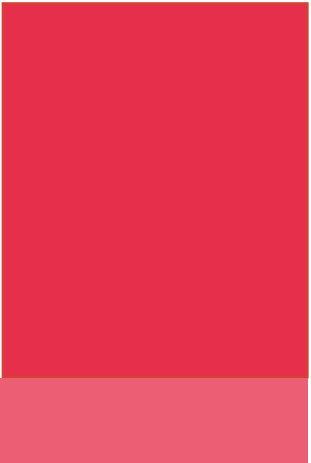


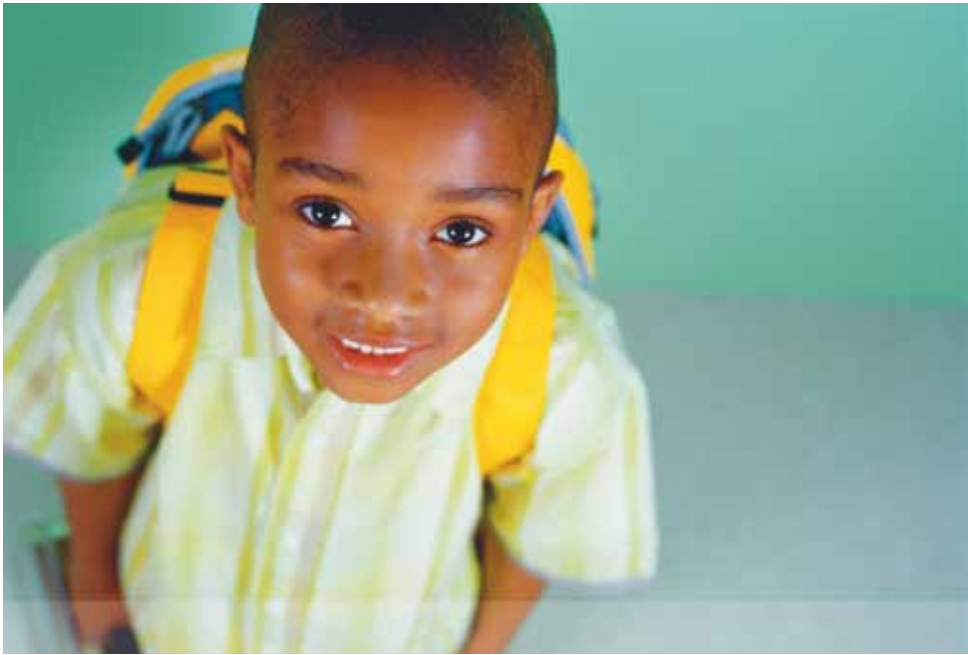
# Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

## တၢ်တူၢ်လိာ်မုၢ်လၢကတီၤဆိကွံၢ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အစီၢ် ဒ်သီးတၢ်ကစးထီၣ် ကတီၤဆိကွံၢ်





**လာတၢ်တူၢ်လိာ်မုၢ် ကတီၤဆိကွၢ်အပူၤ နကထံၣ်န့ၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်**

တၢ်တူၢ်လိာ်မုၢ်လာကတီၤဆိကွၢ် တၢ်တၢ်ကတီၤဆိကွၢ်အိၣ်သး တၢ်ကမၤ ၈၁၇ ဖိသ့ၣ်လာ တၢ်စးထီၣ် မၤလိသီတၢ်အပူၤ ကမုၢ်တၢ်လာအစ့ၤဒီး သ့ၣ်ဖုံ သး ညီအစီၤလီၤ. လၢလံာ်အပူၤ, နကထံၣ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖိဖျိကွၢ်သရၣ်တ ဖၣ် ဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒ်သး တၢ်ကမၤဘိၣ်မၤညီထီၣ် နဟံၣ်ဖိဖိလီၤ တၢ်ဒုးန့ၣ် လီၤ မၤလိန့ၣ်တၢ်လာ ကတီၤဆိကွၢ်အစီၤလီၤ. တၢ်အံၤ ကမၤလီၤတၢ် စ့ၣ် ကိးန့ၣ် လၢ နတၢ်ဆၢတံၢ်န့ၣ်ဘၣ်ဝဲဖျိ နတၢ်ဆၢန့ၣ်ဆူကတီၤဆိကွၢ်အစီၤဒီး ဖိအတၢ် ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ် လုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်ထဲလဲၣ် အစ့ၤလီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်သးဒီး မ့တမ့ၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဒီး ဝံသး စူၤဆးကျၢဘၣ်ပဲဒီး (email) တက့ၢ်. [parents@det.nsw.edu.au](mailto:parents@det.nsw.edu.au)

တၢ်လဲၣ်ထီၣ်ကတီၤဆိကွၢ်	3
တၢ်ကတီၢ်ကတီၤဆိကွၢ်သး	3
တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ကတီၤဆိကွၢ်	4
ယဖိကဘၣ်ကူဘၣ်ကၤ မနုၤလဲၣ် ?	5
ပုၤအဆးဖိအစီၤတၢ်မၤလိ	5
မၤစၢၤန့ၣ်တၢ်အတၢ်မၤလိ	6
တၢ်ကတီၢ်ကတီၤဆိကွၢ်အသးလၢ ကွၢ်ဖးဒိၣ်အစီၤ	6
ဖဲန့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်အခါ	7
သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်	7
(Website) လၢအကဲဘျးဒီး တၢ်သ့အီၤသ့	8

**တၢ်လဲၣ်ထီၣ် ကတီၤဆိ**

ကတီၤဆိကွၢ်ကဲထီၣ် တၢ်လီၤသးလၢာ်လၢ မိၢ်ပၢ်အါဂၤအစီၣ် သ့ၣ်လီၤ. နကဆိ ကမိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်လၢနမိဆးအံၤ ဒိၣ်ထီၣ်ချးမးလီၤ. တဘၣ်သ့ၣ်ကိၣ်သးစီၤ တစ့ၤ. ကတီၤဆိကွၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ နဖိကအိၣ်ဒီး တၢ်သးဖုံဃုၣ်ဒီး ဖိ သ့ၣ်အဂၤလၢ အသးန့ၣ် ထဲသးဒီးအီၤလီၤ. ကတီၤဆိကွၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤ လဲၣ် ထီၣ်ကျဲလၢ နဖိအ တၢ်လဲၣ်ဖျိလၢ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ ဟံတုၢ်န့ၣ်အဝဲ သ့ၣ် လၢ တၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤသး အသးဆူၣ်ဒီးသ့ၣ်ပိၣ်သးဝးလၢ ကမၤလိတၢ်ဒီး အိၣ် ကတံၢ် ကတီၤအသးလၢ စးထီၣ်မၤလိတၢ်လၢ ကွၢ်ဖးဒိၣ် အစီၤလီၤ.

**တၢ်ကတီၢ်ကတီၤဆိ**

**မ့ၢ်နထံၣ်လိာ်သးဒီး ကတီၤဆိကွၢ်သရၣ်လဲၣ် ?**

ကတီၤဆိကွၢ်သရၣ်မုၢ် ပုၤအစ့ဒိၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါအီၤလီၤ. ကွၢ်သရၣ် မ့ၢ်ပုၤလၢ အဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဘၣ်သး တၢ်ကဲထီၣ် အသးလၢ ကတီၤဆိကွၢ်ဒီး မၤ စၢၤဒီး စံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဒ်သး တၢ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ နဖိအတၢ်ထီၣ်ကွၢ် က ဘၣ်လိာ်ဘၣ် စးအစီၤသ့လီၤ.

ကတီၤဆိကွၢ်အိၣ်ဒီး အတၢ်မၤအကျဲတဖၣ်ဒီး အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်သး တၢ်က ဟံသ့ၣ်ဟံသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢ တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ ဒီးဖိသ့ၣ် ကိးစၢၤဒဲး အတၢ် အိၣ်တၢ်ဆိး စ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်, အဒိ. တၢ်ဟံတုၤဒီး တၢ်ဟးထီၣ်, တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ် န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဘၢ, တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်ကူၣ် ဘၣ်ကူၣ်သ့ ဒီးတၢ်ဒိၣ်သးဒုးမုၢ်အတၢ် ကိၣ် တဖၣ်လီၤ.

မ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်စ့ၤတၢ်ကျိၤဘၣ်သးဒီး ကတီၤဆိကွၢ်တၢ်မၤအ ကျဲဒီး ဝံသးစူၤကတီၤသကိးတၢ်ဒီး ကတီၤဆိကွၢ် သရၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်ဘၣ်သး တၢ်လဲၣ်ထီၣ် ကတီၤဆိကွၢ်အစီၤ ဝံသးစူၤလဲၣ်စ့

[www.schools.nsw.edu.au/gotoschool/preschool/adjusting.php](http://www.schools.nsw.edu.au/gotoschool/preschool/adjusting.php)

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် :** ကတီၤဆိကွၢ် ကမၤနဆးလီၤန့ၣ်မၤလၢ တၢ်ဆးလီၤမံၤအလီၢ် ဖဲကွၢ်စးထီၣ်ဒီး ကွၢ်ယျါအဆၢကတီၢ် နံၤဒဲး မ့တမ့ၢ် ကိးကတီၢ်ဒဲးလီၤ. ဝံသး စူၤမၤလီၤတၢ်န့ၣ်သးလၢ နဆးလီၤမံၤအလီၢ် တၢ်ဆးလီၤမံၤအလီၢ် လၢညီန့ၣ် တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤဖဲ ကျဲန့ၣ်လီၤစ့ ကတီၤဆိကွၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်သမံသမိး အစ့ၤ**

လၢတၢ်တဖျးမံၢ်အပူၤ တၢ်မိတၢ်လဲၣ်အစ့ၤ တဖၣ်အံၤ န နဖိ ကလိာ်ဘၣ် :

- ထၢၣ်တဖျါၣ်
- မုၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်အဒၢ
- တၢ်ကူတၢ်ကၤတဘျီအစီၤ, ဃုာ်ဒီးဒိၣ်ဖျိၣ်ဒီး ဖျိၣ်ခဲဖဲ
- ခိၣ်သလုာ်တဖျါၣ်
- တၢ်အိၣ်ပစုာ်ပတုၤလၢ စီၤအစီၤ မ့တမ့ၢ် မုၢ်ဆါခီလၢဖးထီၣ် ထံအိ

ကတီၤဆိကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒိတန့ၣ်ညါန့ၣ် နဖိကလိာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် :

- မုၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်
- တၢ်အဒါတက့ၢ်ဒီး / မ့တမ့ၢ် ယၣ်လုးက့ၤလၢ တၢ်ကအိၣ်ဘုးအစီၤ.



**တၢ်လာတဘၣ်လိာ်ဒီး သ့ၣ်ထံးညၣ် (Allergies) ,တၢ်သ့ကသံၣ် ကသီအ တၢ်အိၣ်အသးတ ဖၣ်ဒီး တၢ်လိာ်ဘၣ်လီၤလီၤဆိဆိတဖၣ်**

တချးနဖိစးထီၣ် ကတီၤဆိကွၢ်ဒ်ဘၣ်န့ၣ် အစ့ဒိၣ်ဝဲလၢ တၢ်ကဒုးသ့ၣ် ညါ က တီၤ ဆိကွၢ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်လာတဘၣ်လိာ်ဒီးအီၤ (Allergies) မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီ တၢ်အိၣ်အသး မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ဘၣ်လီၤလီၤလၢ နဖိအ စီၢ်တ ဖၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဟ့ၣ် ကတီၤဆိကွၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကကတံၢ် ကတီၤ အါထီၣ် တၢ်လာနဖိလိာ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.



**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် :** ဘိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်လၢနဖိအိၣ်ဒီးအိၣ်ဒီး ကအိၣ်ဝဲတက့ၢ်. တၢ်အ ကါဒိၣ်စ့ၢ်ကီးလၢ နကဒူးသ့ၣ်ညါနဖိလၢ ကမၤလဲၣ်န့ၣ်တၢ်ဒိသိး ကမၤလဲၣ်အ တၢ်အိၣ်ဒၣ်ဝဲဒီး အိၣ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်အိၣ်တက့ၢ်.

**တၢ်ကွၢ်ထွဲဘၣ်ဃး တၢ်တဘၣ်လိာ်ဒီး သွၣ်ထံဖဲညါတဖၣ်**

တၢ်လၢတဘၣ်လိာ်အယီၤ အသ့ၣ်ဖုးအံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢကဲထီၣ် အသးနးမးဒီး ကဲ ထီၣ် သတုၣ်ကလၢ်စီဖျါ တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအတဘၣ် လိာ်အတၢ်ဒူးကဲထီၣ် ဒ် အမ့ၢ် တၢ်အသ့ၣ်လၢအကူကီၤ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ ထံကျါလၢ အအိၣ်ဒီး အကု မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိယၣ်တဖၣ် အ့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်ဒူးသ့ၣ်ညါကွၢ်သရၣ်လၢ နဖိ မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်တဘၣ် လိာ်ဒီး တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တဘၣ်လိာ်အယီၤ သွၣ်ဖုး မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကတီၤဆိကွၢ်တနီၤ အိၣ်ဒီး တဘၣ်အိၣ် န်တၢ်သ န်လၢအကူကီၤ, သံကွၢ်နကတီၤ ဆိကွၢ်သရၣ် ဘၣ်ဃး တၢ်စ့ၢ်အံၤတက့ၢ်.

လဲၤ ဝဲ : [www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)  
<https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/anaphylaxis/parentinfo.htm>

**တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ကတီၤဆိကွၢ်**

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ကတီၤဆိကွၢ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ဒိၣ်တခါလၢ တန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ်အ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီး ပုဒးအိၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ် လၢ န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအလုၢ်အလၢလီၤ. ပကတီၤဆိကွၢ်ပုၤမၤ တၢ်ဖိကမၤစၢၤစ့ၢ်ကီး နဖိလၢ တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ် စီ ဖျါ တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အစ့ဒီး ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်ဒိသိး ကအိၣ် ဝဲလၢကံၤ တၢ်အိၣ်ဒီး အသုတဟ့ၣ်နီၤလီၤ ဒီးအသကိးတဖၣ် တစ့ၤလီၤ.

တၢ်ကမၤ နမၤန့ၢ်နဖိလၢ စီၤတၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ စီၤလးဖးထံ, မ့ၢ်ဆါတၢ်အိၣ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ် စ့ၢ်ကီးလီၤ. ကတီၤဆိကွၢ်တၢ်ဒီး ကတီၤဆိကွၢ်သရၣ်ဒိသိး နကဘၣ် ညါညါတ န်လၢတန့ၣ်တနီၤတနီၤန့ၣ် နကဘၣ် ဘိၣ်န့ၣ် နဖိမန့ၣ်လဲ န်တက့ၢ်.နန့ၣ်လီၤအူပ (Website) ဘၣ်ဃးဖိသၣ် အ တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ ဝဲသိး နကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ် န်ပစ့ၢ်ပတုၤ ဒီး မ့ၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် သ့စ့ၢ်ကီးလီၤ.

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



**မၤနီၣ် ကွဲးနီၣ်တၢ်ခဲလၢာ်**

လၢကတီၤဆိကွၢ်န့ၣ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဖိတၢ်လဲၤလၢအလီၤမၤ အတၢ်လီၤတခါ ဘၣ်ဆၣ်ဒိသိး တၢ်ဆၢကတီၢ်သုတလၢကံၤဒီး တၢ်သးအနုသုတကဲထီၣ်အစီၢ် မၤ နီၣ် တၢ်ဖိတၢ်လဲၤခဲလၢာ် လီၤတၢ်လီၤဆဲး ရဲၣ်ရဲၣ် တၢ်ဖိတၢ်လဲၤဒိသိးတၢ်ကူ တၢ် ကၤ ထၢၣ်ဒီးမ့ၢ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်အဒၢတက့ၢ်.

**ပုၤအဆဲးဆဲးဖိအစီၢ် တၢ်မၤလီၤ**

နဖိအတၢ်မၤလီၤန့ၣ် တၢ်လၢကတီၤဆိကွၢ်ကအိၣ် သ့ၣ်လီၤလၢ တၢ်လၢန သိၣ်လီၤအီၤလၢဟံၣ်လီၤ. ဝဲခဲလၢကံၤကွဲးအခါ နဖိကသုအတၢ်ဆိကမိၣ်, မၤလီၤ န့ၣ်တၢ်ဒိသိး ကဘၣ်လိာ်ကွဲးပုၤအစၢၤ, ကတံၢ်ကတီၤအသးဒီး ဒိကန့ၣ်တၢ် လီၤ.

ပကတီၤဆိ ကွၢ်သရၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အလၢအပုၤဒီး အကံၢ်အစီ အပတီၢ် လၢဖိသ့ၣ်အတၢ်စးထီၣ်အဆၢကတီၢ် တၢ်မၤလီၤလီၤ. တၢ်မၤလီၤအ တၢ်လဲၤဒီဖျါလၢ နဖိန့ၣ်လီၤမၤလီၤ ဒီဖျါ တၢ်ခဲလၢကံၤကွဲးန့ၣ် တၢ်ကရဲၣ်ကကျဲၤက တံၢ်ကတီၤအီၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲး ဒီဖျါကွၢ်သရၣ်ဒီး ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤဖျါ နဖိအ တၢ်သးဝဲအစီၢ်လီၤ.

**ကတီၤဆိကွၢ် အတၢ်ဟူးတၢ်ခဲလၢ လၢတၢ်မၤလီၤအစီၢ်**

- တၢ်ဒူးဝဲဘူးတၢ်ဖိအကု ဒီးတၢ်ခဲလၢလိာ်ကွဲးဒီး တၢ်အကီၢ်လိၣ်
- တၢ်တုၣ်တၢ်အလွဲၣ်ဒီး တုၣ်တၢ်ဖိ, တၢ်မၤတံၢ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ကျးတၢ်
- တၢ်ဖးလိာ်ဒီး ဒိကန့ၣ်တၢ်ယံၤပူတဖၣ်
- တၢ်ကတီၤတၢ်ဒီး တၢ်ဒိကန့ၣ်
- တၢ်ကူထီၣ်ကၤထီၣ်ဒီး ခဲလၢကံၤကွဲးလၢဟံၣ်သန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ဖိသ့ၣ်လိာ်ကွဲးဟံၣ်
- ဒိကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝဲၣ်သးဆၢဒီး ဒုတၢ်
- တၢ်ခဲလၢကံၤလိာ်ဒီး တၢ်ဒိတၢ်တံၢ်
- တၢ်ထီၣ်တၢ်ကပၤ, မၤဃုအနီၣ်ကစၢ်, ဃုၢ်ဒီး စံၣ်
- တၢ်သု ခိၣ်ဖျါထၢၣ်တဖၣ်
- တၢ်ခဲလၢကံၤကွဲးဒီးကပံၤ, တၢ်ခဲလၢကံၤကွဲးတၢ်စံၣ်ကိၣ်, ဝဲဒီးထံ

**ယဖိကဘၣ်ကူကၤတၢ်မန့ၣ်လၢ ကတီၤဆိကွၢ်န့ၣ် လဲၣ် ?**

ဒူးကဒူးကန့ၣ်ဖိဒီး တၢ်ကူတၢ်ကၤလၢ ကူကၤဝဲမ့ၢ်ဒီးဘၣ် လိာ်, တၢ်ကူတၢ် ကၤ လၢ တၢ်ဘၣ်လိာ်အလီၤတအိၣ်ဒီး ညီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အစီၢ်လၢကကူကၤ ဒၣ်ဝဲ, ဃုၢ်ဒီး ဒိာ်ဖဲအစ့ၤလၢ တၢ်လိာ်ကွဲးဒီး တၢ်ထီၣ်တၢ်အစီၢ်တက့ၢ်.

ဖိသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ကမၤအကၢ်ခိၣ်သလုၢ်ဒိသိး ကခဲလၢကံၤကွဲးလၢ တၢ်ချၢအစီၢ် လီၤ. မၤညီၤန့ၣ်နဖိလၢ တၢ်ကၢ်ခိၣ်သလုၢ် ဝဲအဟးလၢ တၢ်ချၢအခါတက့ၢ်. ကတီၤဆိကွၢ်အါတက့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢ တၢ်ခဲလၢကံၤကွဲးလၢ, တၢ် တကၢ် ခိၣ်ဖျါဘၣ်တၢ်ကဒုလၢ လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် :** ပံၤတုၣ်ကူကၤလၢအစ့ၤစ့ၤ လၢတၢ်ဟးဆူတၢ်ချၢ မ့တမ့ၢ် လဲၤ မူးသးဖဲတက့ၢ်. ဖဲကွၢ်သရၣ် တဖၣ် ကျဲးစးဟးဆူးတၢ်မၤဘၣ်အာဖိသ့ၣ်အိၣ် ကံၤအခါ တၢ်တုၣ်တၢ်ဖိတၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အာ မ့ၢ်တၢ်သးဖဲအကျဲၤလၢ ဖိသ့ၣ်မၤလီၤ တၢ်အစီၢ်လီၤ.

ဒီဖျါတၢ်မၤလီၤတၢ်လဲၤဒီဖျါတဖၣ်အံၤအစီၢ် နဖိကမၤလီၤန့ၣ်ဒီး ကထံၣ် န့ၣ် ဘၣ်, ဒီးကဒူးအိၣ်ထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်ဘၣ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်စ့ၢ်ကီးတဖၣ်. တၢ်ခဲလၢကံၤကွဲးဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢကံၤလီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤအါထီၣ် တၢ် ဆိကမိၣ်လၢအမၤတၢ်သ့, တၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤသး ဒီး ကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤလၢအဝဲသ့ၣ် အမၤလီၤတုၣ်ဝဲ အပူၤလီၤ.



**တၢ်စးထီၣ်လၢအစ့ၤ**

စီၤတၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်စၢ်န့ၢ်ဘၣ်ကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလၢ  
ဒီတနံၤညါလၢ ကတီၤ ဆိကွီၤ အစ့ၤကတၢၢ်လၢ တသ့ဖဲအသ့လီၤ.  
တၢ်န့ၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိး အသးကတၢၢ်ဆၢတၢ်ဒီး ကအိၣ်ဒီး  
တၢ်စၢ်တၢ်ဘၣ်လၢ ကကဲလိၣ်ကွဲၤအစီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤ ကမၤစၢၤစ့ၢ်ကိး  
အဝဲသ့ၣ်လၢ ကအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်လၢ အဆၢကတီၢ် စ့ၤ စ့ၤ  
ဘၣ်လိၣ်စးလၢ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူ ဒီတစီၤညါအစီၢ်လီၤ.

**တၢ်မံၤမ့ၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်န့ၤဒီ**

ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မံၤမ့ၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်လၢ ကိးန့ၤဒီးဒ်သိး  
ကလဲၤဒီဖျိ ကွၢ်ဆၢၣ်မ့ၢ်ကတီၤဆိကွီၤအတၢ်ဟ့ၤတၢ်စဲၤ  
မၤတၢ်လၢသးခူဒီး တၢ်သ့ၣ်ဖဲသး ညီအစီၢ်လီၤ.

**တၢ်မံၤမ့ၢ်စ့ၤစ့ၤဘၣ်ဘၣ်ကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလၢ :**

- တၢ်ဒိကန့ၢ်တၢ်ဒီး တၢ်သးစၢၢ်ဆၢ
- တၢ်မၤဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဒါတၢ်စ့ၢ်ကိးဒီး တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၢ်တၢ်ထံၣ်အသိ
- စဲၤလိၣ်ကွဲၤ အိၣ်ဒီးတၢ်သးဆးဒီး မ့ၢ်လၢသးခူလၢ ဒီတနံၤညါ



**တၢ်အိၣ်ကတၢၢ်ကတီၤထီၣ်သးလၢ ကွဲၤဖးဒိၣ်အစီၢ်**

န့ၢ်ဖိအကတီၤကွဲၤကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလၢ လၢတၢ်အိၣ်ကတၢၢ်ကတီၤထီၣ်  
သးလၢ တီၤကွဲၤအစီၢ်လီၤ. ကတီၤဆိကွီၤဒီး တီၤကွဲၤညီန့ၢ် မၤန့ၢ်  
တၢ်စီၤဖိဆူတီၤကွီၤ (Transition to School)  
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, လၢအကဟ့ၣ်န့ၤတၢ်စ့ၢ် တၢ်ကျဲၤဒီး တၢ်ဟ့ၣ်  
ကွဲၤဟ့ၣ်ဖးဘၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ထီၣ်ကတီၤဆိ ကွီၤ န့ၤဖးဒိၣ်  
အဆိကတၢၢ်တသီ (Kindergarten) ဒီး မၤစၢၤန့ၢ်ဖိလၢ  
န့ၢ် ညီန့ၢ်ဒီးကွဲၤအတၢ်ဆၢကတီၢ် အတၢ်လဲၤတရဲၤသးဒီး  
တၢ်သ့ၣ်ပိၢ်သးဝးလၢ ဟံၣ် ဖိဖိဖိအစီၢ်လၢ အဒီးန့ၢ်ဘၣ် ဝဲလၢ  
ကွဲၤအံၤလီၤ. နတၢ်န့ၢ်လီၤမၤစၢၤ ကိး ယုၣ်တၢ်ဒီးန့ၢ်ဖိအတၢ်ထီၣ်  
ကွီၤန့ၢ် က မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိး ကမၤန့ၢ်တၢ်လၢ  
အတၢ်မၤလိၣ်အကျိၤဒီတသီညါလၢ အတၢ်အိၣ်မူဒီတစီၤညါအစီၢ်လီၤ.

**ဖဲန့ၢ်ဖိအိၣ်တဆူၣ်အခါ**

န့ၢ်ဖိန့ၢ်ကအိၣ်တဆူၣ်တဘျီဘျီလီၤ. ဝဲသးစ့ၤကိးလိတဖိဆူ  
ကတီၤဆိကွီၤလၢ စီၤဒီစီၤစီၤ ဖဲန့ၢ်ဖိ အိၣ်တဆူၣ်အခါန့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်တဆူၣ်တချုတနီၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢ်တၢ်သ့လီၤ.  
ဒ်သိးတၢ် က မၤပတုၣ်ကွဲၤတၢ်ဆၢဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢ်တၢ်အံၤအစီၢ်  
ဝဲသးစ့ၤထံၣ်လိၣ်န့ၤ ဒီး ကသံသ့ရဲၣ် ဒီးဟံၣ်န့ၢ်ဖိလၢ ဟံၣ်ဒ်တၢ်ပံၤန့ၢ်  
ဟ့ၣ်ကွဲၤန့ၤအ ဆၢကတီၢ် တက့ၢ်.

**တၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢ် ညီန့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဖဲ :**

တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်တဖဲတဖဲ, နါအုၣ်ထံယွၤဒီး  
တၢ်ဖဲဘၣ်သ့ၣ် လၢစးထီၣ်အသးလၢ တၢ်ကပြုထီၣ် စီၤပံးဖိလၢ  
အဖဲသးဘျးသးဒီး ကိၢ်ယု ထီၣ်

တၢ်ဆါသမ့ၢ်ဖိ- တၢ်ကိၢ်ထီၣ်, တၢ်လီၤဘုးလီၤတီၤ,  
နါအုၣ်ထံယွၤဒီး, တၢ်ကွဲၤဒီး မဲၣ်ချဲဆါ ထီၣ်စီၤလၢ စ့ၤလီၤ  
ပိၢ်ထီၣ်အဖဲယုဒီး တၢ်သးယုအလွၢ်စီၤလၢ အစး ထီၣ်အသးလၢ  
မဲၣ်သ့ၣ်ဒီး လဲၣ်ထီၣ် ဆူနီၢ်ကစၢ်မိၢ်ပုၤဒီး ယံၣ်ဝဲသ့လွၢ်သီတုၤ  
န့ၢ် သီလီၤ.

တၢ်မဲၣ်ချဲ ညီဆါတၢ်ဆါ- မဲၣ်ချဲသးစၢ်, ထီၣ်စီၤဒီး  
အထံကထီၣ်, မဲၣ်ဖဲဘၣ်က ဝဲ ဘျးအသးဖဲ မဲၣ်ဆၢကတီၢ်

ဖဲဘၣ်တၢ်ဆါလၢဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢ်တၢ်-  
တၢ်ကပြုဆဲးဆဲးအစီၤဖိလၢ အဆိတ လဲၣ်အသးဆူ  
တၢ်ဖဲသးဘျးလၢ ပဲၤဒီးအဖဲဒီး ကထီၣ်အကိၢ်- ညီန့ၢ်လၢမဲၣ်  
သ့ၣ်, စ့ၤ ဒီး ဖဲဘၣ်တဖၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဆါလၢဘၣ်ကွဲၤဘၣ်စၢ်တၢ်ဒီး ထီၣ်စီၤတကစီၤ တကစီၤ-  
တၢ်အဒီး ဘီၣ် ဆဲးဆဲးဖိလၢ  
ဖဲဘၣ်အလီၤလၢအကစီၤပံးအသးဒီး တၢ်အလွၢ် အစီၤ ပံးဖိ

**န့ၢ်ဖိမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်န့ၢ်န့ၢ်ကဘၣ်မၤန့ၤန့ၤလဲၣ်**

**န့ၢ်ဖိမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပံၤန့ၢ်ဒ်လၢလၢအသးအံၤဒီး  
မ့ၢ်တၢ်အစ့ၤကတၢၢ်လၢ နက ထံၣ်လိၣ်သး ပံးန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွဲၤဒီး  
ကသံၣ်သရဲၣ်ဒီး ဟံၣ်န့ၢ်ဖိလၢ ဟံၣ်တက့ၢ် :**

- တၢ်ကိၢ်ထီၣ် ၃၈ ဒ်ဂရိတ် - စိတ် (38°C) မ့ၢ်တမ့ၢ်  
ဆူအဖီခိၣ်
- တၢ်ဘျီဒီး တၢ်ဟၢမာလူ
- တၢ်ရဲၣ်ဘၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်အပနီၢ်
- တၢ်သးယုလၢ တၢ်တသ့ၣ်ညါအတၢ်ပဲကဲထီၣ်သး  
ဒီၣ်ထံးဒီၣ်ဘီ

လၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်လၢ  
တၢ်ဆူဒီးတၢ်ဆါလၢ ဘၣ်ကွဲၤ ဘၣ်စၢ်တၢ်လၢ အဘၣ်န့ၢ်ဖိသ့န့ၢ်  
ဆဲးကျိးဒီး (NSW) တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ လၢ လီၤတဖိ :  
9391 9000

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

**ခိၣ်သ့ၣ်**

ကတီၤဆိကွီၤ ကမ့ၢ်န့ၢ်တၢ်လဲၤဒီအဆိကတၢၢ်တၢ်ဆါဘၣ်လၢဒီး  
သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ် န့ၢ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဒီးတဘၣ်သ့ၣ်  
ကိၢ်သးစီၤတစ့ၤ. သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ် ကထီၣ်တၢ်တံၢ်တံၢ်ဖးဒိၣ်တခါ  
ဘၣ်ဆၢ အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ် တမၤဆါန့ၢ် ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲဒီး  
တမၤဘၣ်ဒိန့ၢ်ဖိအနီၢ်ကစၢ်တၢ်ကဆူကဆူဘၣ်.

**တၢ်အစ့ၤကတၢၢ်လၢ နမၤသ့ၣ်သိး ကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလၢ ခိၣ်သ့ၣ်ဒီဖျိ :**

- တၢ်ညီန့ၢ်မၤကွၢ်န့ၢ်ဖိအခိၣ်
- စၢထီၣ်ခိၣ်သ့လၢအထီဆူချါ မ့ၢ်တမ့ၢ် သံၣ်န့ၢ်အီၤ
- ဟံၣ်သံၣ်ဖိပံးလၢ တၢ်လုၢ်ထံလိၣ်ဒီး ဟ့ၣ်စၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်န  
ဟံၣ်ဖိပံးဒ်သိး ကသ့ၣ်ဝဲအဝဲသ့ၣ် ပုံၤအခိၣ်အခါအ
- ရွဲၣ်ခိၣ်ဒီး သံၣ်ဖိပံး နံၤဒဲးဒီး တၢ်မၤကပုၣ်လီၤခိၣ်ဆူၣ်န့ၢ်  
ကမၤစီၤကွဲၤ သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်ဒီး သ့ၣ်ဒိၣ်တဖၣ်လီၤ.

**မ့ၢ်န့ၢ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမၤစ့ၤထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်  
ခိၣ်ခါ ? လဲၤကွၢ်ဆူ : [https://www.det.nsw.edu.  
au/languagesupport/documents/headlice/  
infosheet.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/headlice/infosheet.htm)**

(Website) လာတင်သူအီးအဘျူး

ပုၤအိၣ်ထူအိၣ်ရၣ်ဖိ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်ပိၣ်သတိး  
တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ ကရၣ် (AECG)  
<http://www.aecg.nsw.edu.au/>

တၢ်လၢအတဘၣ်လိၣ်ဒီး ဖံးညၣ်သ့ၣ်ထံတဖၣ်  
[www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)  
[https://www.det.nsw.edu.au/  
languagesupport/documents/  
anaphylaxis/parentinfo.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/anaphylaxis/parentinfo.htm)

တၢ်မၤဒၢၣ် မၤအုန့  
[www.det.nsw.edu.au/antibullying](http://www.det.nsw.edu.au/antibullying)  
[www.racismnoway.com.au](http://www.racismnoway.com.au)  
[www.bullyingnoway.com.au](http://www.bullyingnoway.com.au)

ဆိဆိ ဖိသ့ၣ်အကတီၢ်  
[www.schools.nsw.edu.au/gotoschool/  
preschool/adjusting.php](http://www.schools.nsw.edu.au/gotoschool/preschool/adjusting.php)  
[www.earlychildhoodaustralia.org.au](http://www.earlychildhoodaustralia.org.au)

အိၣ်တၢ်လၢ အပဲၤဒီး ဝံၣ်ဘါ  
[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ရၣ်  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)  
[https://www.det.nsw.edu.au/  
languagesupport/documents/headlice/  
infosheet.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/headlice/infosheet.htm)

ကသံၣ်တၢ်ဒိသဒါ တၢ်ဆါ  
[http://www.health.nsw.gov.au/  
PublicHealth/Immunisation/index.asp](http://www.health.nsw.gov.au/PublicHealth/Immunisation/index.asp)

မိၢ်မၤအတၢ်ကွၢ်ထွဲ  
[www.abc.net.au/parents](http://www.abc.net.au/parents)  
[http://www.community.nsw.gov.  
au/parents\\_carers\\_and\\_families/  
parenting.html](http://www.community.nsw.gov.au/parents_carers_and_families/parenting.html)

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

တၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံက့ၤ ကွဲးအတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤ  
[https://www.det.nsw.edu.au/  
languagesupport/index.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/index.htm)

(NSW) တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိ အဝဲၤကျိၤ  
[www.det.nsw.edu.au](http://www.det.nsw.edu.au)  
[www.schools.nsw.edu.au](http://www.schools.nsw.edu.au)

© October 2007  
NSW Department of Education & Training

GPO Box 33  
Sydney NSW 2001  
Australia  
T 9561 8000  
[www.det.nsw.edu](http://www.det.nsw.edu)

ကတိၤဆိကွဲးအမံၤ  
  
တၢ်ထီၣ်ကွဲး အန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်  
  
ယမိအ ကတိၤဆိကွဲး တၢ်ဆၢကတိၢ်တဖၣ်

