

Trường Tiểu Học St Paul

# Bản Tin Cộng Đồng & An Sinh

Ấn Bản 2, 2023

Thứ Sáu, ngày 12 tháng 05 năm 2023



*Cộng đồng Trường St Paul xin công nhận dân tộc Wurundjeri là Quản gia Nguyên thủy của mảnh đất mà chúng ta giảng dạy, học tập và cầu nguyện trên đó. Chúng ta công nhận mối liên kết tinh thần sâu sắc tiếp diễn và mối quan hệ mà các Thổ dân và Dân Torres Strait đã có đối với Đất nước và thể hiện tôn kính với các bậc tiền bối, quá khứ và hiện tại, khi chúng ta cam kết trong tiến trình hòa giải không ngừng.*



## **Ashlea Niemi:**

### **Trợ Giáo và Nhân viên Giáo dục Koori của Trường St. Paul**

Ashlea đã làm việc tại Trường St Paul được 3 năm và tự hào là phụ nữ Thổ dân. Gia đình của Ashlea đến từ nước Yorta Yorta (tọa lạc gần Shepparton & Echuca) & nước Wemba Wemba (tọa lạc gần Swan Hill & Deniliquin). Khi Ashlea không làm việc với các học sinh Lớp 1&2, Cô làm việc khăng khít với các nhân viên để giáo dục cho họ về tất cả những khía cạnh 'chết người' (trong tiếng Anh của Thổ dân 'chết người' có nghĩa là tuyệt vời) mà văn hóa Thổ dân mang đến. Ashlea rất nhiệt huyết về việc học biết và làm việc khăng khít với các Bô lão Wurundjeri trong và xung quanh các vùng miền Tây của Melbourne.

Trong vài tháng sắp tới, Ashlea sẽ tổ chức nhiều sinh hoạt văn hóa quan trọng, trong đó các Bô lão sẽ được mời đến và tôn vinh các ngày biểu tượng này cùng với chúng ta tại Trường St Paul. Các học sinh, giáo viên và nhân viên cũng sẽ có cơ hội được tham gia vào nghi lễ xông khói, hoành nghênh vào nước và vũ điệu văn hóa! Cùng với sự hướng dẫn của Ashlea, chúng ta mong được học tập và trân quý mối liên hệ tinh thần và văn hóa mà người Thổ dân đã có với đất nước tuyệt vời này trong hàng ngàn năm qua.



# Chạy Vui Sắc Màu!

## Kenny SHB:

Thứ Năm tuần trước thật là vui nhộn bởi vì vào ngày này em đã tham gia Chạy vui Sắc màu. Đây là cuộc chạy vui sắc màu đầu tiên của em và em thật sự rất thích thú. Ngay khi chúng em đến sân bóng đã thấy sự vui nhộn và tuyệt diệu. Khi em và các bạn chạy vòng quanh sân bóng, chúng em rất là vui vì chúng em đều được bao phủ bởi lớp bột màu sặc sỡ.



## Archer SHB:

Vào một ngày đẹp trời, các học sinh Lớp 5&6 tham gia chuyến mạo hiểm thú vị để gây quỹ cho phòng thể thao yêu thích của chúng ta. Chúng em được xịt lên người bột màu xanh lá, xanh dương và vàng cam. Mọi người đều thích thú.







# Ngày Đa Văn Hóa

**Sophia SHB:**

Thứ Sáu tuần trước là ngày mà trường chúng ta mừng Ngày Đa Văn Hóa. Đây là thời gian để chúng ta tôn vinh sự khác biệt của mỗi người chúng ta và có dịp khám phá về cộng đồng đa dạng của trường chúng ta. Sinh hoạt mừng thực sự là cuộc Diễu hành Đa Văn Hóa trình diễn các trang phục truyền thống văn hóa của học sinh và bữa ăn trưa với xúc xích nướng.



# Giáo Trình Mỗi Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau

Mọi người trong cộng đồng trường chúng ta xứng đáng được tôn trọng, đề cao và đối xử công bằng. Chúng ta biết rằng những thay đổi trong thái độ và hành vi có thể được thực hiện khi thái độ, hành vi tích cực và sự công bằng được thấm nhuần trong trường chúng ta.

Trong niên học này, Trường St Paul sẽ tiếp tục sử dụng Giáo trình Mỗi quan hệ Tôn trọng Lẫn nhau để hướng dẫn các bài học về cảm xúc xã hội (*tiếng Anh viết tắt là SEL*). Giáo trình Mỗi Quan hệ Tôn trọng Lẫn nhau hỗ trợ cho trường học để quảng bá và làm gương về sự tôn trọng, thái độ và hành vi tích cực. Giáo trình dạy cho học sinh biết cách xây dựng các mối quan hệ lành mạnh, khả năng ứng phó hoàn cảnh và sự tự tin.

Mối quan hệ Tôn trọng Lẫn nhau chú trọng về việc đưa nền văn hóa tôn trọng và bình đẳng vào trong toàn thể cộng đồng trường học, từ phòng học đến phòng nhân viên, sân thể thao, và các sự kiện xã hội. Cách tiếp cận này mang lại ảnh hưởng tích cực cho kết quả học tập của học sinh, sức khỏe tinh thần của các em, hành vi trong lớp và mối quan hệ giữa giáo viên và học sinh.

Tại Trường St Paul, chúng tôi muốn dẫn đầu trong việc nói đồng ý với sự tôn trọng và bình đẳng, và tạo nên sự thay đổi lâu dài và chân thật mà mỗi học sinh trong trường chúng ta có được cơ hội để đạt được trọn vẹn tiềm năng của em.

**RESPECTFUL  
RELATIONSHIPS**



# Mối Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau trong Lớp 5/6

Chủ đề đầu tiên được nói đến trong môn Học hiểu Cảm xúc Xã hội (*tiếng Anh viết tắt SEL*) năm nay là Đọc biết Cảm xúc.

Đọc biết Cảm xúc có thể được định nghĩa như là khả năng thấu hiểu chính chúng ta và người khác. Nó bao gồm khả năng hiểu được, diễn đạt và quản trị các cảm xúc của chính chúng ta, phát triển sự cảm thông, và đáp trả thích hợp với cảm xúc của người khác. Việc mở rộng vốn từ vựng cho các cảm xúc giúp cho việc gia tăng khả năng đọc hiểu cảm xúc và phát triển sự tự nhận thức và cảm thông đối với người khác.

## **Trong chủ đề Đọc biết Cảm xúc, các học sinh Lớp 5&6:**

- nhận biết và tìm hiểu về các cảm xúc thoải mái và không thoải mái
- lập mối liên hệ giữa cảm xúc và ngôn ngữ cơ thể
- nhận biết các tình huống mà có thể dẫn đến các phản ứng cảm xúc cụ thể nào đó
- nhận biết rằng các cảm xúc có thể khác nhau về cường độ
- khám phá ra rằng chúng ta có thể trải nghiệm nhiều cảm xúc khác nhau

# Bài Làm của Học sinh về Đọc Biết Cảm Xúc:

Week of

## Comfortable Emotions

bubbly joy    happy tired laughter  
 smiling    comfy relaxed calm humming  
 excited Positive  
 Satisfied Safe  
 Polite Productive

## Uncomfortable Emotions

Uncomfortable    Sad disappointed  
 ignored left out angry  
 bored nervous anxious  
 danger Unsafe mad  
 lonely impolite

## Mixed Emotions

In We can feel mixed emotions. You can feel positive and negative. For example you can feel excited and nervous about making it to the grand final but nervous about how you might play.

intensity is the level which you feel and emotion ✓

Day in the life of Cassie

Day in the life of Daniella Danise

1. Wake up  
2. Brush teeth  
3. Get dressed  
4. Eat breakfast  
5. Go to school  
6. Play sports  
7. Go home  
8. Eat dinner  
9. Watch TV  
10. Go to bed  
11. Wake up

12. 20/3 ✓



# Mối Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau trong Lớp 5/6

Trẻ nhỏ và thanh niên cần có vốn từ ngữ để giúp cho các em nhận biết và hiểu được các điểm mạnh và các phẩm chất tích cực nơi chính các em và người khác. Chủ đề này cung cấp các sinh hoạt học tập nhằm phát triển vốn từ ngữ này và sử dụng nó khi thảo luận về các thách đố về đạo đức, xã hội và cá nhân. Nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý tích cực nhấn mạnh vai trò quan trọng trong việc nhận biết và sử dụng các điểm mạnh (ưu điểm) cá nhân. Các chương trình học hiểu cảm xúc xã hội sử dụng các phương pháp dựa vào ưu điểm để nâng cao an sinh, hành vi tích cực và thành tích học tập của học sinh.

## **Trong chủ đề về các Ưu điểm Cá nhân, các học sinh Lớp 5&6:**

- tìm hiểu sự khác biệt giữa tài năng và điểm mạnh về tính cách
- phân biệt các điểm mạnh về tính cách mà các em ngưỡng mộ nơi người khác
- khám phá các điểm mạnh về tính cách của chính các em
- nhận biết các ưu điểm cần thiết để xử lý các khó khăn hằng ngày và tạo nên cuộc sống tốt đẹp



# Bài làm của Học sinh về Ưu Điểm Cá Nhân:

6/3/23 Week 7

L1: To understand the difference between talents and character strengths: ♥

I think talents are something that you're good at or what you're good at doing!

I think strengths are a skill that everyone has to be able to have whether or not it's a quality or good at a game.

## Personal Qualities

- kindness	- caring
- supportive	- love
- hard	- creativity
- helpful	- bravery

6/3 ✓

---

### MY PERSONAL QUALITIES:

- supportive ✓
- kind
- care
- enthusiastic
- helpful
- respectful

6/3/23 Week 7

L1: Understand the difference between talents and character strengths.

I think talents are like gifts that make you good at something or know for doing or liking something. ✓

I think character strengths is when someone is born with something that makes them who they are. ✓

★ ✓ 08

Fair, creativity, Determination, Compassion, trustworthy, my, humour.

# Giải Thưởng Giá Trị Trọng Yếu

## Xin chúc mừng Lớp JEF!

JEF là những người đoạt Giải thưởng Giá trị Trọng Yếu Tháng Ba. Các em đoạt Cúp Giá trị Trọng yếu Học Tập.

JEF đã đạt được giải thưởng Giá trị Trọng yếu Học tập vì đã tập trung làm bài và luôn luôn cố gắng hết sức mình. JEF tiếp tục thể hiện cho thấy các em có động lực học tập và phát triển trong bất cứ môn học nào mà các em đang học.

Chúng ta chúc mừng Lớp JEF và Cô Emma vì tất cả họ đã chăm chỉ học tập và tận tụy cho việc học trong tháng vừa qua.





## Trường trở nên tốt hơn khi con Quý vị có mặt ở đây

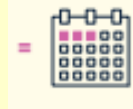
Đi học mỗi ngày là điều quan trọng nhất trong nền giáo dục của con Quý vị. Không có số ngày an toàn cho việc vắng học – mỗi ngày học sinh không đi học dẫn đến việc em bị thụt lùi và có thể ảnh hưởng đến kết quả giáo dục và liên kết xã hội của em. Điều tốt nhất Quý phụ huynh có thể làm là giúp cho con đi đến trường mỗi ngày.

Thái độ tích cực đối với trường học, thói quen và sinh hoạt lành mạnh, và sự cộng tác của phụ huynh có thể trợ giúp cho việc con thường xuyên đi học và ngăn chặn việc vắng học kinh niên.

Khi trẻ vắng học chỉ...



**5 phút**  
mỗi ngày

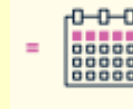


em bị mất  
**3 ngày**  
mỗi năm

Khi trẻ vắng học chỉ...



**1 ngày**  
mỗi 2 tuần



em bị mất  
**4 tuần**  
mỗi năm

và hơn

**1 năm bị mất**  
trong suốt quãng đời đi học

Khi trẻ vắng học chỉ...



**30 phút**  
mỗi ngày

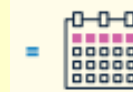


em bị mất  
**18 ngày**  
mỗi năm

Khi trẻ vắng học chỉ...



**1 ngày**  
mỗi tuần



em bị mất  
**8 tuần**  
mỗi năm

và hơn

**2,5 năm bị mất**  
trong suốt quãng đời đi học

# Trường học trở nên tốt hơn khi con của Quý vị có mặt nơi đây



Melbourne Archdiocese  
Catholic Schools

## 1. Tạo nên những thói quen tốt để con đi học nhiều hơn

- ★ Cài đặt giờ đi ngủ và sinh hoạt buổi sáng lành mạnh để tạo nên quy trình đi đến trường dễ dàng hơn cho tất cả mọi người. Hãy cố gắng chuẩn bị càng nhiều thứ càng tốt vào buổi tối hôm trước, ví dụ: đồng phục đi học, cặp xách đi học được chuẩn bị mọi thứ.
- ★ Đảm bảo con ngủ đủ và tập thể dục nhằm giúp cho sức khỏe thể chất và tâm thần của em.
- ★ Trò chuyện tích cực về vai trò quan trọng của việc đi học ở trường với con của Quý vị. Hãy giải thích nội dung quan trọng của việc trưởng thành, yêu cầu của pháp luật và rằng Quý vị mong con đi học đều mỗi ngày.
- ★ Thể hiện sự hứng thú của Quý vị về trường của con và tham gia sinh hoạt chung khi có thể. Hãy cất các thư từ, bản tin trường.. Ở nơi mà dễ nhìn thấy để nhắc nhở về các tin tức ở trường cho cả gia đình biết. Hãy nói về các sinh hoạt ở trường một cách tích cực.
- ★ Trao đổi về các thay đổi trong lịch trình thường nhật trước với con của Quý vị, như là các sắp xếp khác liên quan đến đưa con đi học và đón con về, để đảm bảo con hiểu rõ và giảm thiểu lo lắng quá độ.

## 2. Những thay đổi trong thái độ của con đối với việc đi học ở trường

Tất cả chúng ta đều có những ngày mà rất khó thức dậy và có động lực đi làm hoặc đi học, nhưng nếu điều này xảy ra thường xuyên thì đây có khi là dấu hiệu con của Quý vị cần sự trợ giúp. Việc can thiệp sớm rất quan trọng để đối diện với các lý do xã hội, cảm xúc và thể chất cho việc lẩn tránh đi học trước khi nó tiến triển thành vấn đề vắng học kinh niên và rồi dẫn đến việc từ chối không đi học.

Các dấu hiệu cho việc lẩn tránh đi học cần lưu ý gồm:

- ★ Cảm thấy bệnh trước khi đi học, ví dụ: thức dậy cảm thấy đau đầu, đau bụng hoặc đau họng
- ★ Khóc nức, bám víu và người liêu xiêu trước giờ đi học – khó khăn khi ra khỏi giường ngủ, rời khỏi nhà hoặc ra khỏi xe hơi
- ★ Phàn nàn về việc đi học và lưỡng lự nói chuyện về trường lớp
- ★ Bỏ lỡ các lớp học và đi học trễ. Chuyện gì đang xảy ra tại trường?

Các dấu hiệu ban đầu về việc lẩn tránh đi học có khi được nhận biết tại trường qua việc quan sát và thông tin thêm từ giáo viên của con. Hãy hợp tác với trường học để hỗ trợ cho việc con siêng đi học và an sinh của con.

## 3. Quý phụ huynh có thể làm gì khi nhìn thấy các dấu hiệu?

- ★ Làm việc cùng với con để hiểu được điều gì đang diễn ra và để con cảm thấy được giúp đỡ và được tăng sức mạnh. Hãy lắng nghe con với tình thương nhưng vẫn cương quyết về những yêu cầu đối với con.
- ★ Hãy nói chuyện với giáo viên của con về những lo lắng của Quý vị.
- ★ Xem xét việc đưa con đi khám bệnh chỗ bác sĩ để loại trừ hoặc đối diện với các vấn đề về sức khỏe cảm xúc hoặc thể chất.
- ★ Yêu cầu tham dự các buổi họp ở trường và nói với con về việc siêng đi học. Hãy nhất trí với các phương cách nhằm hỗ trợ cho việc siêng đi học hơn.



## Nguồn tài liệu từ chuyên viên tư vấn học đường Chloe...

Chúng ta đều biết rằng Ngày Nhớ Ơn Mẹ có thể là thời gian khó khăn cho những trẻ có mẹ đã qua đời. Thế nhưng, đây là dịp tuyệt vời để hồi tưởng, chia sẻ những kỷ niệm và tôn vinh những người mẹ mang đôi cánh thiên thần. Tổ chức *'Motherless Daughters Australia'* có một vài nguồn tài liệu cho những em đã bị mồ côi mẹ, bao gồm nhật ký Kỷ niệm về Mẹ (*Memories of Mum journals*) có thể được đặt mua miễn phí qua trang mạng của họ. Hãy bấm vào đường dẫn dưới đây để biết thêm thông tin nếu Quý vị có hứng thú.

[www.motherlessdaughters.com.au](http://www.motherlessdaughters.com.au)





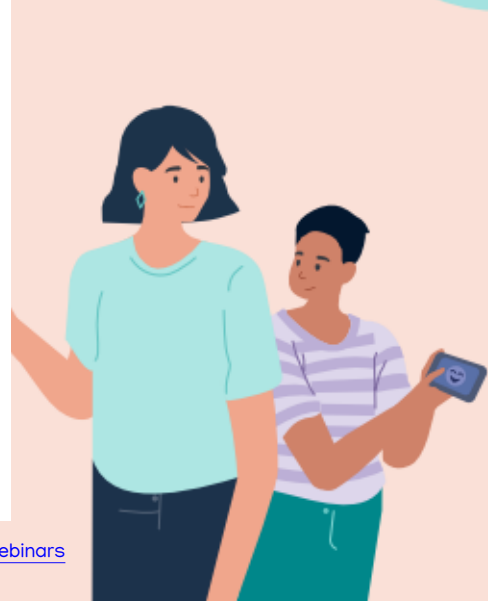
Kỳ 2, 2023

## Hội thảo Qua mạng dành cho phụ huynh và giám hộ về An toàn mạng Miễn phí

Mời tham gia cùng đội ngũ chuyên gia giáo dục của eSafety trong buổi hội thảo qua mạng trực tiếp được thiết kế dành riêng cho phụ huynh và giám hộ

### Các chủ đề trong Kỳ 2: (tất cả đều 30 phút)

- **Bắt đầu sử dụng các phương tiện truyền thông xã hội: TikTok, YouTube, Instagram**  
Dành cho phụ huynh và giám hộ của thanh thiếu niên đang học tiểu học và trung học.
- **Mối quan hệ qua mạng và sự ửng thuận: gửi ảnh khóa thân và nhắn tin dâm dục**  
Dành cho phụ huynh và giám hộ của thanh thiếu niên đang học tiểu học và trung học.
- **eSafety 101: eSafety có thể giúp Quý vị như thế nào**  
Dành cho phụ huynh và giám hộ của thanh thiếu niên đang học tiểu học và trung học.
- **Giúp cho con thành công khi dùng mạng**  
Dành cho phụ huynh và giám hộ của thiếu niên đang học tiểu học .



Để biết thêm thông tin và đăng ký ngay:

<https://www.esafety.gov.au/parents/webinars>

# Hội thảo giáo dục dành cho Phụ huynh về An sinh của Trường St Paul

\*\* Do Chuyên viên Tâm lý Học đường Chloe triển khai

Không chịu đi học và lo lắng thái quá: thông tin có trong trang YouTube và trang mạng của trường chúng ta ([đường dẫn tại đây](#))



Củng cố Tự tin và Khả năng Ứng phó nơi Trẻ: thông tin có tại trang YouTube và trang mạng của trường chúng ta ([đường dẫn tại đây](#))



Vượt qua Chia ly: thông tin có tại trang YouTube của trường chúng ta ([đường dẫn tại đây](#))



# Các Số Điện Thoại Hỗ Trợ

## CẦN PHẢI NÓI CHUYỆN?

Trợ giúp & Điểm liên lạc để biết thông tin dành cho thanh niên

### Crisis Helplines (Đường dây Trợ giúp Khủng hoảng)

Emergency Services 000  
(Call if you or someone you know is in danger) Open: 24/7

Lifeline 13 11 14  
lifeline.org.au Open: 24/7

### Help & Support (Giúp đỡ & Trợ giúp)

Kids Help Line 1800 551 800  
kidshelpline.com.au Open: 24/7

Beyondblue 1300 224 636  
https://www.beyondblue.org.au/ Open: 24/7

Butterfly Foundation 1800 334 673  
https://butterfly.org.au/ Open: 8am – midnight, 7 days

Victorian Aboriginal Health Service 1800 959 563  
vahs.org.au/yarning-safenstrong Open: 24/7

### Family Violence (Bạo lực Gia đình)

1800RESPECT 1800 737 732  
1800respect.org.au Open: 24/7

The Orange Door 1800 312 820  
orangedoor.vic.gov.au Open: 24/7

## Hướng dẫn Giúp đỡ Nhanh chóng Hỗ trợ dành cho Quý vị trong Thời gian Khủng hoảng

### Help & Support Lines (Đường dây Giúp đỡ & Trợ giúp)

Lifeline 13 11 14  
lifeline.org.au Open: 24/7

Nurse On Call 1300 60 60 24  
https://www.healthdirect.gov.au/nurse-on-call Open: 24/7

Griefline 1300 845 745  
https://griefline.org.au/ Open: 7 days, 12 noon – 3 am

Vinnies Welfare Assistance Line 1800 305 330  
www.vinnies.org.au Open: Mon-Fri, 10am-3pm

HeadtoHelp 1800 595 212  
headtohelp.org.au Open: Mon-Fri, 8.30am-5pm

SANE 1800 187 263  
https://www.sane.org/ Open: 10am – 10pm weekdays

Victorian Aboriginal Health Service 1800 959 563  
vahs.org.au/yarning-safenstrong Open: 24/7

MensLine 1300 789 978  
www.mensline.org.au Open: 24/7 for men

### Support Services (Đường dây Trợ giúp)

Jesuit Social Services 8595 2438  
https://jss.org.au/ Open: 24/7

Smith Family 0468 521 300  
https://www.thsmithfamily.com.au/ Open: 9am-5pm

### Food (Thực phẩm)

Anglicare Emergency Relief – Sunshine 0427 812 517  
Walk in Service – No appointment required Open: Mon and Thurs, 10am-1pm

Salvation Army – Sunshine 9364 9335  
Leave a message and they will contact you. Open: Wed to Fri, 10am-3pm

### Family Violence (Bạo lực Gia đình)

GenWest 1800 436 937  
https://genwest.org.au/ Open: 24/7

1800RESPECT 1800 737 732  
1800respect.org.au Open: 24/7

Safe Steps 1800 015 188  
www.safesteps.org.au Open: 24/7  
If you cannot safely call the phonenumber email: safesteps@safesteps.org.au

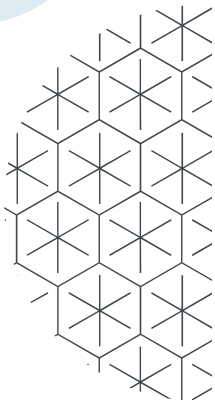
### Financial Stress (Căng thẳng vì Tài chính)

Anglicare 0439 271 411  
anglicarevic.org.au Open: 24/7

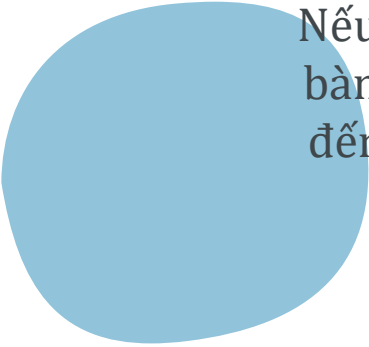
Good Shepherd Australia New Zealand 1800 007 007  
They provide free, confidential and independent advice.

For more helpful numbers, see

<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-services/telephone-and-online-services>







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

Rebeca Lopez

[rlopez@spsunshinewest.catholic.edu.au](mailto:rlopez@spsunshinewest.catholic.edu.au)

Nicole Azarnikow

[nazarnikow@spsunshinewest.catholic.edu.au](mailto:nazarnikow@spsunshinewest.catholic.edu.au)



Để xem các ấn bản cũ của Bản tin Cộng đồng và An sinh này, [xin vào trang mạng trường chúng ta.](#)