

Trường Tiểu Học St Paul
Bản Tin Cộng Đồng & An Sinh
Ấn bản 6, 2022



Thứ Sáu | Ngày 09 tháng 09 năm 2022

Tuần Lễ Bảo Vệ Trẻ Em Toàn Quốc: 04 – 10 tháng 09

Mọi Trẻ Em trong Mọi Cộng Đồng Cần được Đối xử Công bằng

Chúng ta vừa mừng xong Tuần Lễ Bảo Vệ Trẻ Em Toàn Quốc. Tuần lễ này hướng về các cách thức để tất cả chúng ta có thể làm việc cùng nhau để tạo dựng nên những cộng đồng hỗ trợ cho các trẻ em và các gia đình. Các trẻ em được an toàn nhất khi các em được lắng nghe, được tôn trọng và được tin tưởng.

Tất cả những người lớn đều có thể đóng góp phần mình bằng cách 'dò dẫm' trẻ em trong các tình huống hằng ngày về những nỗi lo lắng nhỏ; nhờ vậy các em sẽ ngày càng trở nên thoải mái hơn khi kể cho chúng ta nghe khi gặp phải vấn đề gì đó to lớn.

Trò chuyện với trẻ về vấn đề an toàn:

- Hãy giúp cho trẻ nhận biết những người lớn đáng tin cậy (trong và ngoài gia đình) để các em có thể nói chuyện nếu em cảm thấy lo lắng, bức bối, hoặc không cảm thấy an toàn. Hãy đảm bảo rằng những người lớn này biết rằng họ nằm trong danh sách của con Quý vị.
- Nhắc nhở trẻ rằng em có thể nói chuyện với Quý phụ huynh hoặc người lớn đáng tin cậy về bất cứ điều gì, cho dù là chuyện lớn hay nhỏ mà em đang lo lắng. Hãy trò chuyện với trẻ về cách em có thể biết khi em cảm thấy an toàn hoặc không an toàn. Hãy giúp cho em biết lắng nghe những dấu hiệu cảnh báo đầu tiên (cách cơ thể em cảm nhận), và hãy tin tưởng vào cảm giác và trực giác của các em.
- Dùng các sinh hoạt thường ngày như là những cơ hội để trò chuyện (ví dụ: chuẩn bị cho bữa ăn và ăn vặt, đi dạo bộ, chơi đùa, đi mua sắm). Nếu trẻ quen với việc trò chuyện rất nhiều sẽ giúp trẻ cảm thấy dễ dàng hơn khi có những vấn đề lớn hoặc nan giải xảy ra.
- Hãy cởi mở khi nói về mọi loại cảm xúc bao gồm tức giận, niềm vui, thất vọng, sợ hãi và quá lo lắng. Điều này giúp cho trẻ phát triển 'vốn từ vựng cảm xúc'.

Tuần lễ Bảo vệ Trẻ em Toàn Quốc là thời gian tuyệt vời để bắt đầu trò chuyện với trẻ và các thành viên gia đình về cảm giác an toàn. Hãy xem các tờ quảng cáo sau để biết thêm về các lời khuyên và mẹo hỗ trợ cho vấn đề an toàn và an sinh của trẻ và thanh thiếu niên.

Lắng nghe Trẻ



<https://www.napcan.org.au/wp-content/uploads/2018/12/listeningtochildren.pdf>

Lắng nghe Thanh thiếu niên



<https://www.napcan.org.au/wp-content/uploads/2018/12/listeningtoyoungpeople.pdf>

30 Cách Tăng cường Tự tin của Trẻ



<https://www.napcan.org.au/wp-content/uploads/2018/12/boostchildconfidence.pdf>

Khi Trẻ Cảm Thấy Buồn



<https://www.napcan.org.au/wp-content/uploads/2018/12/whenachildfeelsad.pdf>

Giới Thiệu Nhân Viên của Trường St Paul



Laura: Giáo viên và Điều Hợp Viên Lớp Prep

Laura hoàn thành bằng sư phạm tại đại học Australian Catholic University năm 2012 và bắt đầu giảng dạy tại Trường St Paul vào năm 2013. Đây là năm thứ 10 dạy học của Cô tại trường chúng ta! Cô đã dạy khối lớp 1/2, 3/4 và hiện là giáo viên Lớp Prep. Laura thích làm việc với học sinh của Cô và các thành viên gia đình để giúp cho học sinh đạt được thành tích tốt nhất. Cô đặc biệt thích đọc sách có tranh cùng với lớp của Cô và hi vọng khơi lên niềm đam mê đọc sách nơi học sinh!

Laura sắp sửa bắt đầu kỳ nghỉ hậu sản vì người con đầu lòng của Cô dự sinh vào tháng 10. Cô mong được trở lại Trường St Paul trong tương lai để tiếp tục làm việc cùng với các em học sinh.

Ba điều về Laura:

1. Rất thích sô-cô-la
2. Ủng hộ đội bóng Geelong Cats
3. Thích dạo bộ vào ngày nắng



Conor Fox: Giáo viên và Điều Hợp Viên Lớp 5/6

Conor đã dạy học được 8 năm và làm việc ở Trường St Paul từ năm 2019, chủ yếu dạy học sinh Lớp 5/6. Thầy đã sinh sống và dạy học tại các nước Ai-len, Anh, Ấn Độ và Úc, Thầy Conor có nhiệt huyết về việc tôn vinh sự đa dạng của các em học sinh và chia sẻ về sách và các câu chuyện về con người từ mọi nơi trên thế giới. Conor đã may mắn được dạy Lớp SCF mỗi tuần 4 ngày cùng với Cô Schembri. Vào ngày còn lại, Thầy làm việc với vai trò Điều hợp viên khối Lớp 5/6/Hỗ trợ môn Toán sắp xếp các sinh hoạt ngoại khóa cho các học sinh Lớp 5/6 và trợ giúp việc dạy Toán chất lượng cao trong toàn cấp lớp 5/6.

Ba Điều về Conor:

1. Thầy yêu thích đọc sách mỗi ngày, thách thức đọc sách 2022 hiện tại của Thầy là 23/36 quyển sách!
2. Conor có chú mèo tên là Seamus.
3. Thầy yêu thích đi tham quan những nơi mới lạ trên toàn nước Úc, vì thế xin hãy gửi đến Thầy những đề cử nơi du lịch!





Core Values Award

Chúc Mừng Lớp MEM!

MEM đã đoạt Giải Giá Trị Trọng Yếu Tháng 7 của trường chúng ta. Họ đã được trao Cúp Giá Trị Trọng Yếu Học Tập.

Các giáo viên môn chuyên đã rất khó khăn khi quyết định một lớp thắng giải này nhưng Lớp MEM đã nổi bật bởi vì:

- Các em đã tiếp thu các kỹ năng lập trình mới trong môn Công nghệ (ICT)
- Tạo ấn tượng với Cô Lynette trong môn nghệ thuật biểu diễn bằng việc các em đã rất nhanh học được cách chơi đàn Ukulele.
- Thầy Chris cũng lưu ý thấy các em đã học các kỹ năng mới rất tốt trong các buổi học thể thao.

Chúng tôi rất tự hào về Lớp MEM vì sự nhiệt tình của lớp trong học tập và chúc mừng cả lớp đã đoạt được giải thưởng này.

Các Giáo viên môn Chuyên



Chúc Mừng Lớp MCD!

Cúp Giá trị Trọng yếu về Tôn Trọng được trao cho Lớp MCD.

Các giáo viên môn chuyên đã trao chiếc cúp này vì:

- Họ đã lưu ý thấy Lớp MCD bảo quản rất tốt các thiết bị khi học môn ICT và Thể thao.
- Các em thể hiện sự tôn trọng các tài sản của trường học bằng cách sử dụng chúng đúng cách chúng cần được sử dụng, nhanh chóng cất gọn ghẽ và thường xuyên chăm sóc các thiết bị khi sử dụng chúng.
- Trong các bài học, Lớp MCD thể hiện sự tôn trọng đối với các giáo viên môn chuyên qua việc lắng nghe giáo viên chỉ dẫn và tuân thủ các quy định.
- Các em cũng thể hiện sự tôn trọng đối với nhau qua việc cư xử lịch sự và giúp đỡ lẫn nhau.

Xin chúc mừng Lớp MCD đã là tấm gương sáng ngời cho cộng đồng Trường St Paul!



Mối Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau Chủ Đề 5

Các tài liệu học tập về Khả năng Ứng phó, Quyền và Mối Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau (tiếng Anh viết tắt là RRRR) bao gồm tám chủ đề về Học hiểu Cảm Xúc Xã Hội xuyên suốt tất cả các cấp lớp của bậc tiểu học.

Chủ đề Học hiểu Cảm xúc Xã hội thứ ba được giảng dạy vào nửa đầu học kỳ này là 'Quản trị Áp lực' ('Stress Management').

Trẻ em và thanh thiếu niên trải nghiệm nhiều loại áp lực liên quan đến công việc, xã hội và cá nhân trong đời sống thường ngày của các em. Các sinh hoạt thuộc chủ đề này có trọng tâm cụ thể về việc dạy các phương pháp tích cực để quản trị áp lực.

Giúp cho học sinh nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng áp lực của chính bản thân em, và nhằm phát triển các phương cách giúp cho các em xử lý áp lực hiệu quả, sẽ giúp cho các học sinh ứng phó với các thách thức trong tương lai. Các sinh hoạt học tập chú trọng về các cách mà các phương pháp tự trấn tĩnh có thể được dùng để quản trị các tình huống đầy áp lực.

Trong các bài học của Lớp 1 và 2, học sinh được giới thiệu với Wibbly. Các em được yêu cầu giúp đỡ Wibbly bởi vì Wibbly cảm thấy bị áp lực. Học sinh đề xuất các cách thức mà các em nhận thấy có thể giúp các em trấn tĩnh lại hoặc vui vẻ lên.

JPF đã viết lên các bong bóng những cách mà các em có thể kiểm soát cảm xúc, bao gồm:

- ★ Thở đều
- ★ Ôm thú cưng vào lòng
- ★ Ngồi giữa thiên nhiên
- ★ Ngắm cảnh hoàng hôn
- ★ Đọc sách
- ★ Tìm một nơi yên tĩnh
- ★ Thiền tịnh
- ★ Đi nằm nghỉ



Trong các bài học của Lớp 5/6, học sinh được yêu cầu nghĩ ra một tình huống khó mà em gặp phải ở nhà, ở trường hoặc trong cộng đồng. Các em phải nhận biết và suy ngẫm về phương pháp quản trị áp lực mà em đã sử dụng, và cách này đã giúp em quản trị áp lực như thế nào.

Các câu hỏi: Giải thích tình huống. Điều này làm cho em cảm thấy hoặc hành xử như thế nào? Phương pháp quản trị áp lực nào em đã sử dụng? Giải thích ngắn gọn về phương pháp quản trị áp lực mà em đã dùng? Cách quản trị áp lực này tác động đến em thế nào và kinh nghiệm của em ra sao?

Arthur K (SCC)

Explain the situation. How did it make you feel and behave?	Which stress management strategy did you use?	Briefly explain the stress management strategy that you used	What effect did the stress management strategy have on you and your experience?
When it was my turn to give my presentation I was really nervous and stressed about my turn going up and it kept getting hotter and hotter after each turn.	- A deep breath - A stretch - Looking at one person - Wiggling my toes - Trying to think that no one is here but only me	I took a couple deep breaths as I was calming down and wiggled my toes but before all of that a stretch so I am relaxed and maybe looking at a friend so they could give me some support or a teacher?	In my opinion I think that the breathing strategy is the most important and the most used because many people use it and it's the most useful and it's the most helpful and the most effective.

Lily C (SCC)

Explain the situation. How did it make you feel and behave?	Which stress management strategy did you use?	Briefly explain the stress management strategy that you used	What effect did the stress management strategy have on you and your experience?
I felt nervous and scared when I was reading my old presentation .I got butterflies and my heart was racing.	Take deep breaths. Watch tv. Talk to a sibling. Play monopoly games. Walking. Write stois. Read storys. draw.	In the middle of my presentation where I was nervous I tried to think positive and it kind of helped me. I also took deep breaths and it helped me alot.	now I'm more brave and confident .If I'm ever nervous i'll use the same strategy to calm down.

Lily K (SCC)

Explain the situation. How did it make you feel and behave?	Which stress management strategy did you use?	Briefly explain the stress management strategy that you used	What effect did the stress management strategy have on you and your experience?
I got stressed because of my nerves for athletics day. this made me act stubborn towards everyone and mentally exhausted from all the stressing. I could feel my heart racing and my hands starting to feel clammy.	I managed my big emotions by sleeping, going outside for fresh air, listening to music and taking deep breaths.	I took a nap so that i could physically and mentally recharge myself and to forget or recover from my horrible emotions. I went outside and took deep breaths to get the stress and heavy enmotions out of my system. I listened to music because its something i enjoy and something that helps me relax. these all helped me calm down and relax.	These stress managements had the effect of keeping me calm and allowing me to relax. By using these strategies they allowed me to have a calmer approach to the thought of athletics day.

An Toàn Trên Mạng dành cho Mọi Gia Đình

Tất cả phụ huynh đều muốn con họ được an toàn khi học và chơi trên mạng.

Các video ngắn và tờ thông tin đơn giản dưới đây sẽ cho Quý vị thêm tự tin khi trò chuyện với con mình về vấn đề an toàn trên mạng. Chúng bao gồm các lời khuyên nhằm giúp các em giữ an toàn, và các thông tin quan trọng về điều cần phải làm nếu có điều gì xấu xảy ra trên mạng.



Hãy quét (scan) mã QR để xem các video hoặc bấm vào đường dẫn này:

<https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family>

Các nguồn tham khảo này cũng được thực hiện bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh:

- [Arabic](#)
- [Tiếng Trung \(Giản thể\)](#)
- [Dari](#)
- [Tamil](#)
- [Tiếng Việt](#)

Giúp bảo vệ gia đình Quý vị an toàn trên mạng

Học cách bảo vệ gia đình quý vị an toàn trên mạng, gồm:

- Tại sao an toàn trên mạng là điều quan trọng
- eSafety có thể giúp ích như thế nào
- thiết lập các quy tắc an toàn trên mạng của gia đình
- conversation ideas and tips.

[Tờ thông tin – Giúp bảo vệ gia đình quý vị an toàn trên mạng](#) (bấm vào chữ xanh có gạch dưới)

Tìm sự giúp đỡ khi con bị bắt nạt trên mạng

Học cách hỗ trợ cho con nếu con đang bị bắt nạt trên mạng, bao gồm cách:

- nhận biết vấn đề bắt nạt trên mạng
- thu thập các thông tin về việc bắt nạt
- báo cáo trường hợp bắt nạt trên mạng.

[Tờ thông tin – Tìm sự giúp đỡ khi con đang bị bắt nạt trên mạng](#) (bấm vào chữ xanh có gạch dưới)

Bắt đầu với phương tiện truyền thông xã hội

Hiểu về các phương tiện truyền thông xã hội dành cho trẻ em và thanh thiếu niên để Quý vị có thể:

- trò chuyện với con về các phương tiện truyền thông
- cài đặt tài khoản trên mạng của con
- sử dụng phương tiện truyền thông một cách an toàn
- báo cáo các vấn đề.

[Tờ thông tin – Bắt đầu với phương tiện truyền thông](#)

Chơi trực tuyến an toàn hơn

Hãy làm cho trò chơi là một phần thú vị và an toàn trong đời sống gia đình quý vị, bằng cách học về:

- cài đặt các trò chơi để chúng trở nên an toàn
- kết bạn trong các trò chơi
- báo cáo vấn đề trong các trò chơi.

[Tờ thông tin – chơi trực tuyến an toàn hơn](#)

Quý vị đã lỡ mất một Bản tin Cộng Đồng và An Sinh? Hãy tìm ra các ấn bản trước đây theo đường dẫn sau:

Tiếng Anh

[Wellbeing and Community Newsletter Issue 1 2022](#)
[Wellbeing and Community Newsletter Issue 2 2022](#)
[Wellbeing and Community Newsletter Issue 3 2022](#)
[Wellbeing and Community Newsletter Issue 4 2022](#)
[Wellbeing and Community Newsletter Issue 5 2022](#)

Tiếng Việt

[Bản tin Cộng Đồng và An Sinh Ấn bản 1 2022](#)
[Bản tin Cộng Đồng và An Sinh Ấn bản 2 2022](#)
[Bản tin Cộng Đồng và An Sinh Ấn bản 3 2022](#)
[Bản tin Cộng Đồng và An Sinh Ấn bản 4 2022](#)
[Bản tin Cộng Đồng và An Sinh Ấn bản 5 2022](#)

Nhân Viên An Sinh Trọng Yếu của Trường St Paul **- Niên Học 2022**

Cathy Doran: Hiệu Phó

Nicole Azarnikow: Trưởng Ban An Sinh Học Sinh (Thứ Hai – Thứ Tư)

Rebeca Lopez: Điều Hợp Viên An Sinh và Sức Khỏe Tâm Thần

Lisa Peplow: Nhân viên Phụ trách An toàn cho Trẻ

Kara Hande: Trưởng Ban Đa Dạng Học Tập

Mareta Parsons: Trưởng Ban Liên kết Gia đình/

Trưởng Ban Đa Dạng Học Tập (Thứ Hai-Thứ Tư)

Nếu Quý vị muốn biết thêm thông tin về nội dung được nói đến trong bản tin này hoặc có bất cứ đề nghị gì liên quan đến chủ đề sẽ được nói đến trong ấn bản tiếp theo, xin hãy liên lạc với chúng tôi.

Rebeca Lopez

rlopez@spsunshinewest.catholic.edu.au

hoặc Nicole Azarnikow

nazarnikow@spsunshinewest.catholic.edu.au

Trường St Paul xin công nhận người dân Wurundjeri, những Chủ quản Truyền thống của mảnh đất này.

Những người mà, từ thời Dreamtime, đã bước đi ở đây và chăm sóc cho mảnh đất mà trường chúng ta tọa lạc.

Chúng ta công nhận sự gắn kết tinh thần sâu đậm được tiếp diễn và mối liên hệ của những người Thổ dân và Dân Đảo Torres Strait đối với Quốc gia này và tỏ lòng thành kính đối với các bậc trưởng lão, quá khứ và hiện tại, khi chúng ta tiếp tục cam kết vào quá trình hòa giải được tiếp diễn.