



ST. PAUL'S PRIMARY SCHOOL

Links Street
West Sunshine,
Vic. 3020

HỌC KỲ 4
TUẦN 01: Thứ Hai, 05 tháng 10 năm 2020

A.B.N. 23 073 655 340
Phone: 9363 1568
Fax: 9363 7368
Email: principal@spsunshinewest.catholic.edu.au

NHỮNG NGÀY CẦN GHI NHỚ

- Thứ Năm, 08 tháng 10:** Ngày Tu Nghiệp của Giáo Viên – Giáo viên không sửa bài/cho lời phê cho các bài làm của học sinh
- Thứ Sáu, 09 tháng 10:** Ngày Trường Đóng Cửa – Học sinh nghỉ học – nhân viên chuẩn bị cho việc học sinh trở lại Trường
- Thứ Sáu, 09 tháng 10:** Khóa sổ Đơn ghi danh vào Lớp 7 Niên học 2022 cho các Trường Trung Học Công Giáo – Học sinh hiện đang học Lớp 5 của chúng ta.
- Thứ Hai, 12 tháng 10:** Tất cả Học sinh trở lại Trường học – Hoan nghênh Mọi người Trở lại!!!
- Thứ Sáu, 23 tháng 10:** Trường Đóng Cửa – Ngày Lễ Nghỉ - Chung Kết Bóng Đá AFL
- Thứ Hai, 02 tháng 11:** Trường Đóng Cửa – Ngày Vọng Cup – Ngày Viết Học Bạ
- Thứ Ba, 03 tháng 11:** Trường Đóng Cửa – Ngày Cup

Quý Gia đình thân mến!

Tôi rất phấn khởi khi biết tin vào Chủ Nhật vừa qua là tất cả học sinh từ Lớp Prep đến 6 sẽ trở lại trường học từ ngày Thứ Hai (12/10). Chúng tôi quyết định cho tất cả học sinh bắt đầu vào ngày Thứ Hai thay vì cho các lớp trở lại vào ngày khác nhau trong tuần lễ này. Có hai lý do chính cho điều này. Chúng tôi cảm thấy rằng điều quan trọng là có thật ít gián đoạn cho các gia đình càng tốt. Chúng tôi cũng nghĩ rằng việc cho các em học sinh bắt đầu học tại trường càng sớm càng tốt là điều quan trọng để giúp cho các em nhanh chóng ổn định. Cũng vẫn còn nhiều điều chưa biết về học kỳ này. Ngay khi chúng tôi có thêm thông tin về các sinh hoạt tại trường hoặc những thông tin khác, chúng tôi sẽ cho Quý vị biết.

Vào đầu Học kỳ 3, một số gia đình đã nhận lời cho mượn các thiết bị của chúng tôi để cho con sử dụng tại nhà. Với việc tất cả học sinh sẽ quay trở lại Trường vào Thứ Hai (12/10), chúng tôi xin yêu cầu các gia đình trả lại các thiết bị và đồ đạc điện mà họ đã mượn. Các thiết bị này có thể được trả tại Văn phòng từ ngày Thứ Năm (08/10) vào các giờ từ 9am đến 1.30pm. Thông tin thêm sẽ được gửi đến trong tuần này.

Chúng tôi đã nhận được thông báo rằng không cần phải kiểm tra nhiệt độ của học sinh khi các em quay trở lại Trường trong học kỳ này. Điều này là do mức độ lây nhiễm trong cộng đồng hiện tại ở bang Victoria. Nếu tình trạng này có sự thay đổi, tôi sẽ thông báo đến tất cả gia đình ngay khi có thể.

Xin hãy nhớ rằng các giáo viên sẽ giao bài học cho học sinh vào Thứ Năm này (08/10). Tuy nhiên, giáo viên sẽ không sửa bài hoặc cho lời phê các bài làm ngày này. Trường sẽ mở cửa cho những học sinh đã đi học trong kỳ đóng cửa Giai đoạn 4.

Thứ Sáu này (09/10) là ngày trường đóng cửa để cho giáo viên làm công việc chuẩn bị cho việc học sinh trở lại trường học. Sẽ không có việc giám sát học sinh ở tại Trường. Học sinh cũng sẽ được nghỉ học vào ngày Thứ Sáu (23/10) vì đây là ngày Lễ Nghỉ Chung Kết Bóng Đá.

Nếu Quý vị chưa ghi danh cho con học Lớp Prep niên học 2021 thì xin hãy làm ngay. Xin hoàn thành đơn ghi danh và nộp lại cho Văn phòng càng sớm càng tốt.

Vào cuối của bản tin tiếng Anh (trang 2), có một đơn phải nộp lại cho Trường để thông báo cho chúng tôi biết nếu con quý vị sẽ không trở lại học tại Trường St. Paul vào năm 2021. Xin hãy nộp lại thông báo này cho Trường ngay nếu con quý vị sẽ không trở lại học vào năm sau.

Chúc Quý vị một tuần tuyệt vời! Chúng tôi mong được gặp lại mọi người tại Trường vào Thứ Hai tuần sau.

Chào thân ái!

Damian Casamento
HIỆU TRƯỞNG

ĐƠN GHI DANH VÀO LỚP 7 NĂM 2022 TẠI CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CÔNG GIÁO - KHÓA SỔ THỨ SÁU NÀY (09/10)

Những ngày sau đây rất quan trọng cho **TẤT CẢ** học sinh sẽ lên học trường trung học vào năm 2022 – những học sinh hiện đang học Lớp 5 của chúng ta. Nếu đơn ghi danh cho Trường Trung Học Công Giáo không được nộp trễ nhất là Thứ Sáu (09/10/2020) thì con Quý vị sẽ không được ghi danh vào Trường mà Quý vị mong muốn.

QUÝ VỊ SẼ RỜI TRƯỜNG ST. PAUL VÀO CUỐI NIÊN HỌC 2020?

Nếu học sinh nào (không phải học sinh Lớp 6) sẽ không trở lại học tại Trường St. Paul vào năm 2021, xin phụ huynh điền và nộp lại giấy ở trang 2 trong bản tin tiếng Anh cho Trường.

NHỮNG LỜI KHUYÊN VỀ AN SINH

Những lời khuyên về giấc ngủ cho trẻ em (từ các ý tưởng Nuôi con của Michael Grose)

Phát triển thói quen vệ sinh giấc ngủ ngon

- Bắt đầu thói quen đi ngủ thường lệ ít nhất 45 phút trước giờ phải đi ngủ để giúp trẻ sẵn sàng đi vào giấc ngủ.
- Ăn và tập thể dục đúng thời gian. Giấc ngủ muốn cơ thể phải thư giãn và hệ thần kinh thư thái, vì thế hãy lập thời gian biểu tập thể dục và chạy nhảy trước thời gian ăn tối.
- Tạo ra một nơi dành riêng để ngủ. Chỉ dùng phòng ngủ cho việc ngủ nghỉ và dành nơi khác trong nhà cho thời gian thư giãn và suy ngẫm, học tập và chơi đùa náo nhiệt.
- Giữ cho phòng ngủ giống như hang động. Phòng ngủ của trẻ nên giống như hang động – nghĩa là phòng phải tối, mát mẻ và không có bất cứ thiết bị điện tử nào. Phòng tối kích thích chất melatonin điều khiển việc ngủ-thức.
- Thức dậy vào giờ giống nhau. Để tối đa hóa giấc ngủ, giường ngủ và thời gian thức giấc cần phải càng thường lệ càng tốt.

Các thói quen sinh hoạt giúp ích cho giấc ngủ

- Dạy cho con nhỏ hoặc thanh thiếu niên của quý vị cất đi các thiết bị điện tử ít nhất trước giờ đi ngủ 90 phút.
- Giảm thiểu việc ngủ nướng vào cuối tuần và giới hạn trong 1 giờ đồng hồ hơn thường lệ để giữ cho đồng hồ sinh học hoạt động theo chu kỳ thường xuyên.
- Khuyến khích con nhỏ đi ra ngoài trời mỗi ngày – đi dạo bộ, gặp gỡ bạn (tùy theo lệnh giới hạn COVID cho phép) hoặc làm việc vặt
- Làm bài tập về nhà ở ngoài phòng ngủ, hoặc ít nhất ngoài giường ngủ. Não bộ liên hệ hành động với địa điểm, vì thế nếu trẻ học tập khi ở trên giường ngủ của em, sẽ thật khó cho trẻ để tắt nút trong đầu khỏi bài học ở trường khi đèn trong phòng cuối cùng tắt đi.
- Giới hạn chất caffeine vào buổi sáng mà thôi. Việc tiêu thụ chất caffeine ở bất cứ dạng thức nào gần giờ đi ngủ sẽ giống như ném trái bóng gây hư hỏng vào thói quen ngủ nghỉ thường lệ. Bộ não chúng ta cần phải tĩnh lặng hơn là bị kích thích nếu muốn giấc ngủ có thể diễn ra.

Giấc ngủ là yếu tố vô cùng quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, khả năng học tập, quá trình phát triển và tổng thể con người của trẻ. Việc giúp cho con quý vị có đủ giấc ngủ ngon sẽ đảm bảo việc bộ óc và cơ thể của em được sử dụng hết toàn công suất.