរយៈការប្រើក្រាសសិតសក់មានធ្មេញធំរង្វើល បន្ទាប់មកសិតសក់ជាមួយនឹង conditioner ខាប់ពណ៌ស ដោយប្រើស្និតសិតសក់មានធ្មេញតូចល្អិត ដើម្បីបំបាត់ចៃក្បាលនិងពងចៃ(nits)ជារៀងរាល់ថ្ងៃ រហូតទាល់តែគ្មានពងចៃតទៅទៀត
- ឲ្យកូនទៅសាលារៀនតទៅទៀត
- ប្រាប់សាលារៀនដើម្បីឲ្យសាលារៀនអាចប្រាប់អ្នកឯទៀតឲ្យឆែកមើលសក់របស់កូនខ្លួន; លោកអ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់ឈ្មោះរបស់កូនលោកអ្នកឡើយ
- ជួនកាល សាលារៀននឹងរៀបចំឲ្យមានថ្ងៃ"កម្ចាត់ពងចៃ" ដើម្បីកុំឲ្យសិស្សសាលាមានពងចៃតទៅទៀត។

### ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម៖

**www.health.nsw.gov.au/publichealth/environment/headlice/**

### ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបកប្រែភាសា សូមបើកមើល

*Head lice parent information sheet*

**https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_h.htm**

## តើមានអ្វីកើតឡើងទៅ បើកូនលោកអ្នកមានជំងឺ?

### នៅសាលារៀន

បើកូនលោកអ្នកមានជំងឺឬមានរបួសនៅសាលារៀន សាលារៀននឹងទាក់ទងលោកអ្នកហើយខិតខំស្វែងរកការព្យាបាលដែលចាំបាច់។ បើកូនលោកអ្នកមានជំងឺមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ កូនលោកអ្នកនឹងត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់បន្ទប់ជំងឺដែលជាធម្មតាស្ថិតនៅក្បែរការិយាល័យសាលារៀន ហើយនៅទីនោះ កូនលោកអ្នកអាចគេងសម្រាកនិងទទួលការពិនិត្យតាមដាន។ សាលារៀននឹងអញ្ជើញលោកអ្នកមកយកកូនពីសាលារៀនបើកូនលោកអ្នកឈឺធ្ងន់ហើយមិនអាចវិលទៅកាន់ថ្នាក់រៀនវិញ។ ដោយសារតែមូលហេតុនេះ លោកអ្នកគួរផ្តល់ឲ្យសាលារៀននូវព័ត៌មានសម្រាប់ទំនាក់ទំនងលោកអ្នកនៅគ្រាសព្វថ្ងៃជានិច្ច។

### នៅផ្ទះ

កុំឲ្យកូនទៅសាលារៀន
ហើយទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក បើកូនលោកអ្នក៖

- មានជំងឺគ្រុនក្តៅចាប់ពី 38អង្សាសេឡើងទៅ
- ក្អួតឬរាករូស
- មានរោគសញ្ញាផ្តាសាយឬគ្រុនផ្តាសាយធ្ងន់ធ្ងរ
- មានកន្ទួលដោយមិនដឹងប្រភពរបស់វា។

### រោគឆ្លងខ្លះៗ៖

ទុកកូននៅផ្ទះ ហើយស្វែងរកឱវាទពេទ្យយ៉ាងរហ័ស បើកូនលោកអ្នកមានជំងឺណាមួយដូចតទៅនេះ៖

- ***អុតស្វាយ៖*** គ្រុនក្តៅបន្តិច ហៀរសំបោរនិងកន្ទួលដែលចាប់ផ្តើមជាកន្ទួលពណ៌ផ្កាឈូកដែលមានពងទឹកនិងក្រមរ។
- ***ភ្នែកហើមក្រហម៖*** ភ្នែករមាស់ ពណ៌ក្រហមហើយអាចចេញទឹកភ្នែក។ ត្របកភ្នែកអាចស្អិតជាប់គ្នាក្នុងអំឡុងដំណេក។
- ***ពងបែក (school sores)***: បណ្តាពងតូចក្រហមប្រែទៅជាពងទឹកដែលមានខ្ទុះ ហើយឡើងទៅជាក្រមរ – ជាធម្មតាគឺនៅលើមុខ ដៃឬស្បែកលលាដ៍ក្បាល។
- ***ស្រែង៖*** កមរមាស់តូចៗនៅលើស្បែកដែលមានរង្វង់ពណ៌ផ្កាឈូក។

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺឆ្លងទាំងឡាយ សូមទូរស័ព្ទទៅ NSW Health តាមលេខ (02) 9391 9000 ឬបើកមើល **www.health.nsw.gov.au**

### សុវត្ថិភាពពន្លឺព្រះអាទិត្យ

សាលារៀនខិតខំការពារកុមារនៅសាលារៀនពីផលប៉ះពាល់ដែលបង្កការខូចខាតដោយសារកាំរស្មីរបស់ព្រះអាទិត្យ តាមរយៈការផ្តល់ជម្រកនៅពេលមានលទ្ធភាព និងការឲ្យមានម្លប់ជាផ្នែកនៃឯកសណ្ឋានសាលារៀន។ កូនលោកអ្នកត្រូវពាក់មួកនៅពេលលេងនៅតាមទីធ្លាសាលារៀន បើពុំនោះសោតទេ កូនលោកអ្នកនឹងត្រូវលេងនៅក្រោមម្លប់។ កុមារក៏អាចពាក់វ៉ែនតាការពារទល់នឹងពន្លឺថ្ងៃនៅសាលារៀនផងដែរ ដើម្បីការពារភ្នែករបស់ខ្លួនពីការខូចខាតដោយសារពន្លឺព្រះអាទិត្យ។

នៅឯផ្ទះ សូមលាបក្រែមការពារទល់នឹងព្រះអាទិត្យនៅរៀងរាល់ព្រឹកមុនពេលកូនលោកអ្នកចេញទៅរៀន ជាផ្នែកនៃកិច្ចការប្រចាំរបស់កូន។

### បញ្ហាជំងឺ

បើកូនលោកអ្នកមានស្ថានភាពជំងឺណាមួយ ប្រតិកម្មទំនាស់ មានគ្រោះថ្នាក់កើត Anaphylaxis (ប្រតិកម្មទំនាស់ខ្លាំងដែលអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បាន) ឬត្រូវការផ្តល់ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា លោកអ្នកត្រូវប្រាប់សាលារៀន។ ជាធម្មតា ព័ត៌មាននេះនឹងត្រូវផ្តល់ឲ្យសាលារៀនជាផ្នែកនៃដំណើរការចុះឈ្មោះ ប៉ុន្តែជាការសំខាន់ផងដែរដែលលោកអ្នកប្រាប់សាលារៀនអំពីការផ្លាស់ប្តូរណាមួយទៅនឹងសុខភាពរបស់កូនលោកអ្នក។

### ប្រតិកម្មទំនាស់

Anaphylaxis គឺជាប្រតិកម្មទំនាស់ខ្លាំងនិងមួយរំពេចទៅនឹងអាហារទាំងឡាយដូចជាគ្រាប់ផ្លែឈើឬពពួកសត្វខ្យងលៀសគ្រំ ឬការទិចខាំដោយសត្វល្អិត។ បើរោគវិនិច្ឆ័យបង្ហាញថាកូនលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទំនាស់ខ្លាំងនឹងអាហារជាក់លាក់ណាមួយ ជាការសំខាន់ក្នុងការប្រាប់នាយកសាលារៀនឲ្យបានរហ័សតាមលទ្ធភាព ដើម្បីឲ្យនាយកសាលារៀនអាចបង្កើតវិធីសាស្ត្រនានាដែលជួយកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុដែលដឹងថាអាចបង្កប្រតិកម្មទំនាស់នេះ។ សាលារៀនអាចសុំលោកអ្នកឲ្យជួយប្រធានកង់ទីនសាលារៀន ដូចជាការពិនិត្យឡើងវិញនូវបញ្ជីមុខម្ហូបរបស់កង់ទីនជាដើម។

**www.allergyfacts.org.au**

# ព័ត៌មានមានប្រយោជន៍

### NSW Department of Education and Training
ទូរស័ព្ទ៖ (02) 9561 8000
www.det.nsw.edu.au

### ព័ត៌មានអំពីសាលារៀនរដ្ឋនៃរដ្ឋ NSW
www.schools.nsw.edu.au

### បច្ចេកវិជ្ជានៅសាលារៀន មើល *Click*
www.schools.nsw.edu.au/click

### ការផ្លាស់ប្តូរគ្នានូវការបង្រៀននិងការរៀនសូត្រ Teaching and learning exchange (TaLe)
ព័ត៌មានអំពីការរៀនសូត្រនិងជំនួយព័ត៌មានមានប្រយោជន៍សម្រាប់កិច្ចការសាលារៀន៖ បើកមើល *Parents and Community* នៅ www.tale.edu.au

### សេវាបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ៖
ទូរស័ព្ទ៖ 131 450

### Board of Studies
www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents

### យានជំនិះសិស្ស
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 227 774 ឬ (02) 9891 8900
www.transport.nsw.gov.au

### ឱវាទសម្រាប់ចិញ្ចឹមបីបាច់កូន
www.raisingchildren.net.au

### គំនិតអំពីអាហារថ្ងៃត្រង់នៅសាលារៀន និង ការបរិភោគដែលផ្តល់សុខភាពល្អ
www.healthykids.nsw.gov.au

### កង់ទីនសាលារៀនដែលផ្តល់សុខភាពល្អ
www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/studentwellbeing/schoolcanteen/index.php

### គោលការណ៍សុខុមាលភាពសិស្ស
www.det.nsw.edu.au/policies/student_serv/student_welfare/stude_welf/PD20020052.shtml

### ការប្រឆាំងអំពើសម្លុតធ្វើបាប
www.det.nsw.edu.au/antibullying
www.bullyingnoway.com.au
**ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបកប្រែភាសា សូមបើកមើល**
*Anti-bullying*
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm

### សេចក្តីត្រូវការពិសេស
www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/lrngdifficulty.php
www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/disability.php

### Best Start Kindergarten Assessment
**ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបកប្រែភាសា សូមបើកមើល**
*Best Start Kindergarten Assessment*
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm

### ការសិក្សាអប់រំដល់សិស្សពូកែនិងសិស្សដែលមានកោសល្យខ្ពស់
www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats/assets/pdf/polsuppparent.pdf

### ប្រតិកម្មទំនាស់
www.allergyfacts.org.au
www.allergyfacts.org.au/PDF/AnaphylaxisGuidelinesFinal.pdf
**ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបកប្រែភាសា សូមបើកមើល**
*Anaphylaxis*
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm

### កីឡានិងការកំសាន្តនៃរដ្ឋ NSW
www.dsr.nsw.gov.au

### សហព័ន្ធនៃសហគមន៍មាតាបិតានិងពលរដ្ឋ
www.pandc.org.au

### ក្រុមពិគ្រោះយោបល់សិក្សាអប់រំជនជាតិដើម
http://www.aecg.nsw.edu.au/

### ប្រាក់ពន្ធដារបង្វិលមកវិញសម្រាប់ការសិក្សាអប់រំ
www.ato.gov.au/individuals/content.asp?doc=/content/00174278.htm

### ប្រាក់ជំនួយថែទាំកុមារ
http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.nsf/payments/childcare_benefit.htm

### ជំនួយនិងការគាំទ្រ ទូរស័ព្ទជំនួយកុមារ (Kids Helpline)
សេវាពិគ្រោះយោបល់តាមទូរស័ព្ទដែលឥតគិតថ្លៃនិងលាក់ការសម្ងាត់សម្រាប់អ្នកមានអាយុចាប់ពី 5 ដល់ 25 ឆ្នាំ៖
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 551 800
www.kidshelpline.com.au

# សេវាបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ

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

# ព័ត៌មានអំពីសាលារៀនដែលមានបកប្រែភាសារួចហើយ

រកឃើញព័ត៌មានអំពីសាលារៀនដែលមានបកប្រែជាភាសាយ៉ាងច្រើន នៅឯ៖
**www.det.nsw.edu.au/languagesupport/index.htm**

© December 2009
NSW Department of Education and Training

GPO Box 33
Sydney NSW 2001
Australia
T (02) 9561 8000
www.det.nsw.edu.au

ISBN 978-1-921084-24-9

NEW SOUTH WALES
DEPARTMENT
OF EDUCATION
AND TRAINING

The National Education Access Licence for Schools (NEALS)