

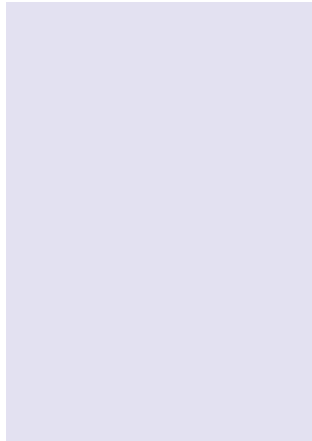
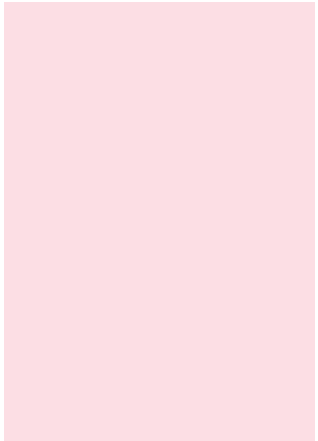
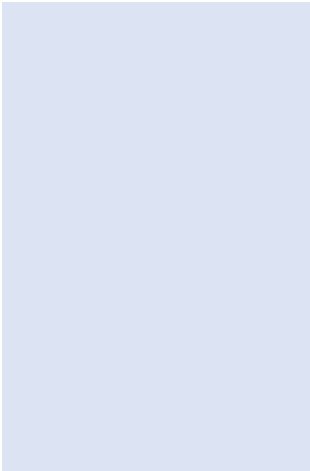
โรงเรียนรัฐบาลรัฐนิวเซาท์เวลส์ – ผู้นำทาง

Time to start school

Family guide to starting Kindergarten

# ถึงเวลาเริ่มไปโรงเรียน

คู่มือการเริ่มเรียนชั้นอนุบาล Kindergarten สำหรับครอบครัว



NEW SOUTH WALES  
DEPARTMENT  
OF EDUCATION  
AND TRAINING





## ขอต้อนรับสู่โรงเรียน

ถึงเวลาเริ่มไปโรงเรียน

## สิ่งที่คุณจะ พบในคู่มือนี้

การเริ่มต้นเรียนอย่างราบรื่น	2
การเล่าเรียนของบุตรของท่าน	6
ชีวิตที่โรงเรียน	8
เทคโนโลยีที่โรงเรียน	11
พร้อมที่จะตรวจรายการเช็คลิสต์ของโรงเรียน	12
บิดามารดาโรงเรียน	14
แพ้มวันไปโรงเรียน	15
ห้องเรียนชั้นอนุบาล Kindergarten	16
การดูแลนักเรียน	18
การทำงานร่วมกันเป็นทีม	
- บุตรของท่าน ตัวท่าน และ โรงเรียน	20
กินอาหารที่มีประโยชน์ระหว่างอยู่ที่โรงเรียน	22
ข้อมูลที่มีประโยชน์	26



## การเริ่มต้นเรียนอย่างราบรื่น

การเตรียมตัวให้พร้อมที่บ้านก่อนเริ่มเข้าโรงเรียนจะทำให้ท่านและบุตรของท่านรู้สึกมั่นใจและตื่นตัวที่จะได้เริ่มเข้าโรงเรียน

### การเตรียมพร้อมกับบุตรของท่านเพื่อการไปโรงเรียน

เกือบจะถึงเวลาแล้ว – บุตรของท่านกำลังจะเริ่มวันแรกของประสบการณ์ที่ใหม่และน่าตื่นเต้น ท่านอาจสงสัยว่าจะเริ่มเตรียมพร้อมบุตรของท่านตรงไหน

เรายอมรับว่าเป็นปัญหาใหญ่สำหรับทุกคน เป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับเราที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับท่านในการสนับสนุนการเล่าเรียนของบุตรของท่าน คณะของเราซึ่งประกอบด้วยครูผู้ทรงคุณวุฒิสูงและเจ้าหน้าที่ฝ่ายสนับสนุน พร้อมที่จะช่วยให้บุตรของท่านได้รับการเริ่มต้นที่ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

การติดต่อกับโรงเรียนครั้งแรกของท่านอาจเป็นการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายธุรการ พวกเขาจะช่วยให้คำแนะนำอย่างเป็นทางการแก่ท่านเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปที่ท่านอาจต้องการทราบ นอกจากนี้ พวกเขาจะช่วยจัดทำวันนัดให้ท่านพบครูใหญ่ ครู หรือเจ้าหน้าที่ผู้อื่นของโรงเรียนอีกด้วย ถ้าท่านต้องการจะพบปะกับผู้ใดผู้หนึ่งดังกล่าว



### การเตรียมพร้อมที่บ้าน

มีเรื่องสองสามเรื่องที่ท่านต้องจัดทำ เช่น การจัดงบประมาณและการวางแผนก่อนโรงเรียนเปิด

### การจัดงบประมาณ

การเข้าโรงเรียนครั้งแรกจะมีค่าใช้จ่ายใหม่ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การซื้อเครื่องแบบนักเรียนและรองเท้านักเรียน ดังนั้น ถ้ามีการจัดงบประมาณไว้ล่วงหน้าสำหรับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไว้ก็จะเป็นประโยชน์ ถ้าท่านต้องการให้บุตรของท่านได้รับการดูแลหลังเลิกเรียน ท่านก็จะต้องจัดงบประมาณไว้เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับเรื่องนี้ด้วย

### เครื่องแบบนักเรียน

โรงเรียนของบุตรของท่านจะแจ้งให้ท่านทราบเกี่ยวกับเครื่องแบบของโรงเรียนและสถานที่ที่ท่านจะไปซื้อได้ หมดทุกเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องแบบนักเรียนที่มีไว้กันแดดตามปกติ จะมีเครื่องแบบสำหรับฤดูร้อน ฤดูหนาวและชุดกีฬา ทางโรงเรียนจะแจ้งให้ท่านทราบว่า ท่านจะซื้อเครื่องแบบหรือผ้าสำหรับตัดเครื่องแบบนักเรียนได้จากที่ไหน

เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่าย โรงเรียนหลายแห่งจัดให้มีการนำเครื่องแบบใช้แล้วที่มีผู้บริจาคให้มารวมกันเป็นกองกลาง และจำหน่ายให้แก่ผู้ซื้อในราคาถูก

ถ้าท่านยังมีได้ลงชื่อเข้าเรียนให้บุตรของท่าน โปรดไปลงชื่อเข้าเรียนให้บุตรของท่านได้ที่โรงเรียน และถ้าบุตรของท่านมีความต้องการพิเศษ หรือเป็นโรคภูมิแพ้ เป็นสิ่งสำคัญที่ ท่านจะต้องแจ้งให้ครูใหญ่ทราบด้วย

### การให้ความสนับสนุนทางการเงิน

โรงเรียนในเครือขอให้คุณช่วยสนับสนุนส่งเสริมโปรแกรมการศึกษาและกีฬาด้วยการบริจาคเงินตามความสมัครใจของท่าน ท่านอาจได้รับการขอร้องให้จ่ายค่าทัศนศึกษาตลอดปี เพื่อช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ในห้องเรียนของบุตรของท่าน และถ้าบุตรของท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างอื่นเพิ่มเติม เช่น กีฬาหรือวงดนตรี ท่านอาจถูกขอร้องให้จ่ายค่าสิ่งต่างๆ เช่นการเช่าเครื่องเล่นดนตรีและค่าพาหนะในการเดินทางไปยังสถานที่จัดงาน

### ความช่วยเหลือทางการเงิน

ถ้าท่านมีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเรียน โปรดขอพบครูใหญ่เพื่อหารือเกี่ยวกับสถานการณ์ของท่าน โครงการช่วยเหลือนักเรียน (Student Assistance Scheme) อาจช่วยท่านได้

### การรับคืนภาษีเกี่ยวกับการศึกษา

ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษาบางอย่างอาจนำไปขอรับภาษีคืนได้ ถ้าท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูที่

[www.ato.gov.au](http://www.ato.gov.au)



### การเดินทางไปและกลับจากโรงเรียน

บุตรของท่านอาจมีสิทธิได้รับเงินอุดหนุนผ่านทางโครงการขนส่งนักเรียน (School Student Transport Scheme) โครงการนี้ให้เงินอุดหนุนค่าเดินทางทางรถไฟรถประจำทาง เรือข้ามฟากและบริการรถโค้ชสำหรับการเดินทางระยะยาว ในท้องที่ที่ไม่มีบริการขนส่งสาธารณะ นอกจากนี้ยังมีการให้เงินอุดหนุนสำหรับการเดินทางไปและกลับจากโรงเรียนโดยยานพาหนะส่วนตัวด้วย

โทร: 1800 227 774 หรือ (02) 9891 8900  
[www.transport.nsw.gov.au](http://www.transport.nsw.gov.au)

### การดูแลนอกเวลาเรียน

บริการที่ให้การดูแลเด็กนอกเวลาเรียน (Outside of School Hours - OOSH) มักจัดทำขึ้นที่โรงเรียนหรือ ณ สถานที่ใกล้เคียงโรงเรียน โรงเรียนของท่านสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริการเหล่านี้ในเขตท้องที่ของท่าน บริการเหล่านี้เรียกเก็บค่าธรรมเนียม แต่ท่านอาจมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือที่เรียกว่าเงินดูแลเด็กเล็ก (Child Care Benefit) เพื่อช่วยชำระค่าธรรมเนียมนี้

โทร: Centrelink 136 150  
[www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)



จงเขียนชื่อของบุตรของท่านลงบนทุกสิ่งทุกอย่าง

ท่านสามารถ:

- ใช้ปากกาที่เขียนแล้วซักไม่ออกเขียนชื่อบุตรของท่านลงบนเสื้อผ้า หมวกและรองเท้า หรือจะใช้วิธีเย็บหรือรัดป้ายชื่อของเด็กลงบนของใช้ส่วนตัวเหล่านี้ก็ได้
- คอยตรวจสอบว่าป้ายชื่อเหล่านี้มีได้จางหายไปเพราะการซักล้าง
- ตรวจสอบดูสิ่งของในกระเป๋านักเรียนกับบุตรของท่านทุกคืน
- โรงเรียนทุกแห่งมีบริเวณที่เก็บรักษาของหาย ดังนั้น ถ้าท่านตรวจพบว่าสิ่งของบางอย่างขาดหายไปจากกระเป๋า โปรดสอบถามได้ที่สำนักงานของโรงเรียน



## การเล่นเรียนของบุตรของท่าน

เด็กไม่จำเป็นต้องมีทักษะอะไรเป็นพิเศษก่อนเริ่มเข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาล Kindergarten – ไม่มีการคาดหวังว่าเด็กจะต้องอ่านออกหรือเขียนได้ สิ่งสำคัญคือทั้งท่านและบุตรของท่านจะต้องมีความมั่นใจเกี่ยวกับการเริ่มไปโรงเรียน

## กิจกรรมที่ท่านและบุตรของท่านควรลองทำด้วยกันก่อนการเริ่มเข้าโรงเรียน

กิจกรรมเหล่านี้เป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ควรทำร่วมกับเด็ก ก่อนที่เขาจะเริ่มไปโรงเรียน เพื่อให้การไปโรงเรียนง่ายขึ้นบ้างสำหรับพวกเขา

### ทักษะด้านภาษา

- ร้องเพลงด้วยกัน
- เล่าเรื่องตลกขบขันและคำกลอนที่มีเสียงคล้องจองให้กันและกันฟัง
- ออกคำสั่งง่ายๆ ให้บุตรของท่านกระทำตาม เช่น วิธีจัดกระเป๋า
- ใช้หนังสือเพื่อก่อให้เกิดความสนุกสนาน เช่น การดูรูปภาพ
- สอนให้เด็กรู้ว่าภาพที่เขาเห็นในหนังสือ นิตยสาร ทีวี หรืออินเทอร์เน็ตนั้น เป็นภาพอะไร
- สนับสนุนให้บุตรของท่านเข้าร่วมวงสนทนา

### ทักษะด้านการเขียน

- จัดหาดินสอ ปากกา ดินสอเทียน แปรงทาสี ให้เด็กขีดเขียนเล่น
- ทัดให้เด็กเขียนตัวเลขและตัวอักษร
- สนับสนุนให้บุตรของท่านเขียนชื่อโดยการใช้อักษรตัวแรกเป็นตัวใหญ่ เช่น Jack

### ทักษะด้านคณิตศาสตร์

- สนับสนุนให้บุตรของท่านรู้จักจำนวน ด้วยการใช้คำต่างๆ เช่น มาก เยอะ มากกว่า
- ช่วยบุตรของท่านหาสิ่งของที่อยู่ในกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน เช่น แยกต่างหากทางด้านรูปร่าง
- พูดถึงสิ่งตรงกันข้าม – ขึ้นและลง ข้างใต้และข้างบน ข้างหน้าและข้างหลัง กลางวันและกลางคืน

### ทักษะส่วนตัว/ทางสังคม

- จัดเวลาให้บุตรของท่านเล่นกับเด็กอื่นๆ เพื่อให้เด็กเรียนรู้การแบ่งปันและการผลัดกันเล่น
- สอนให้บุตรของท่านเก็บของเล่นเข้าที่ให้เรียบร้อยเมื่อเลิกเล่นแล้ว
- สอนบุตรของท่านให้รู้จักกล่าวขอเพิ่มเติมและที่อยู่ของตัวเอง
- สอนบุตรของท่านให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ต่างๆ และเหตุผลของการที่ต้องมีกฎเกณฑ์

### ทักษะด้านกายภาพ

- สอนให้เด็กรู้จักการใช้กรรไกร
- ให้เด็กมีโอกาสนั่งบนเก้าอี้ก่อสร้างและเกมปริศนาอื่นๆ
- ให้เด็กมีโอกาสนั่งบนกระโดดเชือกหรือเกมกระโดดอื่นๆ

## เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นต่อไปเรื่อยๆ

การเล่นเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดอย่างหนึ่งของเด็ก และไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงแม้เมื่อเด็กเข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาล Kindergarten แล้ว การเล่นเป็นการส่งเสริมความเจริญเติบโตทุกด้านของเด็ก

เด็กเล่นเพราะพวกเขาได้รับความสนุก และในขณะที่เขากำลังเล่นอยู่นั้น เขาก็ได้เรียนรู้ไปด้วย ขณะที่เด็กกำลังเล่นกัน เด็กจะใช้ร่างกายและจินตนาการของตน และเรียนรู้วิธีการสื่อสารและการร่วมมือกับเด็กอื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน เด็กจะได้เรียนรู้ว่าสิ่งต่างๆ ทำงานอย่างไร และควรจะควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร ท่านต้องปล่อยให้เด็กมีเวลาพักผ่อนและเล่นอย่างอิสระทุกวันหลังเลิกเรียน



## ชีวิตที่โรงเรียน

แต่ละโรงเรียนจะมีเวลาเริ่มเรียนและเลิกเรียนของตนเอง แต่ปกติโรงเรียนจะเปิด 9 โมงเช้าและเลิกประมาณบ่าย 3 โมง วันจันทร์ถึงวันศุกร์ นักเรียนจะมีเวลาหยุดพักระหว่างชั่วโมงเรียนและหยุดพักเพื่อรับประทานอาหารกลางวันและเล่น

โรงเรียนอาจจะเริ่มและเลิกด้วยการประชุม โดยที่นักเรียนทั้งหมดจะเข้าประชุมเพื่อฟังครูใหญ่ ครู หรือหัวหน้านักเรียนแถลงข่าวสาร

## การไปโรงเรียนเป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ

กฎหมายระบุว่า เด็กทุกคนที่อยู่ในวัยเล่าเรียนจะต้องไปโรงเรียน เมื่อเด็กขาดเรียน เด็กจะไม่ได้รับความรู้ที่สำคัญๆ การเล่าเรียนจะไม่ต่อเนื่อง และอาจสูญเสียความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ เด็กจะหมดโอกาสที่จะสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ปัจจุบันเหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อทัศนคติของพวกเขาที่มีต่อโรงเรียนและความสำเร็จของตนเองได้

### ถ้าบุตรของท่านมาโรงเรียนสายหรือขาดเรียน

ถ้าบุตรของท่านมาโรงเรียนสาย ท่านจะต้องเซ็นชื่อส่งเด็กเข้าเรียนที่สำนักงานของโรงเรียน ท่านต้องทำเช่นเดียวกันนี้ ถ้าท่านจะรับบุตรของท่านออกจากโรงเรียนก่อนโรงเรียนเลิกไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด

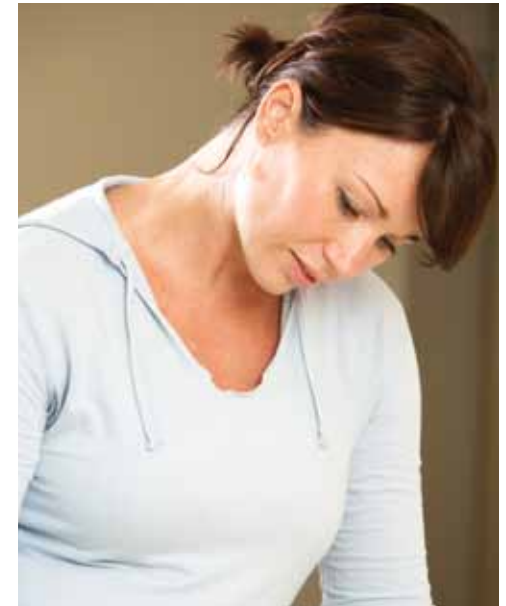
ถ้าบุตรของท่านขาดเรียน ท่านจะต้องอธิบายให้โรงเรียนทราบถึงสาเหตุของการขาดเรียน ซึ่งตามปกติจะทำด้วยการเขียนจดหมายอธิบายว่า ทำไมเด็กจึงขาดเรียน และบุตรของท่านจะต้องนำจดหมายนี้มาให้ครูของเขาเมื่อกลับมาเรียนใหม่ อย่างไรก็ตาม ท่านจะแจ้งให้โรงเรียนทราบทางโทรศัพท์ก็ได้

### การรับเด็กเมื่อโรงเรียนเลิก

เมื่อโรงเรียนเลิกแต่ละวัน เด็กนักเรียนชั้นเดียวกับบุตรของท่านจะไปรวมกันอยู่ ณ ที่แห่งหนึ่งเป็นประจำ ครูของบุตรของท่านจะรออยู่กับเด็กๆ ท่านต้องแน่ใจว่าบุตรของท่านและครูของเขาทราบว่าแต่ละวันจะมีใครจะมารับเด็ก เด็กอาจโยนถ้าท่านหรือผู้อื่นที่มารับเขามาสาย โปรดถามครูของบุตรของท่านว่า ท่านควรมาถึงโรงเรียนเวลาไหนจึงจะดีที่สุด

### โปรดทำทุกอย่างให้เป็นกิจวัตร

เด็กนักเรียนชั้นอนุบาล Kindergarten อาจรู้สึกอ่อนเพลียมากในตอนกลางคืน เพราะพวกเขาได้ทำอะไรต่อมิอะไรที่ทั้งใหม่และน่าตื่นเต้นหลายอย่าง ด้วยเหตุนี้เอง จะเป็นการช่วยได้มากถ้าท่านทำทุกอย่างให้เป็นกิจวัตรเช่น เวลาที่จะต้องอาบน้ำ รับประทานอาหาร และเวลาอ่านหนังสือ ให้สม่ำเสมอที่สุดเท่าที่จะทำได้ การได้นอนเต็มอิ่มทุกคืนเป็นสิ่งสำคัญ



## การเขียนจดหมาย

ถ้าบุตรของท่านขาดเรียน โปรดเขียนจดหมายที่บรรจุข้อมูลต่อไปนี้:

- ชื่อและชั้นเรียนของบุตรของท่าน
- วันเดือนปีและจำนวนวันที่บุตรของท่านขาดเรียน
- อธิบายว่าทำไมบุตรของท่านจึงขาดเรียน
- ข้อมูลอื่นๆ ที่จำเป็น

ถ้าบุตรของท่านจะขาดเรียนมากกว่าสามวัน โปรดแจ้งให้สำนักงานของโรงเรียนทราบด้วย และท่านยังคงจะต้องเขียนจดหมายถึงครูฟามากับบุตรของท่านเมื่อเขากลับมาเรียนใหม่

สำหรับแบบฟอร์มการเขียนจดหมายและข้อมูลที่มีการแปลไว้แล้วเป็นภาษาต่างๆ 34 ภาษา โปรดดูที่

### School Attendance

[https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index\\_s.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_s.htm)

## การเดินทางไปและกลับจากโรงเรียนอย่างปลอดภัย

โปรดจำไว้ว่าท่านต้องจูงมือบุตรของท่าน เมื่อท่านข้ามถนนตรงทางข้ามของโรงเรียน ถนนหนทางรอบๆ โรงเรียนนั้นจะลุ่มนูนวุ่นวายมากในตอนเช้าและตอนบ่าย โปรดอย่าหยุดหรือจอดรถของท่านบนหรือใกล้กับทางข้าม และโปรดปฏิบัติตามป้ายความปลอดภัยและป้ายห้ามหยุดทุกป้าย

[www.rta.nsw.gov.au](http://www.rta.nsw.gov.au)

## เด็กที่มีพรสวรรค์และมีความสามารถพิเศษ

เด็กที่มีพรสวรรค์และมีความสามารถพิเศษจะมีความสามารถโดยเฉลี่ยสูงกว่าเด็กทั่วไปในด้านเดียวหรือหลายด้าน ในกรณีเกี่ยวกับสติปัญญา การสร้างสรรค์ หรือความสามารถทางด้านสังคมหรือทางกาย โรงเรียนรัฐบาลทุกแห่งของรัฐนิวเซาท์เวลส์เปิดโอกาสให้สำหรับเด็กที่มีพรสวรรค์หรือมีความสามารถพิเศษ โปรดติดต่อโรงเรียนของท่าน เพื่อสอบถามครูใหญ่ว่ามีโปรแกรมอะไรบ้างที่จัดไว้ให้เด็กประเภทนี้

[www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats](http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats)

## นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ

ถ้าบุตรของท่านทุพพลภาพหรือมีความต้องการพิเศษใดๆ โปรดแจ้งให้ครูใหญ่ทราบโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ กระทรวงศึกษาธิการและฝึกอบรม Department of Education and Training จัดบริการผู้เชี่ยวชาญไว้ให้หลายประเภท เพื่อช่วยเหลือนักเรียนทุพพลภาพ

[www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/disability.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/disability.php)

นักเรียนที่ประสบปัญหาในการเรียน เช่น นักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนอย่างหนัก มีความทุพพลภาพด้านสติปัญญาและความผิดปกติด้านภาษาในระดับอ่อน จะได้รับความช่วยเหลือผ่านทางโปรแกรมช่วยเหลือการเรียนรู้ของโรงเรียนของพวกเขา

[www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/lrngdifficulty.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/lrngdifficulty.php)



## รายงาน

ท่านจะได้รับรายงานความก้าวหน้าของบุตรของท่าน เป็นลายลักษณ์อักษรอย่างน้อยปีละสองครั้ง ตามปกติจะเป็นตอนปลายภาคเรียนที่ 2 และภาคเรียนที่ 4 โรงเรียนจัดให้มีการพบปะระหว่างผู้ปกครองและครู เพื่อให้ท่านได้มีโอกาสสอบถามเกี่ยวกับความก้าวหน้าของบุตรของท่านในบรรยากาศที่เป็นทางการ แต่ถ้าท่านมีความวิตกกังวลใดๆ ระหว่างปี โปรดขอพบกับครูเพื่อสอบถามเกี่ยวกับเรื่องที่ท่านข้องใจ

ท่านมีสิทธิไปที่โรงเรียน โทรศัพท์ หรือ อีเมลถึงโรงเรียนเพื่อหารือเกี่ยวกับเรื่องใดๆที่ท่านวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ เราสามารถจัดล่ามให้ท่านได้ด้วย หากท่านต้องการ



**Click**  
A TECHNOLOGY GUIDE FOR PARENTS

## เทคโนโลยีที่โรงเรียน

โปรดทำตัวของท่านให้ทันสมัยอยู่เสมอเกี่ยวกับเทคโนโลยีที่บุตรของท่านจะใช้ที่บ้าน ที่โรงเรียนและที่อื่นๆ

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่:

[www.schools.nsw.edu.au/click](http://www.schools.nsw.edu.au/click)

# พร้อมที่จะตรวจรายการเช็คสถิติของโรงเรียน

เมื่อทำสิ่งนี้เสร็จแล้ว ให้แก่เครื่องหมายถูกต้องที่สิ่งนั้น รายการที่แสดงไว้บางรายการอาจไม่เกี่ยวกับท่าน

## หนึ่งปีก่อนที่บุตรของท่านจะเริ่มไปโรงเรียน

- เข้าร่วมฟังการปฐมนิเทศหรือระยะเวลาที่เลือกหัวข้อ
- เมื่อถึงเวลาลดตัวที่ขึ้นบ่อน้ำร้อน ขอให้มีการตรวจเช็คการฟังและถ่ายตของบุตรของท่านด้วย
- ถ้าบุตรของท่านมีอาการแพ้ อากาศเย็นป่วย หรือมีความต้องการพิเศษ โปรดแจ้งให้โรงเรียนทราบโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ และนัดพบอาจารย์ใหญ่
- กรอกแบบฟอร์มสมัครสำหรับเดินทาง ถ้าเกี่ยวข้องกับท่าน (ดูหน้า 5)
- จัดหาหนังสือและผู้ดูแลบุตรของท่านทั้งหมดและหลังเวลาเรียน ถ้าจำเป็นโปรดกรอกแบบฟอร์มสำหรับบริการ OOSH (ดูหน้า 5)

## สิ่งที่ท่านจะต้องซื้อสำหรับการไปโรงเรียน

- เครื่องแบบนักเรียน (ดูคู่มือ ฤดูหนาว ก็ทำ)
- หมวกกันแดด (ปกติจะเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องแบบนักเรียน)
- รองเท้าผ้าเรียบและรองเท้าสำหรับปีศาจ (ลองใช้ Velcro ถ้าบุตรของท่านผูกเชือกรองเท้าไม่เป็น)
- กระเป๋าสะพายหลัง (อาจมีขายที่โรงเรียน)
- กลองมืออาหารกลางวัน (ให้บุตรของท่านเลือกกล่องที่เขาจะเปิดเองได้)
- ขวดใส่เครื่องดื่ม
- เสื้อฝน
- เสื้อสำหรับใส่เวลากลางคืน (เสื้อยืดเก่าๆ ก็ได้)
- กระเป๋าหิ้วสมุด

## กำหนดวันเรียน

มีการศึกษาประกอบด้วยสี่ภาคเรียนเล็ก ในสองภาคเรียนใหญ่ ตามปกติ นักเรียนชั้นอนุบาล Kindergarten จะเข้าเรียนหนึ่งวันหลังจากที่นักเรียนอื่นฯ ในโรงเรียนเริ่มเรียนแล้ว และนักเรียนชั้นอนุบาล Kindergarten แต่ละคนอาจเริ่มเรียนในเวลาต่างๆ กัน เพื่อครูจะได้สามารถมีเวลาให้กับเด็กแต่ละคน โรงเรียนของงานจะแจ้งให้ท่านทราบว่าบุตรของท่านจะเริ่มเข้าเรียนเมื่อใด

ท่านสามารถดูกำหนดวันเปิดภาคเรียนที่แน่นอนของแต่ละภาคเรียนได้จากเว็บไซต์ต่อไปนี้

<http://www.schools.nsw.edu.au/calendar/>

- \* วันเปิดเรียนของโรงเรียนบางแห่งในนิวคาสเซิลจะแตกต่างจากกล่าวไว้กว่าที่อื่น โปรดตรวจเช็คกับโรงเรียนของท่าน
- \* \* ตรวจสอบกับทางโรงเรียนว่ามีกรมเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

## ปีที่บุตรของท่านเริ่มไปโรงเรียน

- เดือนมกราคม - แต่ละวัน ท่านอาจอยากใช้เวลากับบุตรของท่านเพื่อฝึกหัดให้เขาคุ้นชินกับสิ่งที่เขาต้องทำเมื่อเขาเริ่มไปโรงเรียน เช่น การวาดรูป เขียนชื่อบุตรของท่านลงในเสียงของทุกอย่าง!
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่านมีหมายเลขโทรศัพท์ของโรงเรียน
- สอนให้บุตรชายของท่านมีสถานะในที่มีสถานะของผู้ชาย ถ้าเด็กยังไม่รู้จักวิธีขี่

## คืนก่อนวันแรกที่จะไปโรงเรียน

- เอาเสื้อผ้า รองเท้าและถุงเท้าของบุตรของท่านออกมล้าง
- ท่านอาจต้องการจัดอาหารกลางวันให้เตรียมคืนแล้วเอาเก็บไว้ในตู้เย็น
- ช่วยบุตรของท่านจัดกระเป๋าเรียนของเขา
- บรรจุกางเกงใน ถุงเท้าและเสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยนเพิ่มเติมลงในชุดในถุงพลาสติก แล้วยกไปทิ้งบุตรของท่านดูว่าสิ่งเหล่านี้อยู่ในกระเป๋าสะพายหลังของเขา หากเกิดการบรอะเบือนจนการใช้ห้องน้ำที่โรงเรียน

## วันแรกของการไปเรียน

- คิดในทางที่ดีและมีความสุขเกี่ยวกับ การไปโรงเรียนวันแรกกับบุตรของท่าน
- ปล่อยให้บุตรของท่านแต่งตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่เขาสถาภากรทำได้
- ผู้คนมักจะก้าวข้างหลังหรืออึดเป็นเมียบ
- ทายกันแต่ให้บุตรของท่านทุกเข้า เด็กๆ จะต้องได้ห่มวกของโรงเรียนเมื่ออยู่นอกห้องเรียน
- ถ่ายรูป บุตรไว้หลายๆ แผ่น!

## สถิติแรกๆ ของการไปโรงเรียน

- โรงเรียนจะแจ้งให้ท่านทราบว่า เมื่อไรที่ท่านจะต้องใส่ตัวของตัวเองสำหรับกิจกรรมต่างๆ เช่นกีฬา ศิลปะหรือห้องสมุดที่ไม่ใช่แค่เข้าเรียน
- เด็กมักจะเห็นเด็กที่เข้ามาในช่วงสองสามสัปดาห์แรกของการมาโรงเรียน บุตรของท่านต้องได้นอนมาก
- จัดอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้บุตรของท่านรับประทาน เพื่อที่เขาจะได้มีแรงตลอดวัน
- ท่านต้องแน่ใจว่าบุตรของท่านรู้ใครจะเป็นผู้มารับเขาแต่ละวัน
- ตรวจสอบกระเป๋าของบุตรของท่านทุกคนว่าคุณใส่ของอะไรหรือไม่ และมีอาหารกลางวันเหลือกลับมากไหม
- พยายามรักษากิจวัตรยามเช้าให้เป็นปกติสม่ำเสมอ
- เริ่มภาอ่านหนังสือกับกันให้เป็นกิจวัตรประจำวัน
- พูดกับครูเกี่ยวกับความช่วยเหลือในโรงเรียน ถ้าท่านสามารถทำได้
- คุยกับบุตรของท่านเกี่ยวกับสิ่งที่เขาทำที่โรงเรียนในวันนั้นๆ
- เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ไม่มีบุตรของท่านเริ่มไปโรงเรียนแล้ว เขาจะต้องมีเวลาสำหรับพักผ่อน ออกไปเล่นนอกบ้าน และทำสิ่งที่เขาชอบทำ



## บิดามารดาโรงเรียน

นิตยสารออนไลน์ (ezine) ช่วยพ่อแม่หาข้อมูลเกี่ยวกับชีวิต  
ในโรงเรียน

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่:

[www.schools.nsw.edu.au/ezine](http://www.schools.nsw.edu.au/ezine)



## แฟ้มวันไปโรงเรียน

ช่วยท่านจัดระเบียบชีวิตที่โรงเรียนและชีวิตที่บ้าน  
รวบรวมข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับโรงเรียนไว้ในที่เดียว

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่:

[www.schools.nsw.edu.au/schooldays](http://www.schools.nsw.edu.au/schooldays)



# ห้องเรียนชั้นอนุบาล Kindergarten

ห้องเรียนชั้นอนุบาล Kindergarten เป็นสถานที่ที่สนุกสนานและน่าตื่นเต้น เด็กๆ อาจนั่งเล่นของเล่นปริศนาอยู่กับเพื่อนเล่นในบ้านตุ๊กตา ฟังครอ่านหนังสือ หรือนั่งเขียนและวาดรูปอยู่ที่โต๊ะเรียน เด็กๆ จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเลข รูปร่าง รูปแบบและวิทยาศาสตร์ ร้องเพลง ไปเยี่ยมชมห้องสมุด ใช้คอมพิวเตอร์ และเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย

## สิ่งที่บุตรของท่านจะได้เรียนรู้ที่โรงเรียน

เวลาส่วนมากในชั้นเรียนอนุบาล Kindergarten ถูกใช้ไปกับการพัฒนาทักษะในการเขียนอ่านและตัวเลข วิชาที่เรียนจนจบชั้นประถมมีหกวิชา ซึ่งเรียกว่าคีย์เลิร์นนิ่ง แอเรียลส์

วิชาเหล่านี้คือ:

- ภาษาอังกฤษ (English)
- คณิตศาสตร์ (Mathematics)
- วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (Science and Technology)
- ศิลปะสร้างสรรค์ (Creative Arts)
- สังคมมนุษย์และสิ่งแวดล้อมของสังคม (Human Society and its Environment)
- พัฒนาการส่วนบุคคล สุขศึกษา และพลศึกษา (Personal Development, Health and Physical Education)

ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิชาที่บุตรของท่านจะศึกษาได้ที่เว็บไซต์ Board of Studies ที่

[www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents](http://www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents)

### เทคโนโลยีในการสื่อสาร

กระทรวงศึกษาธิการและฝึกอบรม NSW Department of Education and Training จัดอินเทอร์เน็ตและบัญชีอีเมลให้บุตรของท่านเพื่อที่เขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย การใช้เทคโนโลยีด้านการสื่อสารได้รับการจัดไว้ในห้องเรียนทุกห้อง

## Best Start Kindergarten Assessment

เด็กๆ เข้าเรียนชั้นอนุบาล Kindergarten ด้วยทักษะและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน Best Start Kindergarten Assessment เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ครูค้นพบว่า เด็กแต่ละคนมีทักษะอะไร และจะได้รับการสอนตามความต้องการของเด็กแต่ละคน ครูจะนั่งอยู่กับบุตรของท่านในตอนต้นปีการศึกษา เพื่อประเมินทักษะด้านการอ่าน เขียน และตัวเลขเบื้องต้นของบุตรของท่าน เพื่อให้ครูจะได้สามารถจัดโปรแกรมการสอนที่เหมาะสมกับบุตรของท่าน ถ้าท่านต้องการดูข้อมูลที่แปลแล้ว โปรดดูที่

*Best Start Kindergarten Assessment*

[https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index\\_b.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm)

### “วันนี้หนูทำอะไรบ้างที่โรงเรียน?”

ถ้าบุตรของท่านตอบว่า “ไม่ได้ทำอะไรเลย” ให้ลองตั้งคำถามที่แตกต่างกันออกไป เช่น “วันนี้หนูเรียนคำอะไรบ้าง?” “ตอนพักทานอาหารกลางวันหนูเล่นกับใคร?” “วันนี้ หนูชอบอะไรมากที่สุดเกี่ยวกับโรงเรียน?”





## การดูแลนักเรียน

เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านและบุตรของท่านควรทราบว่าที่โรงเรียนจะมีคนคอยให้ความช่วยเหลือเสมอ นอกจากนี้โรงเรียนยังได้จัดทำโปรแกรมสนับสนุนและดูแลความปลอดภัยให้แก่นักเรียน ที่ประสบความสำเร็จมาแล้ว

## การทำให้เด็กปลอดภัยและสนุกสนาน

โรงเรียนของท่านจะแจ้งให้ท่านทราบว่าเวลาใดที่ลานเล่นของโรงเรียนจะมีผู้ควบคุมดูแล ขั้นตอนในการรับส่งนักเรียน และวิธีอื่นๆ เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กจะได้รับการดูแลตลอดเวลา

### ครู

ครูในโรงเรียนรัฐบาลแห่งรัฐ NSW ได้รับการฝึกฝนในระดับอุดมศึกษาและเป็นครูมืออาชีพ ครูเหล่านี้จะไวต่อความต้องการของเด็กเล็ก และจะคอยให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำแก่เด็กอยู่ตลอดเวลา ครูของบุตรของท่านจะแจ้งให้ท่านทราบถึงวิธีที่ดีที่สุดในการติดต่อกับเขา และในการขอทราบความก้าวหน้าของบุตรของท่าน โปรดแจ้งให้ครูของบุตรของท่านทราบอยู่เสมอ หากมีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของบุตรของท่าน ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการทำงานและความสนุกสนานของเขาที่โรงเรียน

### ที่ปรึกษาประจำโรงเรียน

ที่ปรึกษาประจำโรงเรียนเป็นครูที่มีประสบการณ์ และเป็นนักจิตวิทยาผู้ทรงคุณวุฒิในระดับบัณฑิตศึกษา ด้านการให้คำปรึกษาในโรงเรียน พวกเขาสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา ทั้งที่โรงเรียนหรือที่บ้านได้ นอกจากนี้ หากจำเป็นที่ปรึกษายังสามารถช่วยครอบครัว ให้เข้าถึงบริการนอกโรงเรียนอีกด้วย ตามปกติ ท่านต้องทำวันนัดกับที่ปรึกษาประจำโรงเรียน ด้วยการโทรศัพท์มาที่โรงเรียน

### สิ่งแวดล้อมที่ต่อต้านการรังแกกันและกัน

โรงเรียนรัฐบาลทุกแห่งมีการป้องกันการรังแกกันและกันอย่างจริงจัง โดยการมีโปรแกรมที่เรียกว่า การสนับสนุนเพื่อนร่วมวัย ซึ่งส่งเสริมให้นักเรียนมีความประพฤติที่เหมาะสม สร้างความเคารพในตัวเอง และให้ความนับถือแก่ผู้อื่น นอกจากนี้ โรงเรียนยังมีแผนสำหรับรับมือกับการรังแกหรือการรังควาน และคณะครูยังได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ด้วย ขอแผนต่อต้านการรังแกกันและกันได้จากสำนักงานของโรงเรียน

### การดูแลเพิ่มเติม

โรงเรียนรัฐบาลจัดให้มีกลุ่มเจ้าหน้าที่สนับสนุนอื่นๆ อีกด้วย ในกรณีนี้ที่จำเป็น

เจ้าหน้าที่เหล่านี้รวมถึง:

- ครูผู้ให้ความสนับสนุนนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน
- ครูสอนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง (English as a second language - ESL)
- เจ้าหน้าที่ฝ่ายข้อมูลและประสานงานชุมชน
- เจ้าหน้าที่ฝ่ายการศึกษาของเขตพื้นที่เมือง



ถ้าท่านสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในความประพฤติของบุตรของท่าน หรือมีความวิตกกังวลใดๆ เกี่ยวกับเขา และการเรียนของเขา ขอท่านโปรดหารือเรื่องเหล่านี้กับครูของบุตรของท่าน ที่ปรึกษาประจำโรงเรียน หรือครูใหญ่ เป็นการดีที่สุดเสมอ ถ้ารีบยกปัญหานี้มาหารือกันโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้



## การทำงานร่วมกันเป็นทีม – บุตรของท่าน ตัวท่าน และ โรงเรียน

เด็ก ๆ ชอบที่จะเห็นบิดามารดาและผู้ดูแลมาช่วยงานที่โรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการให้ความช่วยเหลือในห้องเรียน โรงอาหาร หรือ กิจกรรมด้านอื่นๆ ผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนเรียนดีขึ้น เมื่อบิดามารดาหรือผู้ดูแลให้ความสนใจในกิจการของโรงเรียน การให้ความสนับสนุนของท่านจึงมีคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง

### พยายามเข้าร่วมกับโรงเรียนของบุตรของท่าน

วิธีที่ท่านอาจเข้าไปร่วมได้ คือ:

- ให้ความช่วยเหลือในห้องเรียน
- พังเด็ก ๆ อ่านหนังสือ
- ช่วยเด็ก ๆ เมื่อพวกเขาใช้คอมพิวเตอร์
- ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีการพานักเรียนไปทัศนศึกษา
- ช่วยเสิร์ฟอาหารที่โรงอาหาร
- ฝึกสอนทีมกีฬา

### เข้าร่วมในคณะกรรมการ

- สมาคมผู้ปกครองและประชาชน (The Parents and Citizens' Association - P&C) ของแต่ละโรงเรียนมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การตัดสินใจเกี่ยวกับโรงเรียน และวิธีการใช้เงินทุนของโรงเรียน ถ้าท่านไม่สามารถเข้าร่วมในการประชุม ท่านก็สามารถมีส่วนร่วมในสิ่งต่างๆ ที่คณะกรรมการจัดให้กับโรงเรียน เช่น การจัดงานสังคมและงานหาทุน
- สภาโรงเรียน (School Councils) ประกอบด้วยบิดามารดา ครู ครูใหญ่ และผู้แทนของชุมชนท้องถิ่น สภานี้มีบทบาทสำคัญในการทำให้มั่นใจว่า ชุมชนโรงเรียนทั้งหมดมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการตัดสินใจที่สำคัญๆ เกี่ยวกับโรงเรียน
- กลุ่มการศึกษาและที่ปรึกษาชาวพื้นเมือง (Aboriginal Education and Consultative Groups - AECG) จะรับประกันว่า ชุมชนมีส่วนร่วมให้ความคิดเห็นเรื่องการศึกษาระดับพื้นเมืองและเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในระดับท้องถิ่น
- สมาคมผู้ปกครองนักเรียนในพื้นที่ห่างไกล (Isolated Children's Parents' Association) แสวงหาการปรับปรุงโอกาสทางการศึกษาสำหรับเด็กที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล



### การจัดให้เป็นระเบียบ

เมื่อบุตรของท่านเริ่มไปโรงเรียน ท่านจะพบว่าท่านได้รับโน้ตสั้นๆ จากโรงเรียนหลายฉบับ รวมทั้งจดหมายข่าว (นิวส์เลตเตอร์) ที่ส่งมาเป็นประจำ จะเป็นการดีอย่างยิ่งถ้าท่านเก็บเอกสารเกี่ยวกับข้อมูลของโรงเรียน โน้ต จดหมายข่าว รายงานการศึกษาและงานที่โรงเรียนของบุตรไว้ในแฟ้มให้เป็นระเบียบ

ถ้าท่านมีแฟ้มแล้ว ท่านสามารถจัดแฟ้มได้ด้วยการใช้อุปกรณ์และข้อมูลที่ฟรีให้ที่:

[www.schools.nsw.edu.au/news/schooldays](http://www.schools.nsw.edu.au/news/schooldays)

พิมพ์ปกและแผ่นที่ใช้ค้นแฟ้มเพื่อทำให้แฟ้มนั้นดูสวยงาม ท่านอาจใช้ปฏิทินก็ได้ในการเขียนบันทึกสั้นๆ และวันนัดเกี่ยวกับโรงเรียนลงไว้ รวมทั้งรายละเอียดการติดต่อกับโรงเรียน ตลอดจนแผนข้อมูลและแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อช่วยบุตรของท่านเวลาที่เขาทำการบ้าน



## กินอาหารที่มีประโยชน์ ระหว่างอยู่ที่โรงเรียน

บุตรของท่านจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเขาจะได้มีพลังงานและสมาธิในการเรียนหนังสือ อาหารเข้าที่บุตรของท่านกินจะต้องทำให้เขาอิ่มอยู่ ตลอดช่วงเช้าจนกระทั่งถึงเวลาพัก และเด็กจำเป็นต้องมีอาหารหลากหลายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับกินเวลาหยุดพักและเวลาอาหารกลางวัน เพื่อให้เด็กอยู่ได้ตลอดเวลาที่อยู่ที่โรงเรียน

### การกินอาหารที่โรงเรียน

การกินอาหารที่โรงเรียน จะเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากการกินอาหารที่บ้านหรือที่ฟรีสกูล ที่โรงเรียน จะไม่มีที่ให้เด็กนำอาหารไปเก็บให้ร้อนหรือเย็น เด็กๆ มักจะนั่งรับประทานอาหารบนพื้นหญ้าหรือบนม้านั่ง แล้ววางอาหารไว้บนเข่า นอกจากนี้ พวกเขาจะต้องรู้จักวิธีแกะวัสดุที่หุ้มห่ออาหารพวกเขา ไม่ต้องการใช้เวลามากมายในการกินอาหาร เพราะจะทำให้หมดเวลาเล่น

#### ข้อเสนอแนะเล็กน้อยเพื่อช่วยบุตรของท่าน

- บรรจุอาหารที่เปิดและกินง่าย และไม่เลอะเทอะ
- เขียนชื่อบุตรบนฝากล่องใส่อาหาร ขวดน้ำ และภาชนะอื่นๆ
- บรรจุขวดเครื่องดื่มที่แช่เย็นจนแข็งไว้ด้วยในกล่อง เพื่ออาหารจะได้เย็นอยู่ตลอดเวลา ห่อขวดน้ำด้วยผ้าเช็ดจาน เผื่อว่าน้ำอาจจะรั่วไหล
- ใช้กล่องอาหารกลางวันที่มีฉนวนกันความร้อน หรือใช้ถุงคูเลอรัก็ได้
- หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกสำหรับห่ออาหาร เพราะเด็กจะแกะออกลำบาก
- ใช้กระดาษเช็ดปากหรือกระดาษชำระมดหุ้มผลไม้เพื่อกันซั้
- เตือนบุตรของท่านให้ล้างมือก่อนกินอาหาร และให้ใช้ห้องสุขาเวลาหยุดพักและเวลาพักกินอาหารกลางวัน
- ถ้าท่านเตรียมอาหารกลางวันไว้ตอนกลางคืน ควรเก็บอาหารนั้นไว้ในตู้เย็น จนกว่าจะถึงเวลาบุตรไปโรงเรียน
- บรรจุขวดน้ำให้บุตรของท่านนำติดตัวไปโรงเรียนทุกวัน และเตือนเขาด้วยว่า เขาสามารถเอาน้ำได้จากที่ก๊อกน้ำหรือจากที่ก้นน้ำดื่ม ได้ตลอดเวลา

### ความคิดสำหรับเวลาหยุดพักและเวลาอาหารกลางวัน

- หั่นผลไม้ออกเป็นชิ้นๆ (บีบมะนาวเล็กน้อยลงบนแอปเปิล แพร์ หรือ กล้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผลไม้เป็นสีน้ำตาล) แล้วบรรจุลงในกล่องเล็กๆ
- หั่นผัก เช่นแครอท เซเลอรี่ และแตงกวา ใส่ถุงพลาสติกแบบกดปิด แล้วบรรจุใส่ดิฟฟิหรือโยเกิร์ตลงในอีกถุงหนึ่งต่างหาก สำหรับจิ้มแครอท
- ทำมัพฟินด้วยแป้งโฮลมีลแล้วแช่แข็งไว้ บรรจุมัพฟินลงในกล่อง เพื่อให้บุตรกินตอนหยุดพักทุกวัน หรือจะเก็บไว้ที่บ้าน เพื่อเป็นของขวัญตอนปลายก็ได้
- กลีบส้มและชิ้นสับประดาดแช่แข็ง เป็นอาหารพิเศษ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกชุ่มชื่นในฤดูร้อน
- ลองใช้ขนมปังประเภทต่างๆ เช่น โรล พิตา หรือแผ่นแป้งห่อที่ทำด้วยแป้งโฮลเกรนหรือโททิลลา
- ถ้าใช้มะเขือเทศ ต้องหั่นบางๆ แล้ววางระหว่างไส้อื่นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้แซนวิชแฉะ
- ทำอาหารเย็นให้มากขึ้นสักนิด แล้วเก็บบางส่วนไว้เป็นอาหารกลางวัน สำหรับวันรุ่งขึ้น จะเป็นคิช พิซซ่าทำเอง แพ้ตต์ผัก ผักอบ สลัดเส้นหมี่ หรือไส้กรอก ก็ได้

### เมื่ออาหารกลางวันเหลือกลับมาบ้าน

อย่าวิตกกังวลจนเกินไป ถ้าบุตรของท่านเริ่มด้วยการไม่กินอาหารกลางวัน บางทีเด็กรู้สึกตื่นเต้นเกินไปหรือเล่นสนุกกับเพื่อนๆ ระหว่างเวลาอาหารกลางวันจนเพลินไป เลยกินอาหารกลางวันไม่หมด

ถ้าบุตรของท่านหิวโหยมาจากโรงเรียน ท่านอาจต้องเตือนให้เขากินอาหารกลางวัน ในไม่ช้า อุบัติการณ์การกินอาหารของเขาจะเข้าร่องเข้ารอบไปเอง

## เหา

เป็นเรื่องธรรมดาที่เด็กนักเรียนจะติดเหาในระยะหนึ่งระยะใด และไม่ใช้เป็นเรื่องเกี่ยวกับความสะอาดหรือสกปรก เหาแพร่กระจายไปได้ระหว่างที่เด็กๆ ใกล้ชิดกัน เหาไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของบุตรของท่านเลย

### การป้องกันไม่ให้บุตรของท่านติดเหา:

- หมั่นตรวจดูผมของบุตรเป็นประจำ
- ถ้าผมยาว ให้รวบมัดไว้ข้างหลัง

### ถ้าบุตรของท่านเป็นเหา:

- ใช้หวีซี่ใหญ่สางผมที่ยุ่งเหยิงออกก่อน แล้วทายะครีมนวดผมสีขาวยาวบนศีรษะ แล้วใช้หวีซี่ละเอียดๆ สางผม เพื่อกำจัดเหาและไข่เหา (nits) เป็นประจำทุกวัน จนกระทั่งไข่เหาหมดไป
- ให้บุตรของท่านไปโรงเรียนต่อไป
- แจ้งให้โรงเรียนทราบ เพื่อทางโรงเรียนจะได้แจ้งให้บิดามารดาของเด็กอื่นๆ ทราบ และให้คอยตรวจดูผมของบุตรของพวกเขา โดยไม่มีการระบุตัวบุตรของท่าน
- บางที่โรงเรียนอาจจัดให้มีวัน "กำจัดไข่เหา" เพื่อกำจัดไข่เหาในโรงเรียนให้หมดไปโดยเร็ว

### หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม:

[www.health.nsw.gov.au/publichealth/environment/headlice/](http://www.health.nsw.gov.au/publichealth/environment/headlice/)

### สำหรับข้อมูลที่แปลแล้ว ดูที่

*Head lice parent information sheet*

[https://www.det.nsw.edu.au/language-support/documents/index\\_h.htm](https://www.det.nsw.edu.au/language-support/documents/index_h.htm)



## จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อบุตรของท่านป่วย ?

### ที่โรงเรียน

ถ้าบุตรของท่านป่วยหรือบาดเจ็บที่โรงเรียน โรงเรียนจะติดต่อท่าน และให้การดูแลทางการแพทย์ตามความจำเป็นแก่เด็ก ถ้าบุตรของท่านไม่สบายเล็กน้อย เขาจะไปนอนพักที่ห้องพยาบาลของโรงเรียน ซึ่งปกติจะอยู่ใกล้สำนักงานของโรงเรียน และจะได้รับการเฝ้าดู โรงเรียนจะโทรศัพท์เรียกท่านมารับบุตรของท่านกลับบ้าน ถ้าเด็กป่วยมากเกินกว่าที่จะกลับเข้าห้องเรียนได้ ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงควรให้รายละเอียดสำหรับติดต่อปัจจุบันของท่านไว้กับโรงเรียนเสมอ

### ที่บ้าน

ให้บุตรของท่านหยุดโรงเรียน และพาไปหาแพทย์ ถ้าบุตรของท่านมีอาการต่อไปนี้:

- มีไข้ 38°C หรือสูงกว่านี้
- อาเจียนหรือท้องเสีย
- มีอาการหวัดหรือไข้หวัดรุนแรง
- มีผื่นแดงโดยไม่ทราบว่ามีสาเหตุมาจากอะไร

## การติดเชื้อสามัญบางอย่าง

เก็บตัวบุตรไว้ที่บ้านและพาไปหาแพทย์โดยเร็ว ถ้าบุตรของท่านมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้:

- **อีสุกอีใส:** มีไข้เล็กน้อย น้ำมูกไหลและผื่นแดงที่เริ่มด้วยการเป็นตุ่มลึซึมพุดพองแล้วแตกสะเก็ด
- **ตาแดง:** ตาคัน แดงและอาจมีน้ำตา เปลือกตาอาจเหนียวติดกันเวลานอน
- **ตุ่มพุดพองจากการติดเชื้อแบคทีเรีย:** จุดเล็กๆ สีแดงเปลี่ยนเป็นพุดพองเต็มไปด้วยหนองแล้วแตกสะเก็ด - ปกติจะเป็นบนใบหน้า มือหรือหนังศีรษะ
- **ซีกกลาก:** บริเวณผิวหนังที่เป็นเกล็ดเล็กๆ มีวงแหวนสีชมพูล้อมรอบ

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ โปรดโทรศัพท์ติดต่อ NSW Health ที่หมายเลข (02) 9391 9000 หรือไปที่

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

## ความปลอดภัยจากแสงแดด

ทางโรงเรียนพยายามป้องกัน ไม่ให้เด็กได้รับผลกระทบร้ายแรงจากแสงแดด โดยการจัดหาที่ร่มให้เท่าที่สามารถทำได้ และด้วยการมีหมวกเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องแบบนักเรียน บุตรของท่านจะต้องใส่หมวก ตลอดเวลาที่อยู่กลางแจ้ง เล่นเด็กเล่น หรือมีขณะนั้นก็จะต้องเข้าไปเล่นในที่ร่ม นอกจากนี้ เด็กยังสามารถใส่แว่นกันแดดที่โรงเรียนได้ด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้สายตาได้รับอันตรายจากแสงแดด

ที่บ้าน ขอให้ท่านทายากันแดดให้กับบุตรของท่านทุกเช้า ก่อนที่เขาจะออกจากบ้านไปโรงเรียน ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน

## ประเด็นด้านการแพทย์

ถ้าบุตรของท่านมีอาการเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ภูมิแพ้ มีความเสี่ยงต่อการแพ้อย่างรุนแรงถึงแก่ชีวิตหรือแอนาฟิแล็กซิส หรือต้องเข้ายาตามแพทย์สั่ง ท่านต้องแจ้งให้โรงเรียนทราบ โดยปกติ ท่านจะต้องให้ข้อมูลนี้ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสมัครเข้าเรียน อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องแจ้งให้โรงเรียนทราบถึงการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่มีต่อสุขภาพของบุตรของท่าน

### ภูมิแพ้

แอนาฟิแล็กซิสเป็นปฏิกิริยาของการแพ้อย่างรุนแรง และกระตุ้นที่ เกิดจากการบริโภคอาหาร เช่น ถั่ว หรือ หอย หรือเมื่อถูกแมลงกัดต่อย ถ้าบุตรของท่านได้รับการวินิจฉัยว่า มีแพ้อาหารชนิดหนึ่งชนิดใดโดยเฉพาะอย่างรุนแรง เป็นสิ่งสำคัญ ที่ท่านจะต้องแจ้งให้ครูใหญ่ทราบโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ เพื่อจะได้วางแผนในการช่วยลดโอกาส ที่จะสัมผัสกับสารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ ให้น้อยที่สุด เป็นต้นว่า ท่านอาจได้รับการขอร้อง ให้ช่วยผู้จัดการโรงอาหารของโรงเรียน ทบทวนรายการอาหารของโรงเรียน

[www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)



## ข้อมูลที่มีประโยชน์

NSW Department of Education  
and Training

โทร: (02) 9561 8000  
[www.det.nsw.edu.au](http://www.det.nsw.edu.au)

NSW ข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนรัฐบาลของรัฐ  
[www.schools.nsw.edu.au](http://www.schools.nsw.edu.au)

เทคโนโลยีที่โรงเรียน ดู *Click*  
[www.schools.nsw.edu.au/click](http://www.schools.nsw.edu.au/click)

การแลกเปลี่ยนด้านการสอนและการเรียน  
Teaching and learning exchange (TaLe)

ข้อมูลเรื่องการเรียนและแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับการทำงานที่ครูสั่ง:  
ดู *Parents and Community* ที่  
[www.tale.edu.au](http://www.tale.edu.au)

บริการล่ามทางโทรศัพท์:  
โทร: 131 450

Board of Studies  
[www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents](http://www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents)

พาหนะขนส่งนักเรียน  
โทร: 1800 227 774 หรือ (02) 9891 8900  
[www.transport.nsw.gov.au](http://www.transport.nsw.gov.au)

คำแนะนำในการเลี้ยงดูบุตร  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

ความคิดเรื่องอาหารกลางวันที่โรงเรียนและ  
การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย  
[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

โรงอาหารของโรงเรียนที่จำหน่ายอาหารที่มี  
ประโยชน์ต่อร่างกาย  
[www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/  
studentwellbeing/schoolcanteen/index.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/studentwellbeing/schoolcanteen/index.php)

นโยบายด้านสวัสดิการนักเรียน  
[www.det.nsw.edu.au/policies/student\\_serv/  
student\\_welfare/stude\\_welf/PD20020052.shtml](http://www.det.nsw.edu.au/policies/student_serv/student_welfare/stude_welf/PD20020052.shtml)

การต่อต้านการรังแกกันและกัน  
[www.det.nsw.edu.au/antibullying](http://www.det.nsw.edu.au/antibullying)  
[www.bullyingnoway.com.au](http://www.bullyingnoway.com.au)  
สำหรับข้อมูลที่แปลแล้ว ดู  
*Anti-bullying*  
[https://www.det.nsw.edu.au/  
languagesupport/documents/index\\_a.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm)

ความต้องการพิเศษ

[www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/  
programs/lrngdifficulty.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/lrngdifficulty.php)  
[www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/  
programs/disability.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/disability.php)

Best Start Kindergarten Assessment

สำหรับข้อมูลที่แปลแล้ว ดู  
*Best Start Kindergarten Assessment*  
[https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/  
documents/index\\_b.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm)

การศึกษาสำหรับเด็กที่มีพรสวรรค์และ  
ความสามารถพิเศษ  
[www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/  
policies/gats/assets/pdf/polsuppparent.pdf](http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats/assets/pdf/polsuppparent.pdf)

ภูมิแพ้  
[www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)  
[www.allergyfacts.org.au/PDF/  
AnaphylaxisGuidelinesFinal.pdf](http://www.allergyfacts.org.au/PDF/AnaphylaxisGuidelinesFinal.pdf)  
สำหรับข้อมูลที่แปลแล้ว ดู  
*Anaphylaxis*  
[https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/  
documents/index\\_a.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm)

กีฬาและการพักผ่อนหย่อนใจใน NSW  
[www.dsr.nsw.gov.au](http://www.dsr.nsw.gov.au)

สมาคมสหพันธ์ผู้ปกครองและประชาชน  
[www.pandc.org.au](http://www.pandc.org.au)

กลุ่มที่ปรึกษาด้านการศึกษาของชนพื้นเมือง  
<http://www.aecg.nsw.edu.au/>

การขอคืนภาษีด้านการศึกษา  
[www.ato.gov.au/individuals/content.asp?doc=  
content/00174278.htm](http://www.ato.gov.au/individuals/content.asp?doc=/content/00174278.htm)

เงินช่วยเหลือดูแลเด็กเล็ก  
[http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.  
nsf/payments/childcare\\_benefit.htm](http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.nsf/payments/childcare_benefit.htm)

ความช่วยเหลือและความสนับสนุน  
โทรศัพท์ช่วยเหลือเด็ก (Kids Helpline)

บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ฟรีและเป็นความลับ สำหรับผู้มีอายุระหว่าง  
5 ถึง 25 ปี:  
โทร: 1800 551 800  
[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)



# บริการล่ามทางโทรศัพท์

ถ้าท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อโรงเรียนของท่าน ถ้าท่านมีความจำเป็นต้องใช้ล่ามช่วยท่าน โปรดติดต่อบริการล่ามทางโทรศัพท์ที่หมายเลข **131 450** และขอล่ามภาษาไทย พนักงานรับโทรศัพท์จะติดต่อโรงเรียนและล่ามจะถือสายรอ เพื่อช่วยการสนทนาระหว่างท่านกับโรงเรียน ท่านไม่ต้องจ่ายค่าบริการนี้

## ข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนที่แปลแล้ว

หาข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนที่แปลเป็นภาษาต่างๆหลายภาษาได้ที่:

**[www.det.nsw.edu.au/languagesupport/index.htm](http://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](http://www.det.nsw.edu.au)

ISBN 978-1-921084-24-9



The National Education Access Licence for Schools (NEALS)