

Trường Tiểu Học St. Paul

BẢN TIN CỘNG ĐỒNG & AN SINH

ẤN BẢN 2
25/06/2026

WALKING TOGETHER
IN FAITH ON



Cộng đồng Trường St Paul xin công nhận dân tộc Wurundjeri là Quân 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.



Chào Mừng Quý Vị đến với Bản tin Cộng Đồng và An Sinh của Trường St Paul - Học Kỳ 2

Xin chào các Gia đình của Trường St Paul!

Hoan nghênh Quý vị đến với Bản tin Cộng Đồng và An Sinh Học Kỳ 2 của trường chúng ta.

Học kỳ này tràn đầy những cơ hội cho học sinh được kết nối, học tập và phát triển trong cộng đồng trường của chúng ta. Trọng tâm đặc biệt là chúng ta mừng Tuần lễ Hòa giải Toàn quốc, trong đó học sinh được tham gia những cơ hội học tập ý nghĩa nhằm đào sâu kiến thức về lịch sử, văn hóa và các đóng góp Thổ dân và dân Đảo Torres Strait.

Thông qua các sinh hoạt, các thảo luận trong lớp học và các sáng kiến toàn trường, các em suy ngẫm về vai trò quan trọng của hòa giải và đồng chia sẻ trách nhiệm để xây dựng mối quan hệ tôn trọng lẫn nhau và cộng đồng hòa hợp.

Trong ấn bản này, Quý vị sẽ tìm thấy các thông tin về vai trò quan trọng của thói quen ngủ nghỉ lành mạnh, lợi ích của sáng kiến nghĩ ăn trái cây tại lớp và các lời khuyên thực tế nhằm giúp cho các học sinh an toàn trên mạng. Chúng ta cũng nhấn mạnh các kỹ năng Học hiểu Xã hội và Cảm xúc (tiếng Anh viết tắt là SEL) trọng yếu mà các học sinh đã và đang phát triển trong học kỳ này, bao gồm Ứng phó Tích cực và Giải quyết Vấn đề nhằm giúp học sinh phát triển khả năng ứng phó hoàn cảnh, kiểm soát các thử thách và đưa ra lựa chọn tốt.

Quý vị cũng sẽ tìm thấy thông tin cập nhật về những hỗ trợ về an sinh có tại Trường St Paul, tin tức cộng đồng và những điểm nổi bật về trải nghiệm học tập và an sinh tuyệt vời đã diễn ra trong khắp các cấp lớp học.

Sau đây là những điều Quý vị có thể thấy trong mỗi ấn bản:

- An toàn cho Trẻ tại Trường St Paul – Cách chúng ta hỗ trợ, giáo dục và tăng cường năng lực của học sinh để được an toàn và cảm thấy an toàn.
- Tóm Lược Nội Dung SEL – Các kỹ năng trọng yếu mà học sinh đang phát triển thông qua Học hiểu Cảm xúc Xã hội và các Mối quan hệ Tôn trọng lẫn nhau, bao gồm kỹ năng Ứng phó Tích cực và Giải quyết Vấn đề.
- Cập nhật thông tin về An sinh & Cộng đồng – Các tin tức, hỗ trợ, lễ mừng và các sự kiện sắp tới dành cho các gia đình.

Xin cảm ơn Quý vị đã là thành phần đáng quý của cộng đồng Trường St Paul. Chúng tôi coi trọng liên minh mà chúng ta chia sẻ cùng gia đình trong việc hỗ trợ cho an sinh, học tập và thành công của mỗi em học sinh.

Xin cảm ơn Quý vị không ngừng hỗ trợ và cộng tác trong vai trò là thành viên của cộng đồng Trường St Paul.



Gặp gỡ Ban Lãnh Đạo An Sinh 2026 của Quý vị



Claudia Razi

**Trưởng An Sinh Học Sinh
Hỗ Trợ Đọc Viết và Toán (Lớp 5)**

crazi@spsunshinewest.catholic.edu.au



Cathy Doran

Hiệu Phó

cdoran@spsunshinewest.catholic.edu.au

Ngày làm việc: Thứ Hai – thứ Tư



Lisa Peplow

**Trưởng Môn Giáo Lý / Phụ Trách An Toàn cho
Trẻ/ Sức Khỏe Tâm Thần Trường Tiểu Học**

lpeplow@spsunshinewest.catholic.edu.au



Kara Brizzi

Trưởng Ban Đa Dạng Học Tập

kbrizzi@spsunshinewest.catholic.edu.au

Ngày làm việc: Thứ Ba – thứ Sáu



Stephanie Garcia

Hỗ Trợ Đa Dạng Học Tập

sgarcia@spsunshinewest.catholic.edu.au

Ngày làm việc: Thứ Hai, Thứ Năm



Anna Maria Schembri

**Trưởng Ban Đa Dạng Học Tập /
Trưởng Ban Liên Kết Gia đình**

aschembri@spsunshinewest.catholic.edu.au

Ngày làm việc: Thứ Hai, thứ Ba, thứ Năm



Hỗ Trợ An Sinh



Narelle Mullenger

Nhân viên Hỗ trợ An Sinh

Narelle làm việc song hành với Ban An Sinh Trọng yếu trong Tổ An sinh và Sức khỏe Tâm Thần. Cô điều hợp các bài học hiểu về cảm xúc xã hội cho các nhóm nhỏ học sinh, cung cấp thêm hỗ trợ khi cần.

Narelle hỗ trợ các học sinh trên con đường phát triển ý thức về cảm xúc, khả năng ứng phó, và các phương pháp tích cực để quản trị những khó khăn ở trường học và trong cuộc sống thường ngày của các em.



Sheree Punshon

Chuyên viên Tâm lý của Catholic Care

Ngày làm việc: Thứ Năm và thứ Sáu



Sheree là chuyên viên tâm lý đã bắt đầu làm việc ở Trường St Paul trong niên học này vào thứ Năm và thứ Sáu. Cô hào hứng khi được gia nhập cộng đồng và làm việc cùng với ban lãnh đạo và các nhân viên khác để cung cấp hỗ trợ về chuyên môn và liên tục. Cô mong được làm việc với nhiều em học sinh trong suốt các cấp lớp cùng với gia đình các em để trợ giúp các nhu cầu về tâm lý.

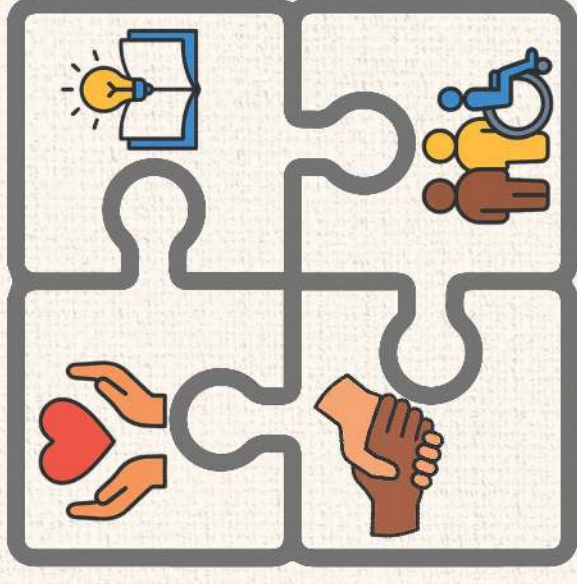
Sheree tận tâm cung cấp sự hướng dẫn cho các em học sinh để đối phó với những khó khăn khác nhau có thể nảy sinh trong cuộc sống của các em. Nếu Quý vị có bất cứ lo ngại gì về con mình ở trường học, xin hãy nói chuyện với ban an sinh hoặc giáo viên của con để thảo luận về những cách hỗ trợ.



Giá Trị Trọng Yếu của Trường St Paul

Tại Trường St Paul, chúng ta cố gắng sống các giá trị trọng yếu mỗi ngày. Từ khi được đưa vào Trường, chúng ta bắt đầu mỗi niên học bằng cách học biết về mỗi Giá trị Trọng yếu nghĩa là gì, và cách chúng ta thể hiện các giá trị này ở lớp học, ở sân trường và ngoài cộng đồng.

Các Giá Trị Trọng Yếu của trường chúng ta là:



Tôn Trọng

Chúng ta thể hiện giá trị tôn trọng qua:

- biết rằng tất cả chúng ta được tạo nên theo hình ảnh Thiên Chúa
- Tự chăm sóc cho bản thân, đồ dùng và môi trường của chúng ta
- quan tâm đến người khác
- Cư xử đúng mực và dùng ngôn ngữ cơ thể tích cực
- Hiểu được các quyền và trách nhiệm của chúng ta.

Đa Dạng

Chúng ta thể hiện ta coi trọng tính đa dạng qua:

- Hiểu được các giáo huấn của Trường St Paul rằng chúng ta là một cơ thể có nhiều thành phần bao gồm những người khác
- Hòa nhập với người khác
- Tôn vinh các ưu điểm và tài năng của chính chúng ta và người khác
- Đáp ứng các nhu cầu cá nhân
- Lắng nghe và học hỏi lẫn nhau.

Học Tập

Chúng ta thể hiện ta coi trọng học tập qua:

- Theo gương của Chúa Giê-su và các giáo huấn của Ngài
- Cố gắng hết sức, ngay cả khi chúng ta gặp phải điều khó khăn
- Trở nên can đảm và dám thử điều mới mẻ
- Học hỏi từ lỗi sai được tạo động lực để học tập và phát triển.

Quan Tâm & Tình Thương

Chúng ta thể hiện ta đề cao sự quan tâm và tình thương qua:

- Là người hàng xóm tốt bụng cho tất cả mọi người như được kể trong dụ ngôn người Sa-ma-ri-ta-nô Nhân hậu
- Giúp đỡ người khác nghĩ về những nhu cầu của người khác
- Luôn luôn chọn sự tử tế
- Thể hiện sự cảm thông bằng cách có thể đặt mình vào hoàn cảnh của người khác.



TIÊU CHUẨN AN TOÀN CHO TRẺ 4

Các gia đình và cộng đồng được thông tin và tham dự vào quảng bá an toàn và an sinh cho trẻ.

Là nhà giáo dục Công Giáo, chúng ta có trách nhiệm pháp lý, được dẫn dắt bởi sứ mệnh và đạo đức để duy trì và tích cực đề cao sự thành tựu nhân vi, an sinh và an toàn của mỗi em học sinh được trao cho chúng tôi chăm sóc. Cam kết của chúng tôi với việc bảo vệ các em học sinh nhằm đảm bảo rằng các em có đại diện và tiếng nói về tất cả các vấn đề có ảnh hưởng đến an toàn của họ. Các cộng đồng Công Giáo của chúng tôi đảm bảo các hệ thống quy trình, chính sách và văn hóa cố vũ và tôn trọng tiếng nói của trẻ em và thanh niên.

Loạt bản tin này cung cấp bản tổng quan về các Tiêu chuẩn An toàn cho Trẻ là gì, chúng được thiết kế như thế nào để bảo vệ các trẻ em và thanh niên được an toàn và trường học do MACS quản trị đang làm gì để ưu tiên và đạt được điều này.

Tổng quan về Tiêu chuẩn An toàn cho Trẻ 4

Để đáp ứng, trường học phải hỗ trợ những điều sau:

- Các gia đình được tham gia vào quyết định ảnh hưởng đến con của họ
- Tổ chức liên kết và giao tiếp cởi mở với các gia đình và cộng đồng về phương pháp an toàn cho trẻ và các thông tin thích hợp để dàng được tiếp cận.
- Các gia đình và cộng đồng có tiếng nói trong sự phát triển và tái xét các chính sách của tổ chức.
- Các gia đình, giám hộ và cộng đồng được thông tin về các vận hành và quản trị của tổ chức.

Các Tiêu Chuẩn An Toàn cho Trẻ

Các tiêu chuẩn An toàn cho Trẻ là một bộ quy tắc giúp cho các tổ chức tạo nên môi trường an toàn cho trẻ em và người trẻ.

Chúng đảm bảo rằng các trẻ em được bảo vệ khỏi xâm hại, được lắng nghe, và được tôn trọng. Các tiêu chuẩn này đòi hỏi các tổ chức có đội ngũ lãnh đạo mạnh, các chính sách rõ ràng, và một nền văn hóa đặt trẻ em lên hàng đầu.

Là phụ huynh hoặc người chăm sóc, Quý vị có thể kỳ vọng tổ chức cho gia đình tham gia, gia tăng sức mạnh cho trẻ em, huấn luyện nhân viên thích hợp, và xử lý các lo ngại một cách nhanh chóng và đầy tôn trọng.

"Vai trò của gia đình trong việc xây dựng văn hóa cuộc sống mang tính chất quyết định và không thể thay thế được" Trích dẫn này trong bối cảnh rộng hơn từ thông điệp của Đức Giáo Hoàng Gio-an Phaolô nói về gia đình là tâm điểm của "nền văn minh tình thương".

TIÊU CHUẨN AN TOÀN CHO TRẺ 5

"Sự công bằng được bảo đảm và các nhu cầu đa dạng được tôn trọng trong chính sách và thực tiễn."

Là nhà giáo dục Công Giáo, chúng ta có trách nhiệm pháp lý, được dẫn dắt bởi sứ mệnh và đạo đức để duy trì và tích cực đề cao sự thành tựu nhân vi, an sinh và an toàn của mỗi em học sinh được trao cho chúng ta chăm sóc. Cam kết của chúng ta trong việc bảo vệ trẻ em và thanh niên được đặt nền tảng trong thông điệp của Thánh Kinh và các nguyên tắc liên quan về sự công bằng, sự bao dung và hòa nhập, và sự tôn trọng. Điều này đảm bảo các nhu cầu đa dạng của mỗi trẻ được nhận biết và được đối xử với phẩm giá và sự quan tâm. Các cộng đồng Công Giáo của chúng ta cố gắng tạo nên môi trường hòa đồng, hoan nghênh nhân, và các nhu cầu đặc thù của mỗi trẻ đều được tôn trọng.

Loạt bản tin này cung cấp bản tổng quan về các Tiêu chuẩn An toàn cho Trẻ là gì, chúng được thiết kế như thế nào để bảo vệ các trẻ em và thanh niên được an toàn và trường học do MACS quản trị đang làm gì để ưu tiên và đạt được điều này.

Tổng quan về Tiêu chuẩn An toàn cho Trẻ 5

Để đáp ứng, trường học phải hỗ trợ những điều sau:

- Các gia đình được tham gia vào quyết định ảnh hưởng đến con của họ
- Tổ chức liên kết và giao tiếp cởi mở với các gia đình và cộng đồng về phương pháp an toàn cho trẻ và các thông tin thích hợp để dàng được tiếp cận.
- Các gia đình và cộng đồng có tiếng nói trong sự phát triển và tái xét các chính sách của tổ chức.
- Các gia đình, giám hộ và cộng đồng được thông tin về các vận hành và quản trị của tổ chức.

Các Tiêu Chuẩn An Toàn cho Trẻ

Các tiêu chuẩn An toàn cho Trẻ là một bộ quy tắc giúp cho các tổ chức tạo nên môi trường an toàn cho trẻ em và người trẻ.

Chúng đảm bảo rằng các trẻ em được bảo vệ khỏi xâm hại, được lắng nghe, và được tôn trọng. Các tiêu chuẩn này đòi hỏi các tổ chức có đội ngũ lãnh đạo mạnh, các chính sách rõ ràng, và một nền văn hóa đặt trẻ em lên hàng đầu.

Là phụ huynh hoặc người chăm sóc, Quý vị có thể kỳ vọng tổ chức cho gia đình tham gia, gia tăng sức mạnh cho trẻ em, huấn luyện nhân viên thích hợp, và xử lý các lo ngại một cách nhanh chóng và đầy tôn trọng.

"Không còn phân biệt Do Thái hay Hy Lạp, nó lệ hay tự do, đàn ông hay đàn bà, vì tất cả anh em là một trong Đức Giê-su Ky-tô".

(Galat 3: 28)

Tuần Lễ Hòa Giải Toàn Quốc

Tuần lễ Hòa Giải Toàn Quốc diễn ra từ thứ Tư (27/05/26) đến thứ Tư (03/06/26). Chủ đề của năm nay 'Tất cả Tham gia' mời gọi chúng ta cam kết đối với việc hòa giải thông qua chia sẻ trách nhiệm, hành động có ý nghĩa và học tập không ngừng.



Vào ngày 29/05, chúng ta đã mừng Tuần lễ Hòa giải Toàn quốc với rất nhiều sinh hoạt có ý nghĩa. Bác Colin đã chia sẻ Hoan Nghênh đến Đất nước và nghi lễ Xông khói, cung cấp cho học sinh cơ hội học hỏi và tôn trọng văn hóa và những tập tục của người Thổ dân. Học sinh cũng đã gieo các hạt hoa dâm bụt trong chậu của chính em và nó sẽ được chuyển đến cho vườn hoa của Trường vào học kỳ tới khi hoa đã lớn.

Những Lợi Ích của

Giấc Ngủ Ngon

Giấc ngủ ngon đóng vai trò quan trọng trong quá trình tăng trưởng, sức khỏe và hạnh phúc của con Quý vị.

Giờ giấc ngủ thường xuyên giúp ích cho cơ thể, não bộ và cảm xúc của con Quý vị khi em lớn lên.

Các lợi ích chính của giấc ngủ ngon

- **Sức khỏe thể chất:** Giấc ngủ hỗ trợ sự phát triển của con Quý vị và tăng cường hệ thống miễn dịch, giúp cho cơ thể của em được khỏe mạnh, chống lại bệnh tật.
- **Khả năng tập trung và học tập:** Khi con Quý vị được nghỉ ngơi, em có thể tập trung dễ dàng hơn, giúp cho em học các kỹ năng mới và hoàn toàn tham gia vào việc chơi.
- **Tâm trạng và hành vi:** Giấc ngủ ngon giúp cho con Quý vị kiểm soát cảm xúc và hành vi của em. Nó có thể làm giảm tính cáu kỉnh và giúp em cảm thấy bình tĩnh, ổn định, và thích ứng hơn trong suốt ngày học.
- **Sức khỏe tâm thần lâu dài:** Thói quen ngủ lành mạnh khi còn nhỏ tạo nền tảng cho sức khỏe tâm thần tích cực khi con Quý vị lớn lên.



Giấc ngủ đề nghị cho trẻ em và người lớn

Học Viện Giấc Ngủ Toàn Quốc đề nghị thời gian ngủ sau đây:

- 12-17 cho trẻ mới sinh và em bé
- 11-14 cho 1-2 tuổi
- 10-13 cho 3-5 tuổi
- 9-11 cho 6-13 tuổi
- 8-10 cho 14-17 tuổi
- 7-9 cho người lớn

Nuôi Dưỡng Bộ óc Non Trẻ

Tại Trường St Paul, chúng tôi cam kết hỗ trợ cho an sinh của các em học sinh, nhận biết rằng cơ thể khỏe mạnh đóng góp vào bộ óc khỏe mạnh. Có một cách chúng tôi khuyến khích thói quen lành mạnh là qua sáng kiến Nghỉ ngơi ăn Trái cây của trường chúng ta.

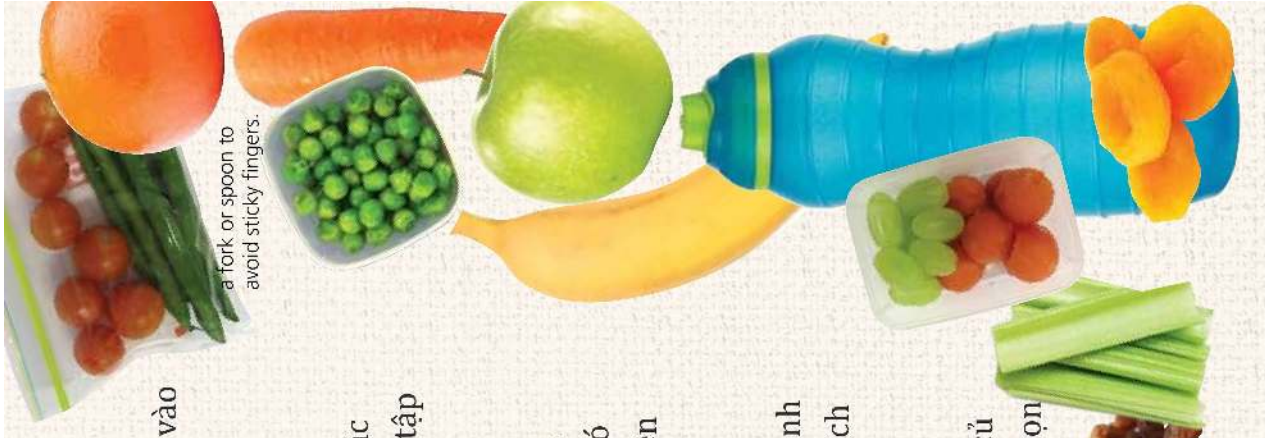
Trong các thời gian đã định trong suốt ngày học, học sinh được khuyến khích ăn đồ ăn vặt tốt cho sức khỏe là trái cây hoặc rau củ tươi và uống nước. Việc nghỉ ngơi ngắn này cho các em lấy lại năng lượng và bổ sung nước, giúp các em duy trì sự tập trung, mức năng lượng cơ thể và sự tham gia trong học tập.

Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng việc ăn trái cây và rau củ và uống đủ nước có thể nâng cao khả năng thể chất và trí não. Nhiều trẻ em không uống đủ nước trong ngày và có khi quên làm điều này trừ khi được nhắc nhở. Uống không đủ nước có thể dẫn đến đau đầu, ngứa ngáy và giảm sự tập trung. Nghỉ ngơi ăn trái cây mang đến cho học sinh có cơ hội thường xuyên được uống nước và có đủ lượng nước, giúp ích cho an sinh tổng thể của các em.

Ngoài việc tăng cường sự tập trung trong lớp học, Nghỉ ngơi ăn trái cây còn giúp cho các em phát triển thói quen lành mạnh cả đời bằng cách khuyến khích các em chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe và nước uống là lựa chọn đồ ăn vặt và đồ uống yêu thích của các em.

Chúng tôi khuyến khích các gia đình tiếp tục ủng hộ cho sáng kiến này bằng cách đóng cho con nhiều loại trái cây và rau củ tươi đủ màu sắc, cùng với chai nước uống có ghi rõ tên em hằng ngày. Cùng nhau chúng ta có thể mang bá những lựa chọn tốt cho sức khỏe và tiếp tục xây dựng cộng đồng trường học năng động và lành mạnh.

Cám ơn Quý vị đã tiếp tục cộng tác.



a fork or spoon to
avoid sticky fingers.

Cách để Bảo Vệ Con An Toàn Trên Mạng:



Trò chuyện cởi mở thường xuyên

Lời khuyên quan trọng nhất chúng tôi có thể cho Quý vị là hãy bắt đầu trò chuyện với con thường xuyên về những điều và tương tác trên mạng của con.

Việc giám sát là cần thiết

Điều này có nghĩa rằng biết được con mình đang làm gì trên mạng, con đang tương tác với ai và đang dùng nền tảng, app hoặc game gì.

Luôn để tiếp cận nếu con cần sự giúp đỡ kịp

Việc chủ động thường không dễ dàng gì và con của Quý vị có khi cảm thấy ngần ngại nói cho phụ huynh biết về các vấn đề trên mạng nếu con cảm thấy con sẽ bị phạt hoặc bị lấy đi mất thiết bị điện tử. Điều này cũng làm cho con trở nên bí mật hơn trong việc sử dụng thiết bị và dẫn đến nguy cơ bị lạm dụng nhiều hơn.

Kiểm tra cài đặt riêng tư

Chúng tôi đề nghị rằng Quý phụ huynh nghiên cứu và hiểu được cách cài đặt ứng dụng, bao gồm cài đặt chế độ riêng tư. Điều này có thể bao gồm tắt đi định vị địa điểm, thiết lập hồ sơ sang chế độ riêng tư (private), hoặc tắt đi chức năng trò chuyện.



Biết cách Báo cáo Sự việc

Nếu có điều gì không đúng xảy ra trên mạng, điều rất quan trọng là con của Quý vị phải được trợ giúp. Quý vị cần phải biết cách hành động và báo cáo sự việc.



Safety Tips

Những Lời Khuyên về An Toàn

Sự giám sát có thể bao gồm:

- Cùng ngồi với con khi con đang sử dụng thiết bị điện tử có nối mạng
- Ở cùng phòng với con khi con đang sử dụng thiết bị điện tử có nối mạng
- Theo sát cuộc trò chuyện bằng lời trong các trò chơi trực tuyến bằng cách đảm bảo trò chơi được kết nối với hệ thống loa ngoài
- Quan tâm đến các hoạt động trên mạng của con qua việc thường xuyên trò chuyện
- Dùng phần mềm để theo dõi việc sử dụng thiết bị điện tử của con.

Việc giám sát không chỉ quan trọng trong việc ngăn chặn điều gì đó phát sinh, mà còn là cách để phụ huynh có thể hành động nhanh chóng khi có vấn đề gì.

Tôi có thể làm gì?

- Biết được khi nào và địa điểm con đang sử dụng thiết bị điện tử có nối mạng
- Khuyến khích con hỏi xin phép trước khi sử dụng thiết bị có nối mạng
- Tìm hiểu về chức năng kỹ thuật, như là kiểm soát của phụ huynh (parental control trên thiết bị) thích hợp cho gia đình của Quý vị.



Nếu con Quý vị hiện đang sử dụng thiết bị điện tử có nối mạng, em có khi đang tiếp cận nội dung hoặc có những tương tác mà Quý phụ huynh thường không được biết.

Quý phụ huynh nên thường xuyên giám sát cho nhóm tuổi này để Quý vị có đầy đủ toàn cảnh về các loại ứng dụng (app) hoặc trò chơi (game) mà con đang sử dụng và các em có đang tương tác với những người lạ khác không.

Con của Quý vị cần hiểu được vai trò quan trọng của việc hỏi xin phép phụ huynh trước khi con sử dụng thiết bị. Điều này cũng giúp cho phụ huynh biết khi nào con đang sử dụng mạng.

Quý phụ huynh cũng có thể đặt ra các yêu cầu liên quan đến việc con sử dụng thiết bị điện tử khi ở nhà, trong đó có thể bao gồm giới hạn các thiết bị nối mạng chỉ dùng trong khu vực chung của gia đình như phòng bếp hoặc phòng khách.

ThinkUKnow's Bản Hợp Đồng An Toàn Trên Mạng dành cho Gia đình của ThinkUKnow có thể giúp Quý phụ huynh trò chuyện với con về việc sử dụng thiết bị điện tử và quản lý sự giám sát ở nhà.



Các Tổ Chức Cấp Giúp Đỡ và Hỗ Trợ

WHERE TO GET HELP AND SUPPORT

It's important to remember that nothing is so bad that you can't tell someone. You can always ask for help if something goes wrong online; you don't need to manage these issues alone. Here are a list of options to report crime, as well as support services.



Australian Centre to Counter Child Exploitation
<https://www.aacce.gov.au/>
 Provides information on online safety and ways to report online crimes.



Crime Stoppers
 1800 333 000
<https://crimestoppers.com.au/>
 Crime Stoppers is the trusted information receiving service to share what you know about unsolved crimes and suspicious activity without saying who you are.



Police
 000 | 131 444
 Call 000 if you or someone you know is in immediate danger. Call 131 444 for police non-urgent help at your local police station.



ThinkUKnow
<https://thinkuknow.org.au/>
 ThinkUKnow can provide resources on online safety as well as information and resources for reporting online crimes.



eSafety Commissioner
<https://www.esafety.gov.au/>
 eSafety provides online safety resources and training for teachers, parents and children. Online safety help takes down serious cyberbullying material and intimate images/videos resulting from image-based abuse.



Bullying: No Way!
<https://bullying.gov.au/>
 Bullying: No Way! provides information and support for schools, teachers and other communities on preventing, responding and supporting to bullying.



headspace
<https://headspace.org.au/>
 headspace focuses on youth mental health, providing information, online and phone support, as well as walk-in locations around Australia.



Kids Helpline
 1800 55 1800
<https://kidsline.com.au/>
 Kids Helpline is Australia's only free (even from a mobile), confidential 24/7 online and phone counselling service for young people (aged 5 to 25). Our support is available online and available via WebChat, phone or email anytime and for any reason.



Lifeline
 13 11 14
<https://www.lifeline.org.au/>
 A national service providing all Australians experiencing a personal crisis with access to 24-hour confidential support and suicide prevention.



ReachOut
<https://au.reachout.com/>
 An online mental health service for young people and their parents. The service provides support and information to help any young person who visits their service. There is also an online forum to chat and connect with others (aged 14-25).



School support services
 If you need assistance, support or advice if something goes wrong at your school, our counselling service can help provide guidance.



QLife
 1800 184 527
<https://qlife.org.au/>
 A national service that provides anonymous and free LGBTIQ+ peer support. QLife is a safe space to talk about sexuality, identity, gender, bodies, feelings or relationships.

Tóm Lược Nội Dung Học Hiểu Cảm Xúc Xã Hội (SEL)



Trong Học kỳ 2, học sinh từ Lớp 1 đến Lớp 6 tìm hiểu về hai chủ đề thứ hai trong giáo trình Mỗi Quan Hệ Tôn Trọng Lẫn Nhau là: Ứng phó Tích cực và Giải quyết Vấn đề

Những nội dung này chú trọng đến sự phát triển khả năng của học sinh để hiểu về chính mình, thiết lập các mối quan hệ lành mạnh và vượt qua cuộc sống bằng khả năng thích ứng và sự tự tin.

Chủ đề 3: Ứng phó Tích cực

Trong chủ đề này, học sinh tìm hiểu các cách thức giúp cho em quản trị những thử thách, cảm xúc và tình huống căng thẳng. Thông qua thảo luận và các sinh hoạt, các em học cách nhận biết các phương pháp ứng xử tích cực và suy ngẫm về các lựa chọn của các em khi phải đối mặt với các khó khăn.

Trọng tâm chính là tự nói chuyện tích cực, sử dụng các suy nghĩ mang tính khích lệ để đối phó với các khó khăn bằng sự tự tin. Bằng việc thực hành tự trò chuyện tích cực, học sinh sẽ phát triển khả năng thích ứng và phát triển các kỹ năng có giá trị để trợ giúp cho an sinh của em.

Chủ đề 4: Giải quyết Vấn đề

Trong chủ đề này, học sinh phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề thông qua nhiều sinh hoạt học tập thực tiễn khác nhau. Các em tìm hiểu cách suy nghĩ sâu sắc, xem xét các lựa chọn khác nhau và đánh giá các kết quả/hậu quả của các lựa chọn của em khi phải đối mặt với những khó khăn thử thách.

Thông qua các tình huống cá nhân, xã hội và đạo đức, học sinh thực hành ứng dụng các kỹ năng tư duy sâu sắc và sáng tạo để giải quyết vấn đề một cách hiệu quả. Các kỹ năng này là một phần quan trọng của việc xây dựng khả năng thích ứng và hỗ trợ cho việc ra quyết định tích cực trong đời sống thường ngày.


Ứng phó Tích cực – Trưng bày Bài làm SEL của Học sinh

When i am Jealous at
School i can read a
book and breathe in and out.
When i am jealous at
home i hug my mum and
dad and i read a book
with them.

lovely ideas, Tina

Tina, JJG

Strategies
My strengths at school is
being respectful when
i help other people.
My strengths at home
is caring for my
family when i help
my family.
School
Home
Byron
11/10/2020
Age 10/11



Bryson, JKL

Personal Strength 23/1/20
My Strength is honesty.
Can Show this at home by
telling the truth when i
broke the glass.
My Strength is patience
Can Show this at school by
Waiting to get something from
the canteen.

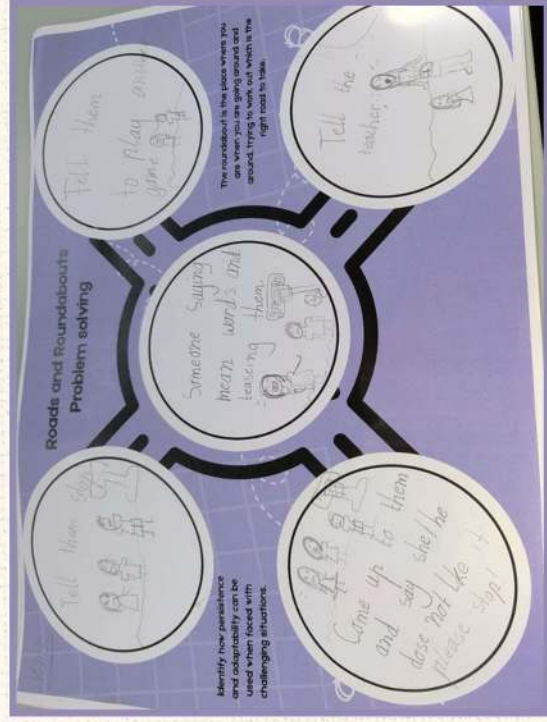
Petros, JSM

Lớp 2

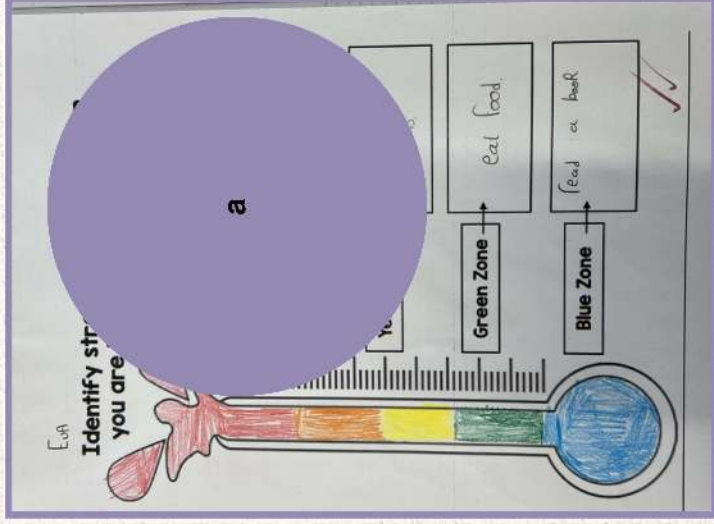
Học sinh đang học cách nhận biết các ưu điểm cá nhân của em ở nhà và ở trường, và miêu tả các phương cách nhằm giúp cho chính các em và người khác ứng phó với các cảm xúc khác nhau theo cách tích cực.

Giải Quyết Vấn Đề - Trưng bày Bài làm SEL của Học sinh

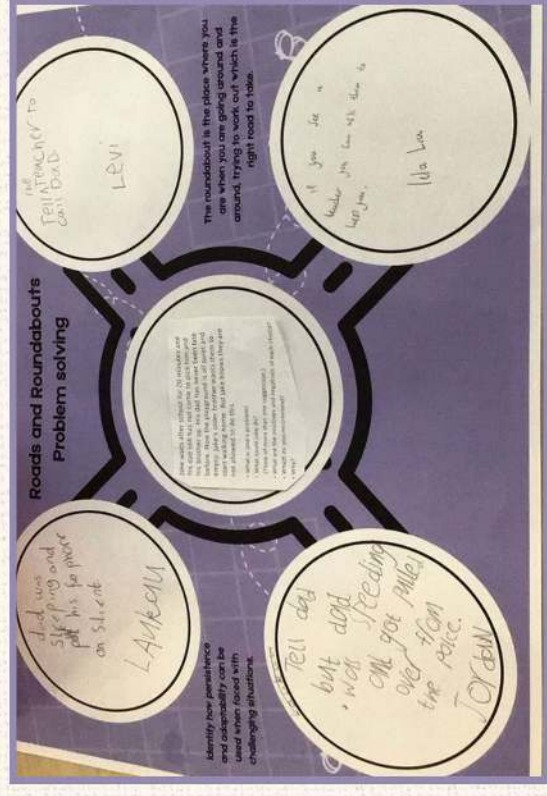
Ở Lớp 3, học sinh đang được học các cách thức để dùng trong mỗi vùng và xem xét các cách khác nhau khi phải đối mặt với các thử thách. Các em cũng đang phát triển khả năng đánh giá các kết quả/hậu quả của các lựa chọn em làm nhằm giúp em đưa ra các quyết định đúng đắn.



Maya, MEF



Eva, MMB



Cindalela, MAM



Liên lạc với chúng tôi / Muốn Biết Thêm Gì?

Nếu Quý vị muốn biết thêm về nội dung gì được ghi trong bản tin này, hoặc có bất cứ đề nghị nào liên quan đến các đề tài được nói đến trong ấn bản sau, xin đừng ngần ngại liên lạc với chúng tôi.

Claudia Razi và Lisa Peplow

**Để xem các ấn bản trước của Bản tin Cộng Đồng và An Sinh
xin vào trang An Sinh Học Sinh của trường chúng ta**

