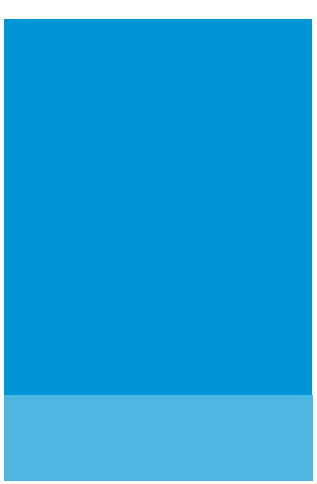
Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

ยินดีต้อนรับสู่โรงเรียนเตรียมอนุบาล

คำแนะนำแก่บิดามารดาในการเริ่มโรงเรียนเตรียมอนุบาล



NSW GOVERNMENT | Education Public Schools

THAI

สิ่งที่ท่านจะพบในเอกสารยินดีต้อนรับสู่โรงเรียนเตรียมอนุบาล

ยินดีต้อนรับสู่โรงเรียนเตรียมอนุบาล ได้รับการออกแบบเพื่อช่วยให้การเริ่มเข้าสู่วัยเรียนในขั้นเริ่มต้นของบุตรท่านดำเนินไปอย่างได้ผลบวกและสนุกสนาน ภายในเอกสารนี้ท่านจะได้พบข้อเสนอแนะที่ใช้ได้ง่ายจากบรรดาครูและบิดามารดาของเด็กปฐมวัย เพื่อช่วยในการเตรียมบุตรให้พร้อมเข้าโรงเรียนเตรียมอนุบาลง่ายกว่าสำหรับท่านและครอบครัวของท่าน เอกสารนี้จะให้ท่านมีความมั่นใจด้วยว่าท่านได้ตัดสินใจอย่างถูกต้องแล้วที่ส่งบุตรของท่านไปโรงเรียนเตรียมอนุบาล และให้ท่านมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าการไปโรงเรียนเตรียมอนุบาลมีคุณค่ามากเพียงใดแก่พัฒนาการของบุตรของท่าน

ถ้าท่านมีคำถามใดๆหรือใคร่จะเสนอข้อแนะนำใดๆโปรดอีเมลเราได้ที่
parents@det.nsw.edu.au

การไปโรงเรียนเตรียมอนุบาล	**3**
การเตรียมตัว	**3**
อาหารที่โรงเรียนเตรียมอนุบาล	**4**
บุตรของข้าพเจ้าควรแต่งตัวอย่างไร?	**5**
การเรียนรู้สำหรับหนูน้อย	**5**
การสนับสนุนการเรียนรู้ของบุตรของท่าน	**6**
เตรียมตัวไปโรงเรียนใหญ่	**6**
เมื่อบุตรของท่านป่วย	**7**
การเป็นเหา	**7**
เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์	**8**

การไปโรงเรียนเตรียมอนุบาล

ความคิดเกี่ยวกับเรื่องโรงเรียนเตรียมอนุบาลอาจเป็นความรู้สึกพรั่นพรึงเล็กน้อยสำหรับบิดามารดาจำนวนมาก ท่านอาจมีความรู้สึกเสมือนว่าบุตรน้อยของท่านกำลังโตเร็วเกินไป อย่าเป็นห่วงเลย! โรงเรียนเตรียมอนุบาลเป็นช่วงเวลาที่บุตรของท่านจะมีความสนุกสนานมากกับเด็กๆในวัยเดียวกัน โรงเรียนเตรียมอนุบาลช่วยพัฒนาและทำให้วิถีทางที่บุตรของท่านได้ประสบการณ์จากการศึกษาขยายกว้างขวางออก ทำให้เขากลายเป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ที่มีความเชื่อมั่น ตื่นเต้นและกระตือรือล้นที่ตั้งตาคอยการเริ่มต้นไปโรงเรียนใหญ่

การเตรียมตัว

ท่านได้พบครูโรงเรียนเตรียมอนุบาลหรือยัง?

ครูโรงเรียนเตรียมอนุบาลเป็นบุคคลสำคัญที่ควรทำความรู้จัก ครูจะสามารถบอกแก่ท่านเกี่ยวกับกิจกรรมของโรงเรียนเตรียมอนุบาล และจะช่วยตอบคำถามใดๆ ที่จะช่วยให้บุตรของท่านคุ้นกับโรงเรียน

โรงเรียนเตรียมอนุบาลมีนโยบายและระเบียบการในการส่งเสริมสุขภาพ ความปลอดภัยและสภาพความเป็นอยู่อย่างดีของบรรดาเด็กๆทุกคน ตัวอย่างเช่น การมาและการกลับจากโรงเรียน อาหารและโภชนาการ พัฒนาการและการศึกษา และการป้องกันแสงแดด

ข้อเสนอแนะ: โรงเรียนเตรียมอนุบาลจะขอให้ท่านเซ็นชื่อในบันทึกการมาเรียนเมื่อมาถึงและเมื่อสิ้นสุดวันหรือช่วงเวลาที่เรียน โปรดแน่ ใจว่าท่านได้เซ็นชื่อในบันทึกนี้ซึ่งส่วนมากจะอยู่ตรงประตูทางเข้าโรง เรียน

รายการเครื่องใช้

นี่เป็นรายการสิ่งของที่บุตรของท่านจะต้องการ:

- กระเป๋า
- กล่องใส่อาหารกลางวัน
- เสื้อผ้าหนึ่งชุด รวมทั้งถุงเท้าและชุดชั้นใน
- หมวก
- ของว่างเวลาหยุดพักตอนเช้าหรือตอนบ่ายและเครื่องดื่ม

ถ้าเป็นโรงเรียนเตรียมอนุบาลที่เรียนเต็มวัน บุตรของท่านจะต้องการ:

- อาหารกลางวัน
- ผ้าปูที่นอนและ/หรือผ้าห่มสำหรับเวลานอนพัก

โรคภูมิแพ้ สภาพทางการแพทย์ และความต้องการพิเศษ

ก่อนที่บุตรของท่านจะเริ่มไปโรงเรียนเตรียมอนุบาล เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องแจ้งให้ทางโรงเรียนรู้ถ้าบุตรของท่านมีโรคภูมิแพ้อย่างหนึ่งอย่างใด หรือสภาพทางการแพทย์หรือความต้องการพิเศษอื่นใด ทั้งนี้เพื่อให้ทางโรงเรียนมีเวลาเตรียมจัดการเพิ่มเติมสำหรับบุตรของท่าน

ข้อเสนอแนะ: ใส่อาหารที่ท่านรู้ว่าบุตรของท่านชอบและจะทาน การสอนให้บุตรของท่านเรียนวิธีเปิดห่ออาหารและทานอาหารด้วยตัวเองนับว่าเป็นสิ่งที่ควรทำด้วย

การดูแลโรคภูมิแพ้

อนาฟีแล็กซิสเป็นอาการแพ้ที่รุนแรงและเกิดขึ้นได้ในทันทีทันใดกับอาหารบางอย่างเช่นถั่วต่างๆหรือหอยชนิดต่างๆ หรือจากการกัดต่อยของตัวแมลง ท่านต้องแจ้งให้ครูในโรงเรียนเตรียมอนุบาลทราบถ้าบุตรของท่านแพ้อาหารบางอย่างหรือเสี่ยงต่อการเกิดอาการอนาฟีแล็กซิส โรงเรียนเตรียมอนุบาลบางโรงเรียนมีนโยบายปลอดถั่ว โปรดถามครูในโรงเรียนเตรียมอนุบาลของท่านเกี่ยวกับเรื่องนี้

อาหารที่โรงเรียนเตรียมอนุบาล

การทานนอาหารที่โรงเรียนเตรียมอนุบาลเป็นส่วนสำคัญของโปรแกรมประจำวัน และเราส่งเสริมนิสัยในการทานอาหารอย่างถูกอนามัย เจ้าหน้าที่โรงเรียนเตรียมอนุบาลของเราจะช่วยบุตรของท่านด้วยในระหว่างเวลาอาหาร โดยเตือนให้ล้างมือและคอยกระตุ้นให้ทานอาหารหมดและไม่แบ่งอาหารกับเพื่อนๆ

ท่านจะถูกขอให้จัดหาอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับเวลาหยุดพักตอนเช้า อาหารกลางวัน และอาจจะเป็นเวลาหยุดพักตอนบ่ายด้วย สนทนากับครูโรงเรียนเตรียมอนุบาลของท่านเพื่อได้ความคิดว่าควรจะจัดอะไรเป็นอาหารกลางวันให้บุตรของท่านในแต่ละวัน ท่านอาจเยี่ยมชมเว็บไซต์เด็กสุขภาพดีของเรา เพื่อได้ความคิดเพิ่มเติมเรื่องอาหารว่างและอาหารกลางวัน
ดูได้ที่: **www.healthykids.nsw.gov.au**

บุตรของข้าพเจ้าควรแต่งตัวอย่างไร?

แต่งตัวบุตรของท่านด้วยเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายและเหมาะสมที่ปลอดภัยและง่ายพอที่บุตรของท่านจะช่วยตัวเองได้ รวมทั้งรองเท้าที่เหมาะกับการเล่นและการปีนป่าย

เด็กๆจะถูกขอให้สวมหมวกเมื่อออกเล่นกลางแจ้ง สนับสนุนให้บุตรของท่านเคยชินกับการสวมหมวกเมื่อออกไปข้างนอก โรงเรียนเตรียมอนุบาลส่วนมากมีนโยบาย “ไม่ต้องสวมหมวกในที่ร่ม”

ข้อเสนอแนะ: ควรเก็บเสื้อผ้าดีไว้สำหรับออกไปเที่ยวหรือไปงานต่างๆ ในขณะที่ครูพยายามป้องกันไม่ให้เด็กๆทำเสื้อผ้าเปื้อน แต่สีและดินก็เป็นส่วนสำคัญของความสนุกสนานและการเรียนรู้

ติดป้ายชื่อที่สิ่งของทุกอย่าง!

มีกล่องใส่สิ่งของที่สูญหายอยู่ในโรงเรียนเตรียมอนุบาล แต่เพื่อประหยัดเวลาและความรำคาญ โปรดติดป้ายชื่ออย่างชัดเจนที่สิ่งของทุกอย่างของบุตรท่าน เป็นต้นว่า เสื้อผ้า กระเป๋าและกล่องอาหารกลาง วัน

การเรียนรู้สำหรับหนูน้อย

การเรียนของบุตรท่านที่โรงเรียนเตรียมอนุบาลจะเพิ่มพูนจากสิ่งที่ท่านได้สอนให้ที่บ้าน ระหว่างการเล่นบุตรของท่านจะใช้จินตนาการ เรียนเข้ากับเด็กคนอื่นๆ คิดวางแผนและฟัง

ครูโรงเรียนเตรียมอนุบาลของเรามีคุณวุฒิครบถ้วนทางการศึกษาเด็กปฐมวัย ครูจะคิดวางแผนประสบการณ์ในการเรียนรู้จากการเล่น สำหรับบุตรท่านอย่างระมัดระวังและให้เป็นไปตามความสนใจของบุตรของท่าน

กิจกรรมเตรียมอนุบาลในการเรียนรู้

- การทำปริศนาและแล่นกับบล็อค
- การระบายสีและการเขียนรูป การตัดและการแปะติด
- การอ่านหนังสือและการฟังเรื่อง
- การพูดและการฟัง
- การเล่นแต่งตัวสวยและเล่นในมุมหนึ่งของบ้านหรือในบ้านสำหรับเด็ก
- การฟังและเล่นดนตรี
- การเต้นรำและเล่นละคร
- การปีนป่ายอุปกรณ์เครื่องเล่น การทรงตัว การวิ่งและการกระโดด
- การใช้คอมพิวเตอร์
- การเล่นกับดินเหนียว ดินน้ำมัน ทรายและน้ำ

จากประสบการณ์การเรียนรู้เหล่านี้ บุตรของท่านจะสำรวจและทดลองและพัฒนาทักษะของตนเองในการแก้ปัญหา การสื่อสารและการติดต่อเข้าสังคม เด็กจะพัฒนาความภาคภูมิในตนเอง บังเกิดความเชื่อมั่นและพัฒนาพื้นฐานในการเรียนรู้ในชั้นเรียน

สนับสนุนการเรียนรู้ของบุตรของท่าน

เด็กเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อบิดามารดาและครูประสานงานด้วยกัน ท่านรู้จักบุตรของท่านดีกว่าใครๆ ดังนั้นท่านสามารถช่วยให้ครูเข้าใจบุตรของท่านได้ โดยแบ่งข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจของบุตรกับครู

วิธีการที่จะสนับสนุนบุตรของท่านในโรงเรียนเตรียมอนุบาล

- สอบถามรายละเอียดต่างๆเกี่ยวกับโรงเรียนเตรียมอนุบาลให้มากเท่าที่จะทำได้ อาทิเช่น กิจวัตรประจำวัน และอะไรบ้างที่บุตรของท่านต้องนำมาโรงเรียน
- เข้ามีส่วนเกี่ยวข้องในโรงเรียนเตรียมอนุบาลของบุตร อาทิเช่น อาสาเป็นผู้ช่วยที่โรงเรียน
- พูดจากับเจ้าหน้าที่ในโรงเรียนเตรียมอนุบาลเกี่ยวกับกิจกรรมที่ท่านทำกับบุตรที่บ้านได้ อาทิเช่น อ่านหนังสือกับบุตรของท่าน
- พูดจากับเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนของบุตรของท่าน
- พูดจากับบุตรของท่านเป็นประจำทุกวันถึงสิ่งที่เขาทำที่โรงเรียน

การเริ่มต้นที่ดี

อาหารเช้าที่บำรุงกำลังจะช่วยตั้งต้นให้บุตรของท่านมีวันที่สนุกสนานที่สุดที่โรงเรียน จะช่วยให้บุตรมุ่งความสนใจและให้มีพละกำลังในการเล่น ทั้งยังจะช่วยสนับสนุนให้พัฒนาแบบแผนที่ดีในการบริโภคอาหารไปตลอดชีวิต

การนอนในคืนที่หลับสนิท

เด็กๆ ต้องการการนอนที่หลับสนิททุกคืนเพื่อเตรียมรับการผจญภัยและความสนุกสนานที่โรงเรียนเตรียมอนุบาล

การนอนหลับสนิทจะช่วยบุตรของท่านให้:

- มีความตั้งใจและสมาธิ
- แก้ปัญหาและนึกคิดหาความคิดใหม่ๆ
- เล่นอย่างมีเหตุผลและสนุกสนานกับวันของเขา

เตรียมไปโรงเรียนใหญ่

โรงเรียนเตรียมอนุบาลของบุตรท่านจะช่วยท่านและบุตรให้พร้อมไปเข้าโรงเรียน โรงเรียนเตรียมอนุบาลและโรงเรียนมักจะจัดโปรแกรม*ไปเข้าโรงเรียน*ซึ่งจะให้ข้อมูลที่ควรมีและเคล็ดต่างๆเกี่ยวกับวันสำคัญวันแรกของบุตรที่โรงเรียน Kindergarten และจะช่วยให้ท่านคุ้นเคยกับกิจวัตรของโรงเรียน ตลอดจนสิ่งน่าตื่นเต้นที่ชีวิตในโรงเรียนมีให้แก่ครอบครัว การมีส่วนเกี่ยวข้องในการไปโรงเรียนของบุตรจะช่วยให้บุตรมีการตั้งต้นที่พบความสำเร็จตลอดไปในการมุ่งเรียนรู้

เมื่อบุตรของท่านป่วย

บุตรของท่านจะป่วยบ้างเป็นครั้งคราว โปรดโทรศัพท์แจ้งแก่ทางโรงเรียนในตอนเช้าๆ ถ้าบุตรของท่านป่วย

การเจ็บป่วยบางอย่างอาจติดต่อกันได้ เพื่อระงับการติดต่อแพร่เชื้อไปสู่เด็กคนอื่นๆ โปรดพาบุตรไปพบแพทย์และให้บุตรพักอยู่กับบ้านตามเวลาที่แพทย์แนะนำ

โรคติดต่อทั่วไปบางอย่างได้แก่:

อีสุกอีใส – เป็นไข้เล็กน้อย น้ำมูกไหลและเป็นผื่นที่เริ่มจากเป็นตุ่มสีชมพูที่พองขึ้นและตกสะเก็ด

หัด – เป็นไข้ เหนื่อย น้ำมูกไหล ไอและตาแดงซ้ำอยู่สองสามวัน ต่อจากนั้นมีผื่นเป็นตุ่มสีแดงเริ่มขึ้นที่บริเวณหน้า และขยายลงไปตามตัว เป็นอยู่สี่ถึงเจ็ดวัน

ตาแดง – ตารู้สึกคัน แดงและอาจมีน้ำตาไหล หนังตาอาจติดกันระหว่างหลับ

เป็นตุ่มพุพอง (พุพองโรงเรียน) – เม็ดสีแดงเล็กๆ เปลี่ยนเป็นตุ่มพองมีหนอง และกลายเป็นตุ่มแข็ง – ส่วนมากขึ้นที่หน้า มือ และหนังศีรษะ

ขี้กลาก - เป็นสะเก็ดเล็กๆที่ผิวหนังล้อมรอบด้วยวงสีชมพู

สิ่งที่ต้องทำถ้าบุตรของท่านป่วย

ถ้าบุตรของท่านมีอาการดังต่อไปนี้ วิธีที่ดีที่สุดคือควรปรึกษาแพทย์ของท่านและให้บุตรพักอยู่บ้าน

- เป็นไข้อุณหภูมิขึ้น 38 องศาซี หรือสูงกว่า
- อาเจียนหรือท้องเสีย
- มีอาการหวัดรุนแรงหรือไข้หวัดใหญ่
- เป็นผื่นขึ้นโดยไม่รู้สาเหตุ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคติดต่อที่อาจมีผลแก่บุตรของท่าน โปรดติดต่อหน่วยสุขภาพนิวเซาธ์เวลส์ (NSW Health)โดยโทรศัพท์หมายเลข 9391 9000

ดูได้ที่: **www.health.nsw.gov.au**

การเป็นเหา

โรงเรียนเตรียมอนุบาลอาจเป็นประสบการณ์แห่งแรกที่บุตรของท่านจะติดเหา โปรดอย่าตื่นตระหนกถ้าเกิดเป็นเหาขึ้นที่โรงเรียน การเป็นเหาอาจจะทำให้น่ารำคาญ แต่ก็โชคดีที่มันไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของบุตรของท่านและไม่มีผลต่อความสะอาดส่วนตัวของเด็ก

ท่านช่วยกำจัดเหาได้ดีที่สุดโดย:

- เช็คดูผมของบุตรเป็นประจำ
- รวบผมยาวผูกไว้ข้างหลังหรือถักเปีย
- เก็บหวีซี่ถี่ไว้ในห้องน้ำและเตือนให้คนในครอบครัวของท่านใช้หวีนี้เมื่อสระผม
- ใช้หวีสางน้ำยาคอนดิชั่นเน่อร์สีขาวลงบนผมทุกวัน โดยใช้หวีซี่ถี่เพื่อกำจัดตัวเหาและไข่