



Chuẩn bị vào

trung học



Quý vị có cần thông tin bằng ngôn ngữ khác tiếng Anh không?

- 1 Điện thoại số **131 450** để gọi Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại miễn phí.
- 2 Hỏi xin thông ngôn viên nói tiếng của quý vị.
- 3 Cho nhân viên tổng đài biết số điện thoại của trường học mà quý vị muốn gọi tới. Họ sẽ tìm thông ngôn viên qua điện thoại để hỗ trợ quý vị.

Có thể mong đợi gì ở trường trung học



Bắt đầu học trung học là một thời gian hào hứng cho học sinh cũng như cho phụ huynh và người chăm sóc của các em.

Lên trung học sẽ là một trải nghiệm mới cho con quý vị. Trường có thể lớn hơn nhiều so với trường tiểu học, và lúc đầu con quý vị có thể cảm thấy hơi lạ. Thay vì là học sinh lớp lớn nhất ở một ngôi trường nhỏ, giờ đây em là học sinh mới bắt đầu ở một ngôi trường lớn. Tuy nhiên, đây cũng là khoảng thời gian hào hứng với nhiều cơ hội và chương trình học rộng lớn hơn.

Trải nghiệm mới

Từ ngày đầu tiên, em sẽ phải làm quen với nhiều thay đổi, kể cả việc có một số giáo sư khác nhau trong các lớp học khác nhau, thường trải rộng trên một khuôn viên lớn hơn.

Các giờ học được ấn định, hay 'tiết học', tập trung vào các môn học cụ thể và có thể dài hơn những giờ con quý vị đã học ở trường tiểu học. Học sinh có thể mang theo sách vở, có thể khá nặng, từ lớp này qua lớp khác.

Cách học mới

Học sinh Lớp 7 sẽ được cho là phải độc lập và năng động hơn so với khi ở tiểu học. Các bài học thường chú trọng hơn vào học sinh và đòi hỏi mức độ độc lập cao hơn trong việc học tập.

Giáo sư mới

Ở trung học, học sinh thường có 8 giáo sư trở lên. Các em cũng có thể có một cố vấn học sinh hoặc cố vấn năm học để điều phối hoạt động của các em. Giáo sư sẽ trở thành nguồn lực và hướng dẫn, chứ không phải là người chỉ đạo. Ngoài ra còn có giáo sư chủ nhiệm trong các lĩnh vực học tập chính khác nhau, và bạn học có thể khác nhau khi đổi lớp.

Thời khóa biểu

Học sinh được cho thời khóa biểu có liệt kê các môn học, giờ giấc và địa điểm phòng học. Em cần kiểm tra thời khóa biểu mỗi tối để bảo đảm đem theo đúng các sách, dụng cụ và bài tập đã làm xong tới lớp học ngày hôm sau. Nếu học thể thao hoặc vệ sinh, rèn luyện thân thể và phát triển cá tính (PDHPE), em có thể cần mang theo đồng phục và giày thể thao. Việc đọc và hiểu thời khóa biểu có thể phải mất một thời gian mới quen, và việc di chuyển từ phòng này sang phòng khác có thể khiến em lo lắng và mệt mỏi.



Công nghệ

Con quý vị sẽ có thể dùng nhiều loại công cụ và dịch vụ công nghệ. Giáo sư sẽ khéo léo kết hợp các công cụ này để nâng cao trải nghiệm dạy và học của học sinh. Các công cụ bao gồm các nền tảng trực tuyến để hỗ trợ các lớp học kỹ thuật số, và các ứng dụng cho phép học sinh sử dụng và tạo ra các trải nghiệm đa phương thức.

Học sinh cũng sẽ dùng các công cụ khoa học, công nghệ, kỹ thuật và toán học (STEM) và công nghệ kỹ thuật số để phát triển các kỹ năng dùng trong tương lai. Mỗi trường và giáo sư sẽ chọn các công cụ kỹ thuật số tốt nhất để dùng trong công việc nào nhằm đáp ứng các mục đích học tập chính.

Bạn bè mới

Kết bạn mới có thể là điều hào hứng nhưng cũng đầy thách thức khi bắt đầu học trung học. Học sinh thường đến từ nhiều trường tiểu học khác nhau, và các em có thể thấy mình ở trong các lớp học toàn những trẻ em khác mà các em không quen. Nếu em có thể tìm thấy những người em thích và có chung sở thích với em thì sẽ giúp thúc đẩy em và nâng cao lòng tự trọng cũng như cảm giác thân thuộc của em.

Áp lực bạn bè

Kết bạn mới và mong muốn hòa nhập đôi khi có nghĩa là học sinh làm những việc mà bình thường em không làm – để được mến thích hoặc hòa nhập với đám đông. Hãy cho con biết là em không phải làm mọi chuyện mà bạn bè làm. Hãy bảo đảm tình bạn mà em tạo ra là chân thật và tốt, không bị áp lực hoặc để làm cho giống người khác. Một thông điệp đáng giá là một người bạn tốt là người thích em vì chính con người của em mà thôi.

Điện thoại di động

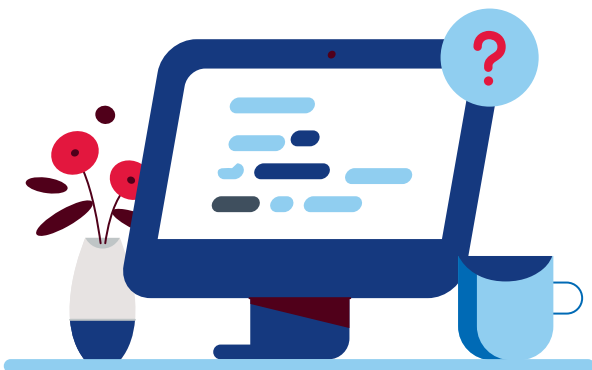
Con quý vị không được phép dùng điện thoại di động hoặc các dụng cụ điện tử cá nhân khi đang ở trường. Lệnh cấm này áp dụng trong giờ học, giờ nghỉ giải lao và giờ ăn trưa. Tuy nhiên, hiệu trưởng và giáo sư có quyền cho phép dùng các dụng cụ điện tử cá nhân trong mục đích giáo dục hoặc nếu cần cho việc học tập, sức khỏe hoặc an sinh của học sinh.

Nếu quý vị cần liên lạc với con khi ở trường hoặc nếu em cần liên lạc với quý vị, nhà trường có thể giúp trong việc liên lạc. Hỏi trường về các thủ tục đặc biệt trong việc dùng điện thoại di động trong khuôn viên trường học, trong các sinh hoạt liên quan đến trường học và bên ngoài trường học.



Quý vị có biết?

Trong lớp, con quý vị sẽ có thể dùng các phần mềm Adobe, Microsoft và Google với internet, email đã được sàng lọc, miễn phí và dùng kho lưu trữ an toàn trên đám mây không bị giới hạn.



Các khoản đóng góp tự nguyện cho trường

Tất cả các trường công lập ở NSW có thể yêu cầu đóng góp để tăng cường các chương trình giáo dục và thể thao. Các khoản đóng góp cho trường là điều tự nguyện, do đó quý vị có thể đóng góp hay không.

Hỗ trợ tài chính trong các môn học tự chọn

Trường có thể tính lệ phí cho các môn học tự chọn vượt quá nhu cầu tối thiểu của chương trình học. Phụ huynh không có khả năng chi trả cho các môn học tự chọn vì khó khăn tài chính có thể đủ điều kiện được trường trợ giúp.

Hiệu trưởng sẽ bảo đảm không học sinh hoặc gia đình nào bị kỳ thị hoặc ngưng nếu họ không đóng góp tự nguyện hoặc đóng góp cho môn học nào.



Chuyển tiếp lên trung học

Chương trình chuyển tiếp lên trung học

Nhiều trường bắt đầu chương trình chuyển tiếp trong Học kỳ 3 và 4 của Lớp 6. Quý vị hãy bảo đảm tham dự các buổi định hướng hoặc 'gặp giáo sư' do trường tổ chức. Vào Lớp 7 sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị biết sẽ xảy ra những gì, trường hoạt động ra sao và gặp ai để nói về các vấn đề. Theo dõi sự tiến bộ của con có thể khó hơn ở trường tiểu học vì em có thể có một giáo sư khác nhau trong mỗi môn học.

Đánh giá việc chuyển tiếp lên Lớp 7

Con quý vị có thể lựa chọn để được đánh giá trong việc Chuyển tiếp lên Lớp 7 khi bắt đầu học trung học. Em có thể được đánh giá nếu em chưa làm bài đánh giá Để Vào ở Lớp 6.

Đánh giá Chuyển tiếp lên Lớp 7 giúp nhận ra những học sinh có thể cần được hỗ trợ thêm trong việc phát triển các kỹ năng đọc viết và toán số chính. Giáo sư cũng dùng một loạt các đánh giá khác để xác định nhu cầu học đọc viết và toán số của học sinh để dạy các kỹ năng mà em cần.

Hỗ trợ và nhu cầu bổ sung

Nếu con quý vị có nhu cầu học tập và an sinh bổ sung, hãy hỏi trường tiểu học về việc con chuyển tiếp lên trung học. Họ sẽ có thể giúp quý vị bắt đầu nói chuyện với trường trung học, để tạo lập sự hỗ trợ phù hợp cho em.

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/inclusive-learning-support

Học sinh Thổ dân

Ở một số cộng đồng, có các chương trình chuyển tiếp phù hợp nhằm nâng cao kết quả giáo dục cho học sinh Thổ dân. Phụ huynh và người chăm sóc là Thổ dân và/hoặc Dân đảo Torres Strait được khuyến khích tham gia vào việc phát triển Đường lối Học tập Cá nhân (PLP) của con em mình. Để biết thêm chi tiết về các chương trình chuyển tiếp phù hợp và PLP, hãy liên hệ với trường của con quý vị.

Hỗ trợ cho học sinh đang học tiếng Anh là ngôn ngữ hoặc phương ngữ phụ

Trường hỗ trợ cho học sinh học tiếng Anh là ngôn ngữ hoặc phương ngữ phụ (EAL/D) để giúp các em tham gia đầy đủ vào việc học ở trường.

Học sinh ở độ tuổi trung học trong giai đoạn đầu học tiếng Anh có thể hội đủ điều kiện được học tiếng Anh cao độ tại Trung tâm Anh ngữ Chuyên sâu hoặc Lớp học Anh ngữ Chuyên sâu.

Liên lạc với trường để thảo luận về cách trường đáp ứng nhu cầu của học sinh EAL/D.

Giáo dục bao hàm tại trường

Giáo dục bao hàm bảo đảm tất cả học sinh, bất kể các khác biệt, đều có thể tham gia học tập đầy đủ với các bạn đồng lứa với mình.

Bộ Giáo Dục NSW coi trọng các cộng đồng trường học đa dạng và quyết tâm tạo ra một hệ thống giáo dục bao hàm để bao gồm tất cả học sinh, bất kể tình trạng khuyết tật, sắc tộc, kinh tế xã hội, quốc tịch, ngôn ngữ, giới tính, khuynh hướng tình dục, hoặc tín ngưỡng. Điều này được thực hiện bằng cách tạo ra các thay đổi phù hợp và dùng các phương pháp giảng dạy đáp ứng nhu cầu riêng biệt của từng học sinh

Văn hóa, chính sách và thực hành hàng ngày của chúng tôi hỗ trợ việc kết hợp hòa nhập trong suốt quãng đời học sinh.



Lời khuyên hữu ích

Trong buổi hướng dẫn tại trường trung học

- Con quý vị có bị dị ứng hoặc tình trạng sức khỏe gì không? Nếu có, hãy cho trường biết trong buổi hướng dẫn hoặc càng sớm càng tốt.
- Tìm hiểu xem con có cần dụng cụ như máy tính xách tay không. Nếu mua dụng cụ, hãy hỏi trường về các yêu cầu tối thiểu nên có.
- Tìm hiểu cách quý vị có thể tham gia tại trường học.
- Tìm biết giờ giấc trường bắt đầu mở cửa và đóng cửa.
- Tìm hiểu xem hiện có những chương trình chuyển tiếp tới trường trung học nào.
- Hỏi về nhân viên chuyên môn mà con có thể nói chuyện nếu cần – chẳng hạn như cố vấn Lớp 7 hoặc Nhân viên Giáo dục Thổ dân.

Trước khi bắt đầu Học kỳ 1

- Mua đồng phục học sinh, giày và vớ thích hợp, sách, văn phòng phẩm, cặp sách, chai nước uống, chìa khóa nhà và các vật dụng khác.
- Ghi nhận mọi thứ.
- Theo dõi trường và bộ trên phương tiện truyền thông xã hội để biết tin tức cập nhật liên quan.
- Cho trường biết chi tiết liên lạc hiện nay của quý vị.
- Nói với con về việc chuyển đến trường trung học là tốt. Hỏi em những gì thú vị về trường trung học. Em có lo ngại điều gì không?
- Cho con tiền và số điện thoại liên lạc của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.
- Bảo đảm quý vị lưu giữ số điện thoại của trường.

Đi đến trường và về nhà an toàn

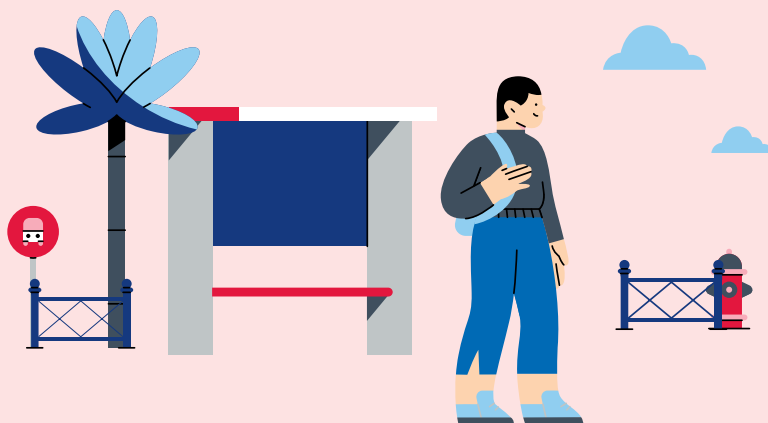
Hãy chọn con đường an toàn nhất để đến trường và cùng con đi thử trên con đường đó, nói chuyện và chỉ cho em cách dùng đường lộ an toàn.

- Sắp xếp và cùng con thử đi theo lối đi bộ. Thảo luận về những gì em sẽ làm trước và sau giờ học, và khi nào em cần về tới nhà.
- Nói về những việc cần làm khi em bị trễ nải, cảm thấy không an toàn khi đi đến trường hoặc về nhà, không bắt kịp xe buýt hoặc xe lửa, mất thẻ đi xe, hoặc khi trời mưa.
- Nói về những thứ làm mất tập trung như nói chuyện điện thoại, nhắn tin hoặc dùng tai nghe có thể ảnh hưởng đến sự an toàn của em khi đang đi.
- Nếu con đi bằng phương tiện chuyên chở công cộng, giúp em sắp xếp lộ trình. Dùng công cụ lập kế hoạch đi lại tại transportnsw.info/trip

Giúp con xin thẻ Opal của trường hoặc thẻ đi xe buýt nếu em đi bằng phương tiện chuyên chở công cộng. Gọi 131 500 hoặc tới

transportnsw.info/tickets-opal/ticket-eligibility-concessions/school-student-travel

education.nsw.gov.au/safe-travel





Học ở trường trung học

Khi con học trung học, việc học đều đặn trở nên quan trọng. Thời gian học hoàn toàn khác với việc làm bài tập ở nhà.

Bài tập làm ở nhà sẽ khác nhau về số lượng và hình thức vì số lượng giáo sư và môn học mỗi ngày. Hầu hết học sinh sẽ phải làm một số bài tập ở nhà mỗi tối. Đây có thể là xem xét lại bài học trong ngày, làm cho xong các bài tập hoặc bắt đầu làm một bài tập sẽ phải nộp.

Trong lúc học tập, học sinh nên xem lại những gì học trong ngày, đọc sách giáo khoa hoặc các ghi chú, làm bản tóm tắt và cố gắng nâng cao sự hiểu biết của mình về các khái niệm đã được nói tới trong lớp.

Học sinh trung học nên thường xuyên xem lại các việc đã làm trong lớp, tóm tắt các ý chính và đọc và nghiên cứu thêm về các chủ đề, cũng như thực hành các việc như viết luận văn và làm toán.

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/learning

Các đề nghị để học hỏi được hiệu quả

Không có cách học nào ‘tốt nhất’. Học sinh thường tìm ra các phương pháp và giờ giấc học thích hợp cho mình. Điều quan trọng là học đều đặn, không học nhồi nhét trước khi làm bài kiểm tra hoặc kỳ thi. Con có kế hoạch học tập hoặc nhật ký không? Một số em sẽ muốn sắp xếp việc làm bài tập và cài cho điện thoại hoặc dụng cụ nhắc nhở em, nhưng mỗi tuần quý vị vẫn nên kiểm tra xem em có làm bài tập ở nhà và học hỏi đầy đủ không.

Chương trình giảng dạy

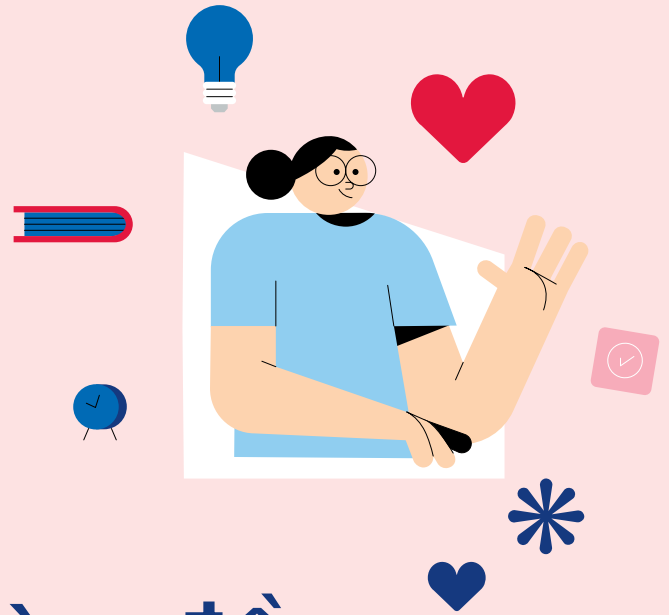
Mỗi năm, học sinh được dạy dỗ theo các giáo trình do Cơ quan Tiêu chuẩn Giáo dục NSW soạn thảo và các khóa học tự chọn được bộ chấp thuận để hướng dẫn việc học của các em. Các giáo trình của NSW phác thảo nhu cầu dạy dỗ và học hỏi các kết quả và nội dung khác nhau ở các giai đoạn giáo dục khác nhau của học sinh.

edu.nsw.link/curriculum









Mỗi Ngày đều Quan trọng

Lâu lâu nghỉ học một ngày dường như không nhiều, nhưng số ngày nghỉ học tăng dần.

Tại sao đi học là điều quan trọng?

Đi học hàng ngày mang lại cho con quý vị cơ hội tốt nhất và có được nhiều cách học tập, an sinh và liên kết xã hội.

Mỗi ngày đi học được xây dựng dựa trên những gì đã học ngày hôm trước.

Trường có đây để hỗ trợ quý vị trong việc giúp con sẵn sàng và muốn đi học mỗi ngày.

Khi con nghỉ học, điều quan trọng là quý vị phải cho trường biết, kể cả cho biết lý do, vào ngày hôm đó hoặc ngày hôm trước. Như vậy giúp bảo đảm trường biết học sinh đang ở đâu và cung cấp sự hỗ trợ cho quý vị và gia đình nếu cần.

Xin liên lạc với trường nếu con quý vị phải nghỉ học vì bất kỳ lý do gì, để trường có thể sắp xếp sự hỗ trợ liên tục cho việc học tập và an sinh của con quý vị.

education.nsw.gov.au/every-day-matters

Quý vị có biết?

Nếu con quý vị nghỉ học chỉ

1 ngày
mỗi tuần

em sẽ mất 40 ngày học và

8 tuần học trong
1 năm

Trong suốt quãng đời học sinh của em, cộng lại thành hơn

2 năm rưỡi
nghỉ học

Hỗ trợ việc học đọc viết và toán số ở trường trung học

Ở trường trung học, học sinh sẽ phát triển và dùng các kỹ năng đọc viết và toán số trong tất cả các môn học. Phát triển các kỹ năng vững chắc, bao gồm vốn từ vựng tốt và kiến thức vững chãi về số học có thể ảnh hưởng đến sự thành công trong suốt thời gian học trung học.

Đọc viết

Nói và nghe

Phát triển các kỹ năng nói và nghe rất quan trọng để trẻ giao tiếp, kết bạn và tham gia tích cực vào các sinh hoạt học hỏi

- Khuyến khích con nói về những gì em đang học ở trường. Lắng nghe, hỏi han và thảo luận với em về những chủ đề này.
- Nói về những chuyện của quý vị. Nói về những kỷ niệm, truyền thống gia đình và lịch sử có thể giúp học sinh hiểu được vị trí của mình trong thế giới rộng lớn hơn.
- Khuyến khích em kể chuyện, kể lại các sự kiện yêu thích hoặc tạo ra những câu chuyện mới dựa trên môi trường xung quanh – tạo ra những ‘nhân vật’, tình huống và sự kiện mới.

Đọc

Khuyến khích con đọc nhiều về các chủ đề mà em thích - cả chuyện thật và chuyện tưởng tượng - và nói với người khác về những gì em đọc.

- Khuyến khích con đọc nhiều loại tài liệu, bao gồm sách, tạp chí và trên mạng.
- Nói con đề nghị nên đọc những gì. Sau khi đọc, thảo luận và so sánh các đoạn, nhân vật, sự kiện và/hoặc bài viết mà mình thích.
- Khuyến khích con đọc bài viết về bộ phim hoặc chương trình truyền hình em thích. Nói về câu chuyện hoặc nhân vật có thể khác đi ra sao và em thích cái nào hơn.

Viết

Khuyến khích con viết về các chủ đề mà em thích theo những cách khác nhau.

- Xem các bài viết mà con đang làm trong các môn học khác nhau ở trường. Thảo luận và khuyến khích con nói về những gì em thấy là điểm mạnh của mình và những gì cần cải thiện.
- Có một tập sách nhỏ, sổ ghi chép hoặc nhật ký mà con có thể viết hoặc vẽ hàng ngày.
- Nói con viết về những gì em thích làm, chẳng hạn như giới thiệu về một cuốn sách, bộ phim hoặc trò chơi.





Toán số

Các kỹ năng toán số sẽ giúp chuẩn bị cho con quý vị sẵn sàng cho cuộc sống và công việc trong thế kỷ thứ 21.

Hãy tổ chức các buổi nói chuyện trong gia đình về tầm quan trọng và hữu dụng của kỹ năng toán số trong cuộc sống hàng ngày.

Con số và đại số

Khuyến khích việc khám phá, tính toán và áp dụng các kỹ năng về số trong các việc hàng ngày.

- Chơi các trò chơi trên bàn liên quan đến các kỹ năng về số và tiền bạc như Monopoly hoặc Pay Day.
- Nói về các hóa đơn trong nhà, chẳng hạn như điện và điện thoại. Hỏi con sắp xếp tiền bạc ra sao để trả các hóa đơn.

Đo lường và hình học

Khám phá và thảo luận về các cách khác nhau để xác định hình dạng và đo lường các vật trong các việc hàng ngày.

- Cùng nhau nấu ăn theo một công thức. Nói con đo lường và tính toán đúng số lượng cần thiết lấy từ công thức.
- Cùng con lập thời khóa biểu để sắp xếp thời gian giữa những lúc ở trường, giờ thư giãn, gặp bạn bè và làm cho xong các công việc.

Thống kê và xác suất

Đặt câu hỏi và suy nghĩ chín chắn về dữ liệu do các nguồn khác nhau trình bày, như các báo cáo của báo chí và truyền hình.

- Dùng máy theo dõi thể dục và so sánh số bước đi mỗi ngày trong một tuần và trung bình trong một tháng.
- Chơi một trò chơi dùng xúc xắc và khả năng con số nào sắp hiện ra khi dùng một, hoặc hai con xúc xắc, và xác suất thắng trò chơi.

Luôn khuyến khích con và dùng các sinh hoạt cũng như chủ đề mà em thích. Nếu quý vị nói ngôn ngữ không phải là tiếng Anh, điều quan trọng là quý vị hỗ trợ cho con dùng tiếng mẹ đẻ khi nói chuyện.

Điều quan trọng nhất là hãy vui đùa với con và tận dụng các cơ hội trong các sinh hoạt hàng ngày. Điều quan trọng là tạo dựng một niềm yêu thích học tập suốt đời.

NAPLAN

Học sinh các Lớp 3, 5, 7 và 9 tại các trường ở Úc thi trong Chương trình Đánh giá Quốc gia – Đọc viết và Toán số (NAPLAN).

NAPLAN được tổ chức vào tháng 3 và gồm có 4 bài kiểm tra khác nhau:

- các quy tắc về ngôn ngữ (đánh vần, chấm câu và chính tả)
- viết
- đọc
- toán số.

Đây không phải là các bài kiểm tra tiếng Anh hay toán học. Đúng ra, NAPLAN đánh giá các kỹ năng tổng quát về đọc viết và toán số của học sinh, là những gì cần trong tất cả các môn học. Các từ ngữ dùng trong NAPLAN được lấy từ nhiều lĩnh vực học tập chính.

Học sinh khuyết tật hoặc có nhu cầu cần được hỗ trợ và học tập thêm có thể hội đủ điều kiện để được điều chỉnh do khuyết tật. Liên hệ với trường để thảo luận thêm.



An sinh

Khuyến khích con giữ cân bằng trong cuộc sống ở trường trung học. Em vẫn cần thời gian để thư giãn, vui chơi và giao tiếp với gia đình và bạn bè. Em cũng cần thức ăn lành mạnh, tập thể dục và giấc ngủ đầy đủ.

Con có thể cảm thấy ra sao

Con quý vị có thể cảm thấy hào hứng hoặc vui mừng khi bắt đầu học trung học. Hoặc có thể em cảm thấy lo lắng hoặc bức bối về tất cả những sự thay đổi. Hãy nhớ tất cả những cảm giác này đều bình thường và con quý vị có thể phản ứng khác với các em khác. Điều quan trọng là phải có một số cách để đối phó với những lo lắng của em, làm em suy nghĩ định hướng lại và bảo đảm em chăm lo cho bản thân.

Quý vị có thể làm gì để hỗ trợ con mình

- Giám sát các phương tiện truyền thông mà con coi.
- Nói chuyện với con về sự hiểu biết của em về hoàn cảnh hiện nay và chỉnh lại những hiểu lầm hoặc lẫn lộn.
- Cho con tham gia vào việc lập các chương trình cho tương lai.
- Hỗ trợ con trong việc giữ mối liên hệ với bạn bè.
- Giữ các lễ lối và sinh hoạt thường lệ của quý vị được càng nhiều càng tốt.

Nói với con về những lời khuyên này và nhắc nhở em là quý vị có mặt để giúp đỡ:

- Hãy công bằng và thông cảm trong ý nghĩ – Điều quan trọng là quý vị phải ân cần và thực tế trong ý nghĩ. Tự như thăm như thể quý vị đang nói chuyện với một người bạn tốt.
- Giữ liên lạc – Trong những lúc khó khăn, tốt hơn chúng ta nên họp lại với nhau. Giữ liên lạc với bạn bè và gia đình, quan tâm đến những người xung quanh và giữ liên lạc. Dành thời gian để liên lạc với những người khiến quý vị cảm thấy thoải mái và họ sẵn sàng giúp đỡ.
- Lấy lại một số quyền kiểm soát – Xác định những gì trong cuộc sống mà quý vị đang kiểm soát được, lập danh sách ‘những việc cần làm’ về những việc quý vị sẽ hoàn tất và đánh dấu khi đã làm xong.
- Chấp nhận những gì quý vị không thể thay đổi – Chấp nhận là có những điều vượt quá tầm kiểm soát của mình và giữ thoải mái với điều đó sẽ có khả năng mang lại sự an bình hơn và ít tổn năng lực hơn so với việc chống lại những gì quý vị không thể thay đổi.
- Có những lựa chọn lành mạnh – Luôn năng động, bảo đảm ngủ đầy đủ, ăn và uống đầy đủ. Hãy nhớ là quý vị vẫn đang kiểm soát được cơ thể mình và con đường mình đi.

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/wellbeing



Chống bắt nạt

Tất cả các trường công lập ở NSW tích cực ngăn chặn hành vi bắt nạt của học sinh và khuyến khích hành vi phù hợp bằng cách giúp học sinh xây dựng các kỹ năng giao tiếp và tôn trọng nhau.

Các trường soạn thảo kế hoạch chống bắt nạt riêng cho trường, bao gồm các cách để giảm hành vi bắt nạt, bắt nạt trên mạng hoặc quấy rối, và nhân viên trường được huấn luyện để ứng phó với những sự việc này. Liên lạc trường để nhận một bản kế hoạch chống bắt nạt của trường hoặc để báo cáo một mối quan tâm tại

education.nsw.gov.au/anti-bullying

Dịch vụ hỗ trợ và cố vấn học đường

Tất cả các trường công lập ở NSW đều có thể xin dịch vụ chuyên môn tâm lý thông qua dịch vụ cố vấn học đường. Các trường trung học có nhân viên chuyên môn hỗ trợ sức khỏe tinh thần và an sinh cho học sinh. Mỗi trường đều có thể có được dịch vụ cố vấn học đường, và nhiều trường có nhân viên hỗ trợ học sinh, y tá an sinh và giáo sư chủ nhiệm, an sinh.

Họ có thể giúp đỡ những học sinh gặp khó khăn ở trường hoặc ở nhà và kết nối gia đình với các dịch vụ bên ngoài trường nếu cần. Quý vị có thể xin hẹn gặp dịch vụ cố vấn của trường bằng cách liên lạc với trường.

Vệ sinh kinh nguyệt tại trường học

Nữ sinh sẽ có thể dùng băng vệ sinh và hộp phân phối băng vệ sinh miễn phí trong trường.

Kết nối với Đất nước tại trường

Thổ dân và Dân đảo Torres Strait đã ở đây hàng chục ngàn năm và là những Người giám hộ Liên tục của mảnh đất của chúng ta. Mỗi nhóm chuyên biệt có văn hóa, ngôn ngữ và truyền thuyết riêng.

Trong thời gian ở trường, con quý vị sẽ phát triển kiến thức và sự hiểu biết của em về lịch sử, văn hóa và những trải nghiệm của Thổ dân và Dân đảo Torres Strait là những Dân tộc Đầu tiên ở Úc.

Tìm hiểu về lịch sử và văn hóa phong phú này có thể giúp học sinh hiểu được sự khác biệt về văn hóa và thể hiện lòng tôn trọng sự đa dạng.

Đất nước là gì?

Thổ dân có mối liên hệ chặt chẽ và lâu dài với đất và nước của họ, được gọi là Đất nước. Mối liên hệ tâm linh sâu sắc này liên kết họ với đất đai và tổ tiên của họ, và tạo ra cảm giác thân thuộc và bản sắc. Bất chấp những thử thách của việc thuộc địa hóa và bắt buộc di dời, Thổ dân đã duy trì được mối liên hệ thiêng liêng này.

Con quý vị có thể học hỏi về lịch sử và văn hóa của Thổ dân và/hoặc Dân đảo Torres Strait bằng cách:

- tìm hiểu nhà của họ ở Đất nước nào
- tìm hiểu trường của họ ở Đất nước nào
- viết ra Lời Tri ân Đất nước
- học một số từ ngữ trong ngôn ngữ của Thổ dân địa phương bằng cách hỏi cộng đồng Thổ dân địa phương.

Lời Tri ân Đất nước là gì?

Lời Tri ân Đất nước là một cách để chúng ta tự nhắc nhở là mình đang sống và đi học trên vùng đất của Thổ dân và dành thời gian để bày tỏ lòng kính trọng đối với những Thổ dân và/hoặc Dân đảo Torres Strait thuộc các thế hệ trước đây và hiện nay vì đã tiếp tục chăm sóc mảnh đất của chúng ta, nền đất, bầu trời và biển cả. Đây là một tuyên bố công nhận các Chủ sở hữu Truyền thống của mảnh đất này. Đây là một cách để thể hiện sự tôn trọng đối với các dân tộc, văn hóa và di sản của Thổ dân cũng như mối quan hệ tiếp diễn của những Người Giám hộ Truyền thống với mảnh đất này.



Sinh hoạt

Giúp con hoàn tất Lời Tri ân Đất nước của em đối với mảnh đất nhà trường. Quét mã QR hoặc tới edu.nsw.gov.au/indigenous-australia-map



Tôi xin tri ân dân tộc

là những người giám hộ liên tục của mảnh đất nơi chúng ta gặp mặt trong ngày hôm nay và tri ân các bậc Trưởng lão của họ, xưa và nay. Tôi thể hiện sự tôn trọng như vậy đối với những thổ dân và/hoặc dân đảo Torres Strait đang có mặt cùng với chúng ta tại đây trong ngày hôm nay



Các trang mạng hữu ích

education.nsw.gov.au/useful-websites

Nha Kết quả và Quan hệ Đối tác Thổ dân

education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/aec

Hướng dẫn nhanh từ A-Z cho phụ huynh

education.nsw.gov.au/parent-guide

Khiếu nại, khen ngợi và đề nghị

education.nsw.gov.au/your-feedback

Khuyết tật, học tập và hỗ trợ

education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs

Ghi danh

education.nsw.gov.au/enrolment

Sức khỏe tinh thần và an sinh

education.nsw.gov.au/mental-health-programs

Nhóm Tư vấn Giáo dục Thổ dân NSW

aecg.nsw.edu.au

Bộ Y Tế NSW

health.nsw.gov.au

Tài liệu dành cho phụ huynh và người chăm sóc

education.nsw.gov.au/parents-and-carers

An toàn đường lộ

education.nsw.gov.au/safe-travel

Điều lệ Cộng đồng Trường học

education.nsw.gov.au/school-community-charter

Bản dịch thông tin về trường học

education.nsw.gov.au/translated-documents

Các trang mạng hữu ích khác

education.nsw.gov.au/useful-websites



Tài xuống Ứng dụng của Bộ Giáo Dục NSW dành cho Phụ huynh
Quét mã QR

Chúng ta thừa nhận quê hương của tất cả Thổ dân và tỏ lòng kính trọng của chúng ta đối với Đất nước.

Xin chào

@NSWDepartmentofEducation

@NSWEducation

@NSWEducation

@NSW Department of Education

education.nsw.gov.au

© 2023 NSW Department of Education

