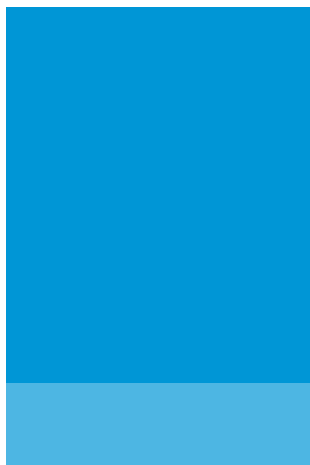
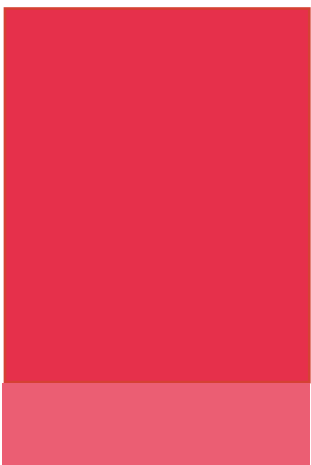


Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

Chào mừng quý vị đến vườn trẻ

Hướng dẫn cho phụ huynh về việc bắt đầu đi vườn trẻ



Education
Public Schools

VIETNAMESE



Quý vị sẽ tìm thấy gì trong quyển Chào mừng quý vị đến vườn trẻ

Chào mừng quý vị đến vườn trẻ (Welcome to preschool) đã được soạn để giúp cho bước đầu hành trình học hỏi sớm của con quý vị sẽ là một bước đầu tích cực và vui tươi. Bên trong quyển này, quý vị sẽ thấy các mẹo tiện dụng mà phụ huynh và giáo viên của thiếu nhi cung ứng nhằm tạo dễ dàng hơn cho quý vị và gia đình trong việc giúp con em chuẩn bị đi vườn trẻ. Quyển này cũng giúp quý vị yên tâm rằng mình đã quyết định đúng trong việc gửi con đến vườn trẻ và giúp hiểu rõ điều này quý báu thế nào cho việc phát triển của con quý vị.

Nếu có thắc mắc hoặc muốn đề nghị gì, xin quý vị gửi email đến chúng tôi qua địa chỉ parents@det.nsw.edu.au

Đi vườn trẻ	3
Chuẩn bị	3
Thức ăn tại vườn trẻ	4
Con tôi nên mặc gì khi đến vườn trẻ?	5
Việc học hỏi cho thiếu nhi	5
Hỗ trợ việc học hỏi của con em quý vị	6
Chuẩn bị cho việc vào trường lớn	6
Khi con em của quý vị bị bệnh	7
Chí trên đầu	7
Các trang mạng thông tin hữu ích	8

Đi vườn trẻ

Ý tưởng về vườn trẻ có thể là điều hơi nản lòng đối với nhiều phụ huynh. Quý vị có thể cảm thấy rằng con em của mình mau lớn quá. Đừng lo! Vườn trẻ là lúc mà con em quý vị sẽ rất vui nhộn với các em cùng lứa tuổi. Vườn trẻ giúp phát triển và mở mang cách thức mà con em quý vị trải nghiệm việc giáo dục, giúp các em trở nên những người học hỏi một cách tự tin, năng nổ và nhiệt tình và mong tới ngày bắt đầu vào trường lớn.

Chuẩn bị

Quý vị đã gặp giáo viên vườn trẻ chưa?

Giáo viên vườn trẻ là người quan trọng nên gặp. Giáo viên sẽ có thể cho quý vị biết về những gì xảy ra ở vườn trẻ và giúp giải đáp các câu hỏi nào nếu có nhầm sẽ giúp cho con quý vị ổn định.

Vườn trẻ có nhiều loạt chính sách và thủ tục nhằm thúc đẩy sức khỏe, an toàn và an lành của tất cả trẻ em, chẳng hạn như chính sách cho lúc đến và lúc rời khỏi vườn trẻ mỗi ngày, thức ăn và dinh dưỡng, phát triển và giáo dục và bảo vệ chống nắng.

Mẹo vặt: Vườn trẻ sẽ yêu cầu quý vị ký vào sổ ghi tên vào lúc đầu và cuối của mỗi ngày hoặc mỗi buổi ở vườn trẻ. Xin nhớ ký vào sổ ghi tên này, thường thấy nơi lối vào vào ở vườn trẻ.

Danh sách kiểm tra

Sau đây là sơ lược danh sách những thứ mà con quý vị sẽ cần:

- một túi xách
- một hộp thức ăn trưa
- quần áo để thay đổi, kể cả tất và quần áo lót
- nón
- thức ăn vặt cho buổi trà sáng hoặc chiều và thức uống.

Nếu dự vườn trẻ nguyên ngày, con quý vị cũng sẽ cần:

- thức ăn trưa
- miếng trải đắp và/hoặc mền để nghỉ trưa.



Dị ứng, các tình trạng sức khỏe và nhu cầu đặc biệt

Trước khi con quý vị khởi sự đi vườn trẻ, điều quan trọng là nên báo cho họ biết nếu con em quý vị có dị ứng hoặc các tình trạng sức khỏe và nhu cầu đặc biệt nào khác. Điều này sẽ giúp cho vườn trẻ có thời gian để thực hiện các thu xếp phụ trội nào cho con em của quý vị.



Mẹo vặt: Nên chuẩn bị cho các em mang theo các thực phẩm nào mà quý vị biết là em ưa thích và sẽ ăn. Việc quý vị giúp con em của mình học cách tự mở bao gói thức ăn và tự ăn cũng là một điều hay.

Chăm sóc về chứng dị ứng

Dị ứng quá mẫn (anaphylaxis) là chứng dị ứng trầm trọng và đột ngột đối với các thức ăn nào đó như các loại hạt (nuts) hoặc tôm cua sò ốc hoặc khi bị côn trùng cắn. Quý vị phải cho giáo viên vườn trẻ biết nếu con quý vị bị dị ứng đối với thực phẩm hoặc có nguy cơ bị dị ứng quá mẫn. Một số trường có chính sách cấm các loại hạt, hãy hỏi giáo viên vườn trẻ về điều này.

Thức ăn tại vườn trẻ

Ăn uống tại vườn trẻ là một phần quan trọng trong chương trình hàng ngày và chúng tôi khuyến khích các thói quen ăn uống lành mạnh. Các nhân viên vườn trẻ cũng sẽ giúp con em quý vị trong bữa ăn bằng cách nhắc nhở các em nên rửa tay, và khuyến khích các em ăn hết thức ăn và đừng chia sẻ với các bạn khác.

Vườn trẻ sẽ yêu cầu quý vị cung ứng thức ăn lành mạnh cho bữa trà sáng, bữa trưa và có thể bữa trà chiều. Hãy nói chuyện với giáo viên vườn trẻ để biết về những gì nên chuẩn bị cho con em mình mang theo mỗi ngày. Quý vị cũng có thể xem trên trang mạng Healthy Kids (Trẻ em Lành mạnh) của chúng tôi để được gợi ý thêm về các thức ăn vặt và bữa ăn trưa.

Xem trên: www.healthykids.nsw.gov.au



Con tôi nên mặc gì khi đến vườn trẻ?

Cho con em quý vị mặc quần áo thoải mái, tiện dụng mà an toàn và dễ dàng để các em tự lo liệu được, kể cả giày thích hợp để leo trèo và chơi đùa.

Nhà trường sẽ yêu cầu các em đội nón khi chơi ngoài trời. Hãy khuyến khích con em của mình quen với việc đội nón khi ra ngoài. Hầu hết các trường đều có chính sách 'nếu không nón, chơi trong bóng mát'.

Mẹo vặt: Nên để dành quần áo đẹp cho các dịp đi chơi hoặc tiệc tùng. Tuy rằng giáo viên tìm cách tránh cho trẻ em khỏi làm bẩn quần áo, sơn và đất cát là tất cả những thứ góp phần vào việc vui chơi và học hỏi.

Gắn nhãn tất cả mọi thứ!

Sẽ có một thùng đựng các thứ thất lạc tại vườn trẻ, nhưng để tránh mất thì giờ và khỏi bức bối, xin vui lòng gắn nhãn rõ ràng lên tất cả các thứ của con quý vị như quần áo, túi xách và hộp ăn trưa.

Việc học hỏi cho thiếu nhi

Việc học hỏi của con quý vị tại vườn trẻ sẽ xây dựng trên những gì quý vị dạy các em tại nhà. Trong lúc vui chơi trẻ em sẽ dùng trí tưởng tượng, học cách hòa đồng với trẻ khác, hoạch định và lắng nghe.

Các giáo viên vườn trẻ có bằng cấp đầy đủ trong việc học tập ở tuổi thiếu nhi. Các kinh nghiệm học hỏi mà con quý vị tham gia qua việc vui chơi sẽ được giáo viên hoạch định cẩn thận và được dẫn dắt bởi sở thích của con quý vị.

Các sinh hoạt vườn trẻ cho việc học hỏi

- Trò chơi đồ chữ hoặc ráp hình (puzzles) và chơi đùa với các khối
- Sơn và vẽ, cắt và dán
- Đọc sách và lắng nghe kể chuyện
- Nói và lắng nghe
- Diện quần áo và chơi đùa trong góc làm nhà hoặc nhà chòi
- Nghe và chơi nhạc
- Múa và kịch
- Trèo trên thiết bị, thăng bằng, chạy nhảy
- Sử dụng vi tính
- Chơi đùa với đất sét, chơi nhào bột, cát và nước

Qua các kinh nghiệm học hỏi này trẻ em sẽ khám phá và thử nghiệm, và phát triển kỹ năng của các em trong việc giải quyết vấn đề, liên lạc và xã giao. Các em cũng phát triển lòng tự trọng, tự tin và nền tảng cho việc học chính thức.



Hỗ trợ việc học hỏi của con em quý vị

Trẻ em học hỏi tốt nhất khi phụ huynh và giáo viên hợp tác với nhau. Quý vị hiểu con em mình rõ hơn ai hết do đó quý vị có thể giúp giáo viên hiểu rõ các em bằng cách chia sẻ với họ các thông tin về sở thích của con quý vị.

Các cách thức hỗ trợ con em của quý vị ở vườn trẻ

- Ra sức tìm hiểu về vườn trẻ, chẳng hạn như các lệ thường của họ và những gì con em của quý vị cần đem theo tới vườn trẻ
- Tham gia vào vườn trẻ của con em mình, chẳng hạn như tự nguyện làm người giúp đỡ
- Thảo luận với nhân viên vườn trẻ về các sinh hoạt mà quý vị có thể làm với con em tại nhà như đọc sách với trẻ
- Thảo luận với nhân viên về việc học hỏi của con em mình
- Nói chuyện với con em mình mỗi ngày về những gì các em đã làm tại vườn trẻ

Khởi đầu tốt đẹp

Một bữa ăn sáng đầy dinh dưỡng sẽ giúp con em chuẩn bị để có được một ngày tốt đẹp nhất khả hữu ở vườn trẻ. Điều này sẽ giúp các em tập trung và cho các em có năng lượng để chơi đùa. Điều này cũng hỗ trợ các em phát triển các thói quen ăn uống lành mạnh cho đến suốt đời.

Một đêm ngủ ngon

Trẻ em cần được ngủ ngon mỗi đêm để có thể đối phó với các phiêu lưu và vui nhộn của vườn trẻ.

Ngủ ngon sẽ giúp các em để:

- chú ý và tập trung
- giải quyết vấn đề và suy nghĩ về các ý tưởng mới
- chơi đùa một cách tinh tế và vui tươi trọn ngày.



Chuẩn bị cho việc vào trường lớn

Vườn trẻ của con quý vị sẽ hỗ trợ quý vị và các em chuẩn bị cho việc đi học. Các vườn trẻ và các trường thường tổ chức chương trình *Transition to School* (chuyển tiếp đến trường), nhằm giúp quý vị có thông tin và hướng dẫn tiện dụng về ngày trọng đại cho các em tại Kindergarten (mẫu giáo) và giúp quý vị quen thuộc với thông lệ của trường và các điều vui thích mà nhà trường cung ứng cho các gia

đình. Tham gia vào việc đi học của các em sẽ giúp các em có được một khởi đầu thành công cho cả hành trình học hỏi của các em.

Khi con em của quý vị bị bệnh

Có những lúc con em quý vị bị bệnh. Hãy điện thoại đến vườn trẻ vào sáng sớm nếu con quý vị bị bệnh.

Một vài bệnh có thể dễ lây. Để tránh các bệnh này lây lan đến trẻ em khác, hãy đi gặp bác sĩ và giữ con em ở nhà theo như thời hạn được khuyến.

Một số bệnh tiêu biểu là:

Đậu mùa (chicken pox) – sốt nhẹ, chảy mũi và nổi mẩn bắt đầu bằng các đốm hồng bị phồng rộp và đóng vảy

Bệnh sởi (measles) – sốt, mệt, chảy mũi, ho và mắt đỏ xót trong vài ngày, tiếp theo là nổi các đốm đỏ khởi đầu trên mặt và lan dần xuống thân người và bệnh này kéo dài khoảng bốn đến bảy ngày

Đau mắt (conjunctivitis) – mắt ngứa ngáy, đỏ và có thể chảy nước mắt. Lông mi có thể dính lại trong lúc ngủ

Bệnh chốc lở (school sores) – các đốm nhỏ màu đỏ đổi thành các vết phồng có mũ và trở nên khô rám - thường có trên mặt, bàn tay hoặc da đầu

Lác (ringworm) – mảng vảy nhỏ trên da mà xung quanh là vòng tròn hồng.

Nên làm gì nếu con em của quý vị bị bệnh

Nếu con em quý vị có các triệu chứng sau thì tốt nhất là hỏi ý kiến bác sĩ và cho trẻ ở nhà:

- sốt 38°C hoặc hơn
- ói mửa hoặc tiêu chảy
- cảm lạnh trầm trọng hoặc các triệu chứng cảm cúm
- nổi mẩn mà không biết nguyên do.

Muốn biết thông tin về các bệnh truyền nhiễm mà có thể ảnh hưởng đến con em của quý vị, hãy liên lạc Bộ y tế NSW qua số điện thoại: 9391 9000.

Xem trên: www.health.nsw.gov.au

Chí trên đầu

Vườn trẻ có thể là nơi mà các em bị chí lẩn đầu. Đừng báo động nếu cảnh này xảy ra. Việc có chí rất khó chịu nhưng may thay điều này không làm hại đến sức khỏe các em và không lưu lại gì đối với vệ sinh cá nhân của trẻ.

Việc tốt nhất mà quý vị có thể làm nhằm giúp không chế việc có chí:

- thường xuyên kiểm tra tóc của con mình
- tóc dài thì nên cột hoặc tết bím
- giữ một cái lược dày trong phòng tắm và khuyến khích gia đình dùng lược này khi gội đầu
- chải đầu hàng ngày với thuốc mượt tóc (hair conditioner) màu trắng và dùng lược dày để loại bỏ trứng chí và chí.

