ការប្រុងប្រៀបសាលារៀនឲ្យស្រេច

“ តើថ្នាក់មត្តេយ្យដ្ឋានប្រុងប្រៀបសំរាប់ខ្ញុំដោយវិធីណា ?”

សេចក្តីណែនាំសំរាប់
ឪពុកម្តាយនិងសមាជិកគ្រួសារ នៃកុមារា-កុមារី
អាយុប្រាំឆ្នាំ,អ្នកផ្តល់ការថែទាំ,អ្នកអប់រំកុមារភាពដំបូង,គ្រូបង្រៀនថ្នាក់មត្តេយ្យដ្ឋាន,
សហគមន៍,សាលារៀន,ហើយនិងជនគ្រប់រូប ដែលបង្រៀនអំពីជីវិតរបស់ក្មេង ។

ការប្រុងប្រៀប សាលារៀនឲ្យស្រេច

តើកុមារា-កុមារីត្រូវប្រុងប្រៀបដូចម្តេចខ្លះ សំរាប់ថ្នាក់មត្តេយ្យដ្ឋាន?

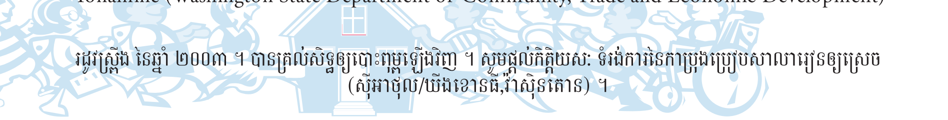
•

តើសាលារៀនត្រូវប្រុងប្រៀបដូចម្តេចខ្លះ សំរាប់កុមារា-កុមារីចូលរៀន?

សេចក្តីរៀបរាប់ដែលមាននៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះបានចេញមកពីការសន្ទនានៃសហគមន៍ចំនួន ៤១ ដែលមានឪពុកម្តាយចូលរួមជាង៣០០នាក់,អ្នកអប់រំកុមារភាពមុនដំបូង,គ្រូបង្រៀនថ្នាក់មត្តេយ្យដ្ឋាន,ចាងហ្វាងសាលា ហើយនិងសមាជិកនៃសហគមន៍ ។ កិច្ចការនេះបានដឹកនាំដោយអ្នកចាត់ចែងផ្នែកឪពុកម្តាយ,ការសន្ទនានេះមានប្រាំពីរភាសា:អង់គ្លេស,ខ្មែរ,អ្ហ៊្រូម៉ូ,រុស្ស៊ី,សុម៉ាលី,ស្ប៉ានីសហើយនិងភាសាវៀតណាម ។ គេបានធ្វើនៅក្នុងតំបន់សាលារៀន ១៧ ចំណោមតំបន់សាលារៀនទាំង ១៩ នៃឃីងខោនធីទាំងមូល ។

អ្នកនិពន្ធ: ដឹកនាំ – Debra Sullivan (Praxis Institute សំរាប់ Early Childhood Education) និង Cheri Stefani (Puget Sound Educational Service District); សមាជិក – Susan Barkan (សាធារណ:សុខាភិបាល--ស៊ីអាថុល និង ឃីងខោនធី), Ellen Broeske (Puget Sound Educational Service District), Rujuta Gaonkar (សាធារណ: សុខាភិបាល--ស៊ីអាថុល និង ឃីងខោនធី), Bea Kelleigh (Project Lift-Off), Diane Kroll (Puget Sound Educational Service District), Deborah Lee (ក្រុងស៊ីអាថុល – ECEAP), Gail Tanaka (Comprehensive Health Education Foundation), Laura Wells (មូលដ្ឋានថែក្មេង); អ្នកពិនិត្យការចម្លង – Rhonda Peterson (Project Lift-Off)

ក្រុមប្រឹក្សាពិនិត្យ: Linda Averill (Shoreline Schools), Bridgett Chandler (Talaris Research Institute), Teri Clifford (Puget Sound Educational Service District), Tom Drummond (North Seattle Community College), Julie Ezenwoye (អ្នកអប់រំកុមាភាពដំបូង), Karen Forys (North Shore School District), John Gottman (សាស្ត្រាចារ្យ អេមីរីទូស,សាកលវិទ្យាវ៉ាស៊ិនតោន), Maryann Johnston (អ្នកពិភាក្សាការអប់រំកុមារភាពដំបូង), Garrison Kurtz (គ្រឹស្ថានសំរាប់ការសិក្សាដំបូង), Wei Li-Chen (Asian/Pacific Islander Child Care Task Force), Theresa Lourde (អ្នកចាត់ចែងផ្នែកឪពុកម្តាយ សំរាប់ការសន្ទនាសហគមន៍), Kris Lowe (មូលដ្ឋានថែក្មេង), MAK Mitchell (សាលា រៀនសាធារណ:តំបន់ស៊ីអាថុល), Carol Mizoguchi (អ្នកចាត់ចែងផ្នែក ឪពុកម្តាយ សំរាប់ការសន្ទនាសហគមន៍), John Nimmo (Pacific Oaks College Northwest), Sally Porter (King County Library System), Wendy Roedell (Puget Sound Educational Service District), Sue Schmitt (សាកលវិទ្យាល័យស៊ីអាថុល), Jill Sells (American Academy of Pediatrics), Michael Silver (Tukwila School District), Debra Williams-Appleton (Office of the Superintendent of Public Instruction), Ed Yonamine (Washington State Department of Community, Trade and Economic Development)



រដូវស្រ្តឹង នៃឆ្នាំ ២០០៣ ។ បានគ្រប់សិទ្ធឲ្យបោះពុម្ពឡើងវិញ ។ សូមផ្តល់កិត្តិយស: ទំរង់ការនៃកាប្រុងប្រៀបសាលារៀនឲ្យស្រេច (ស៊ីអាថុល/ឃីងខោនធី,វ៉ាស៊ិនតោន) ។

ប្រសិនបើកុមារា-កុមារីអាចប្រាប់យើង, នេះជាពាក្យដែលពួកគេអាចនិយាយ:

"ខ្ញុំចង់ឲ្យមនុស្សធំធ្វើការជាមួយគ្នា
ដើម្បីជួយខ្ញុំឲ្យមានការប្រុងប្រៀបលាសារួចស្រេច ។"

តើលោក-អ្នកប្រុងប្រៀជួយដោយវិធីណា? សូមអានតទៅទៀត
ដើម្បីដឹងនូវអ្វីៗ ដែលលោក-អ្នកអាចធ្វើបាន!

ជំនាញការសង្គមកិច្ចនិងផ្លូវចិត្តរបស់ខ្ញុំ

ខ្ញុំត្រូវមានអារម្មណ៍យ៉ាងរំភើបហើយនិងផាសុកភាពអំពីការចាប់ផ្តើមថ្នាក់មត្តេយ្យដ្ឋាន ។

លោក-អ្នកអាច:

- ប្រាប់ខ្ញុំឲ្យដឹងថា លោក-អ្នកមានការរំភើបជាខ្លាំងអំពីចារចាប់ផ្តើមថ្នាក់មត្តេយ្យដ្ឋាន ។
- ផ្តល់ឱកាសឲ្យខ្ញុំទៅមើលសាលាខ្ញុំ មុននិងខ្ញុំចាប់ផ្តើម ។
- ស្តាប់យោបល់និងគំនិតអំពីសាលារៀនរបស់ខ្ញុំ ។
- លេងល្បែងជាមួយខ្ញុំ ធ្វើឲ្យខ្ញុំហាក់ដូចជាបានទៅសាលារៀនរួចហើយ ។

ខ្ញុំចង់ដឹងថា តើថ្នាក់មត្តេយ្យដ្ឋាននេះមានសភាពដូចម្តេចខ្លះ ។

លោក-អ្នកអាច:

- បង្រៀនខ្ញុំឲ្យអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំ ដោយប្រាប់ខ្ញុំឲ្យដឹងអំពីដំណើរការធម្មតា ។
- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះចែករបស់ជាមួយនិងក្មេងដទៃ,ឈរជាជួរ,រង់ចាំដល់វេនខ្ញុំនិងអង្គុយជារង់ ។

ខ្ញុំចង់ឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អអំពីខ្ញុំផ្ទាល់ ។

លោក-អ្នកអាច:

- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះខ្ញុំ ហើយនិងស្តាប់គំនិតរបស់ខ្ញុំ ។
- ជួយធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អអំពីវត្ថុដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន ។
- សរសើរដល់ថាមភាពរបស់ខ្ញុំ ។
- មានការអត់ធន់ ហើយទុកពេលឲ្យខ្ញុំបង្កើតអ្វីៗតាមសភាពរបស់ខ្ញុំ ។
- បង្រៀនខ្ញុំឲ្យដឹងថា អារម្មណ៍ទាំងអស់របស់ខ្ញុំគឺមិនអីទេ,ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់សកម្មភាពរបស់ខ្ញុំទាំងអស់ឡើយ ។ ឧទាហរណ៍,គឺវាមិនអីទេ ចំពោះការតូចចិត្ត ប៉ុន្តែការវាយក្មេងដទៃ គឺមិនបានឡើយ ។
- បង្រៀនខ្ញុំឲ្យចេះទប់ចិត្តខ្ញុំ នៅពេលខ្ញុំធ្វើអ្វីមិនបានសំរេច ។

ខ្ញុំចង់ឲ្យចុះសម្រុងជាមួយនឹងក្មេងដទៃ ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- បង្ហាញផ្លូវឲ្យចេះចងមិត្រថ្មី ។
- ជួយពន្យល់ខ្ញុំឲ្យដឹងនូវវិធី ដែលខ្ញុំអាចចងមិត្រជាមួយក្មេងដទៃ ដែលគេផ្សេងពីខ្ញុំ ។
- បង្រៀនឲ្យខ្ញុំចេះធ្វើ ពេលមានអ្នកណាម្នាក់ធ្វើឲ្យខ្ញុំមានការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត ។

ខ្ញុំចង់ដឹងវិធីនិយាយជាមួយនិងជនដទៃ
ហើយនិងវិធីត្រូវស្តាប់ ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- និយាយជាមួយខ្ញុំអំពីរបស់ដែលខ្ញុំចូលចិត្ត ។
- បង្រៀនឲ្យខ្ញុំដឹង នូវពេលខ្ញុំត្រូវនិយាយ និងពេលខ្ញុំត្រូវស្តាប់ ។
- បង្រៀនខ្ញុំឲ្យចេះរៀបរាប់អំពីអារម្មណ៍និងសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្ញុំ,ហើយនិងពេលត្រូវប្រើវា ។

របៀបខ្ញុំរៀនសូត្រ

ខ្ញុំត្រូវមានការរំភើបអំពីការរៀនសូត្រ ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- ជំរុញឲ្យខ្ញុំចេះស្រាវជ្រាវរកវិញ្ញាណរបស់ខ្ញុំ-មើល,ពាល់,ក្លិន,ស្តាប់និងរសជាតិពិភពរបស់ខ្ញុំ ។
- ផ្តល់ឲ្យខ្ញុំមានការសប្បាយ,មានជំរើសដ៏រំភើប ។
- ផ្តល់ពេលឲ្យខ្ញុំបានច្រើន ដើម្បីត្រិះរិះរកមើលនូវអ្វីៗដែលខ្ញុំធ្វើ ។

ខ្ញុំត្រូវរៀន ដើម្បីសាកល្បងមើល ហើយចេះតែប្រឹងតទៅទៀត ទោះបីរបស់ដែលខ្ញុំធ្វើនោះវាពិបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ

លោក-អ្នកអាចៈ

- ផ្តល់ឲ្យខ្ញុំ នូវសកម្មភាព ដែលជាចំណូលចិត្តរបស់ខ្ញុំ ។
- ជួយឲ្យខ្ញុំចេះស្រាវជ្រាវ ហើយនិងខំប្រឹងរកសកម្មភាពថ្មីៗទៀត ។
- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះរៀនពីដំណាក់ការមួយទៅដំណាក់ការមួយទៀត ។
- បង្រៀនខ្ញុំឲ្យដឹងថា ការធ្វើខុសគឺជាផ្នែកនៃការរៀនសូត្រ ។
- បង្ហាញខ្ញុំឲ្យដឹងនូវវិធីផ្សេងៗ ដើម្បីយល់នូវពិភពរបស់ខ្ញុំ ។

ខ្ញុំត្រូវការវិធីច្រើនយ៉ាង ដើម្បីបញ្ចេញយោបល់របស់ខ្ញុំ ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះរាំ,ច្រៀង,ហួច,លេងឧបករណ៍ភ្លេង,លាបថ្នាំ,គូរគំនូរ,លាបពណ៌, សង់សំណង់,បង្កើត និងធ្វើជំនឿ ។
- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះគិតអំពីអ្នកដទៃ ហើយនិងជួយពួកគេផង ។
- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះចំណាំហើយនិងនិយាយអំពីផ្កា,ដើមឈើ,សត្វធាតុ,ពពក,មេឃហើយនិងទឹក។

ខ្ញុំចង់ឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អអំពីគ្រួសារ និងវប្បធម៌របស់ខ្ញុំ ព្រមទាំងរៀនអំពីវប្បធម៌ផ្សេងៗទៀត ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- បង្ហាញសៀវភៅនិងរូបភាពនៃមនុស្សដែលមានលក្ខណៈដូចខ្ញុំ ។
- បង្ហាញសៀវភៅនិងរូបភាពនៃមនុស្ស មកពីវប្បធម៌ផ្សេងៗទៀត ។
- ច្រៀងចំរៀង និងនិយាយរឿងរ៉ាវប្រាប់ខ្ញុំអំពីវប្បធម៌ខ្ញុំហើយនិងអំពីវប្បធម៌ផ្សេងៗទៀត ។
- ប្រើភាសាដែលខ្ញុំចេះ ដើម្បីជួយឲ្យខ្ញុំយល់ និងរៀនសូត្របាន ។
- យកខ្ញុំទៅកន្លែងផ្សេងៗ ដែលបង្រៀនអំពីវប្បធម៌របស់ខ្ញុំ និងវប្បធម៌ផ្សេងៗទៀត ។

ការប្រើពាក្យហើយនិងលេខ

ខ្ញុំចង់ឲ្យមានការស៊ាំនិងពាក្យ ហើយនិងសៀវភៅ ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- បង្រៀនពាក្យថ្មីៗដល់ខ្ញុំ ។
- បង្ហាញពាក្យនិងសញ្ញាជាភាសាខ្ញុំ ហើយនិងសម្លេងដែលត្រូវបន្ទឺ ។
- អានឲ្យខ្ញុំស្ដាប់ ។ នាំខ្ញុំទៅបណ្ណាល័យ ។ យកសៀវភៅនិងទស្សនាវដ្ដីមកឲ្យខ្ញុំមើល ។
- សួរសំណួរខ្ញុំអំពីរឿងរ៉ាវ ដើម្បីជួយឲ្យខ្ញុំយល់នូវន័យរបស់វា ។
- ច្រៀងចំរៀងផ្សេងៗ ហើយនិងបង្រៀនខ្ញុំ ឲ្យចេះពាក្យជួនគ្នាផង ។

ខ្ញុំត្រូវដឹងអំពីសណ្ឋានទ្រង់ទ្រាយ,ទំហំ ហើយនិងពណ៌ ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- ផ្ដល់វត្ថុឲ្យខ្ញុំជ្រើសដាក់តាមសណ្ឋានទ្រង់ទ្រាយ,ទំហំឬដាក់ទៅតាមពណ៌ ។
- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះរកឈ្មោះ និងស្គាល់សណ្ឋានទ្រង់ទ្រាយ ហើយនិងពណ៌នៅជុំវិញខ្ញុំ ។

ខ្ញុំត្រូវរៀនរាប់ ហើយនិងយល់ថាលេខ គឺមានន័យរបស់វា ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះលេងល្បែងរាប់លេខ ។
- ឲ្យខ្ញុំរាប់វត្ថុនៅផ្ទះ ហើយនិងនៅសហគមន៍ ។
- បង្ហាញខ្ញុំ នូវវិធីប្រើលេខនៅជុំវិញខ្ញុំ ។

សូមជួយឧបត្ថម្ភគ្រួសារ, វប្បធម៌និងភាសារបស់ខ្ញុំ

ខ្ញុំត្រូវការឲ្យសាលាខ្ញុំស្វាគមន៍គ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ។

លោក-អ្នកអាច:

- ដាក់សញ្ញាស្វាគមន៍ ជាភាសាដែលខ្ញុំនិយាយនៅផ្ទះរបស់ខ្ញុំ ។
- សិក្សាអំពីសហគមន៍និងវប្បធម៌របស់ខ្ញុំ មុននិងខ្ញុំមកសាលារៀន ។
- ប្រាប់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំឲ្យស្គាល់ ជនដែលត្រូវទៅជួប ប្រសិនបើយើងមានគំនិត,សំណួរ ឬមានចំណាប់អារម្មណ៍ផ្សេងៗ ។
- អញ្ជើញពួកយើងឲ្យចូលរួមនៅសាលា,ថ្នាក់រៀនហើយនិងសហគមន៍ឪពុកម្តាយ និងគ្រូ ។

គ្រួសារខ្ញុំហើយនិងខ្ញុំចង់ឲ្យមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់នៅសាលារបស់ខ្ញុំស្គាល់និងគោរពនូវវប្បធម៌,ការសិក្សារបស់ខ្ញុំហើយនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់គ្រួសារខ្ញុំ ។

លោក-អ្នកអាច:

- យល់ថាសាលារៀនគឺជាការចាប់ផ្តើមមុនដំបូងបង្អស់ចំពោះវប្បធម៌និងភាសាផ្សេងពីខ្លួនខ្ញុំ ។
- ប្រាប់ខ្ញុំឲ្យដឹងប្រសិនបើគ្រូប្រចាំថ្នាក់របស់ខ្ញុំហើយនិងជនដទៃទៀតអាចនិយាយភាសាដែលខ្ញុំនិយាយនៅផ្ទះរបស់ខ្ញុំ ។
- អញ្ជើញគ្រួសារខ្ញុំហើយនិងខ្ញុំឲ្យចែកពត៌មានជាមួយគ្រូនិងសិស្សរួមថ្នាក់របស់ខ្ញុំអំពីគ្រួសារខ្ញុំឬក៏វប្បធម៌របស់ខ្ញុំ ។
- ឧបត្ថម្ភវប្បធម៌គ្រួសារខ្ញុំដោយដាក់ខ្ញុំឲ្យនៅក្នុងថ្នាក់ជាមួយក្មេងដទៃដែលចេះនិយាយភាសាខ្ញុំហើយនិងវប្បធម៌របស់ខ្ញុំ ។
- ប្រាប់ខ្ញុំឲ្យដឹងថាការនិយាយភាសារបស់ខ្ញុំធ្វើឲ្យជំនាញការភាសាកាន់តែស្ទាត់ឡើង ។

សូមធ្វើឲ្យខ្ញុំមានសន្តិសុខ ហើយនិងមានសុខភាពល្អ

ខ្ញុំត្រូវការសន្តិសុខ ហើយនិងទុកចិត្តថាមានសន្តិសុខ ។

លោក-អ្នកអាច:

- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះថាឈ្មោះខ្ញុំ,អាសយដ្ឋាន និងលេខទូរសព្ទផ្ទះ ជាភាសាខ្ញុំ ហើយនិងភាសាអង់គ្លេស ។
- បង្រៀនខ្ញុំឲ្យចេះងាកមើលឡាន ហើយនិងមិនត្រូវនិយាយជាមួយជនចម្លែក ។
- បង្រៀនខ្ញុំឲ្យចេះសួររកជនសំរាប់ជួយ នៅពេលខ្ញុំត្រូវការ ។

ខ្ញុំត្រូវការបន្ទប់ទឹក ហើយនិងជំនាញការជួយខ្លួនឯង ។

លោក-អ្នកអាច:

- បង្រៀនពាក្យខ្ញុំ ដើម្បីនិយាយប្រាប់មនុស្សពេញវ័យពេលខ្ញុំត្រូវការទៅបន្ទប់ទឹក, ឬពេលខ្ញុំមិនស្រួលខ្លួន ឬក៏ឈឺ ។
- ជួយបង្រៀនខ្ញុំឲ្យចេះទៅបន្ទប់ទឹក,លាងដៃ,ស្លៀកពាក់ហើយនិងចេះចងស្បែកជើងរបស់ខ្ញុំ ។
- ជួយជំរុញឲ្យខ្ញុំចេះខំខ្លួនឯងសិន មុននិងខ្ញុំស្នើសុំឲ្យគ្រូខ្ញុំជួយ ។

ខ្ញុំចង់ឲ្យដៃនិងម្រាមដៃរបស់ខ្ញុំអាចប្រើការបាន ដើម្បីធ្វើកិច្ចការតូចតាច ។

លោក-អ្នកអាច:

- ជួយបង្រៀនខ្ញុំឲ្យចេះរើស,ចេះកាន់និងប្រើខ្មៅដៃសរសេរ,ខ្មៅដៃពណ៌, ស្វាបប៉ាការធំ,ច្រាសលាបថ្នាំ និងកន្ត្រៃ ។
- ជួយខ្ញុំឲ្យចេះធ្វើអ្វីៗជាមួយដុំប្លុក,ក្រដាស,បន្ទះក្រដាសក្រាសនិងថេបបិទ ។

ខ្ញុំត្រូវការឲ្យខ្លួនខ្ញុំអាចប្រើត្លួដៃ,ជើងនិងខ្លួនប្រាណ ដើម្បីធ្វើចលនាធំៗ ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- ជំរុញឲ្យខ្ញុំរត់,លោត,ឡើង,រាំ ហើយនិងធ្វើចលនាតាមតន្រ្តី កាលបើខ្ញុំអាច ។
- ផ្តល់ពេលឲ្យខ្ញុំលេងនៅក្រៅបានមួយថ្ងៃម្តង ។

ខ្ញុំចង់ឲ្យមានសេចក្តីត្រូវការជាដំបូងឲ្យស្រេច មុននិងខ្ញុំទៅសាលារៀននៅថ្ងៃនិមួយៗ ។

លោក-អ្នកអាចៈ

- ធ្វើឲ្យប្រាកដថាខ្ញុំបានបរិភោគ,សំរាកហើយមានសម្លៀកបំពាក់ស្របតាមរដូវកាលផង ។
- ជួយរកមើលជនដែលអាចជួយគ្រួសារខ្ញុំ ឲ្យបានទទួលនូវអ្វីៗ ដែលខ្ញុំត្រូវប្រុងប្រៀប សំរាប់ទៅសាលារៀន ។

ខ្ញុំត្រូវការរាងកាយដ៏មានសុខភាពល្អមួយ ដើម្បីរៀនសូត្រ និងលូតលាស់ធំធាត់។

អ្នកអាចៈ

- យកខ្ញុំទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត និងពេទ្យធ្មេញសំរាប់ការពិនិត្យជាទៀងទាត់ធម្មតា ។
- ត្រូវឲ្យជាក់ច្បាស់ថា ខ្ញុំទទួលការចាក់ថ្នាំទាំងអស់ដែលខ្ញុំត្រូវការមុនពេលសាលាចាប់ផ្តើម ។ ភាពបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគពេញលេញ ការពារខ្ញុំនិងជនផ្សេងៗទៀតពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ 14 យ៉ាង ។
- រក្សាខ្ញុំនិងគ្រួសារខ្ញុំមានសុវត្ថិភាពពីគ្រោះថ្នាក់នានា ។ រកជំនួយ បើមាននរណាម្នាក់ធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចាប់ ខ្ញុំឬនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារខ្ញុំ ។ ចង់ដឹងច្រើនថែមទៀតនៅតាមបណ្តាញវ៉ុបសៃៈ www.wcpcan.wa.gov.

ខ្ញុំត្រូវការម្ហូបអាហារមានជីវជាតិ សំរាក និងលេងដើម្បីឲ្យមានថាមពលសំរាប់រៀនសូត្រ ។

អ្នកអាចៈ

- ត្រូវឲ្យជាក់ច្បាស់ថា ខ្ញុំទទួលការសំរាកគ្រប់គ្រាន់រៀងរាល់យប់ ទោះបីជាខ្ញុំមិនចង់ទៅគេងក៏ដោយ ។ ខ្ញុំមិនអាចរៀន បើសិនជាខ្ញុំខឹងម្ហូម៉ៅ ហើយអស់កំឡាំងនៅសាលា ។
- ឲ្យខ្ញុំញុំាចំណីអាហារមានសុខភាពល្អរៀងរាល់ថ្ងៃ ជាពិសេសអាហារស្រស់ស្រូបពេលព្រឹក ។ មើលនៅទំព័រខាងខ្នង ដើម្បីឲ្យដឹងពីរបៀបទទួលកូនសៀវភៅតាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិតជាមួយនូវជំនួយគំនិតសំរាប់អាហារធម្មតា និងអាហារស្រស់ស្រូបល្អ ។
- សួររកទម្រង់ក្រដាសបំពេញសំរាប់ការបន្ថយតំម្លៃនៃអាហារស្រស់ស្រូបពេលព្រឹក និងអាហារពេលថ្ងៃត្រង់ បើសិនជាគ្រួសាររបស់យើងត្រូវការជំនួយឲ្យទទួលបាននូវចំណីអាហារមានសុខភាពល្អដែលខ្ញុំត្រូវការ ។
- ត្រូវឲ្យជាក់ច្បាស់ថា ខ្ញុំមានពេលវេលា និងទីកន្លែងសុវត្ថិភាពសំរាប់លេង ។ ក្មេងត្រូវការពេលយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោងសំរាប់ហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ការលេងនៅខាងក្រៅជាការសំខាន់ណាស់សំរាប់ខ្ញុំ!

ជំហានធំមួយជាមួយនូវអារម្មណ៍ធំធេង

ខ្ញុំត្រូវការឲ្យអ្នកជួយខ្ញុំឲ្យមានអារម្មណ៍ត្រៀមស្រេចបាច់ និងមានចំណង់ជាខ្លាំង ទោះបីជាខ្ញុំមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចយ៉ាងណាក៏ដោយ ។

អ្នកអាចៈ

- ត្រូវឲ្យជាក់ច្បាស់ថា យើងទាំងពីរមានពេលគិត និងនិយាយអំពីអារម្មណ៍ របស់យើង ។ គំនិតនិងអារម្មណ៏របស់អ្នកជួយកែទម្រង់ដល់គំនិតរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំត្រូវការឲ្យអ្នកបង្ហាញខ្ញុំនូវទំនុកទុកចិត្ត ។ នេះជាជំហានមួយដ៏ធំសំរាប់គ្រួសាររបស់យើង!

- ជួយខ្ញុំអនុវត្តន៍និយាយថា លាហើយទៅកាន់អ្នក ដើម្បីឲ្យខ្ញុំមានការត្រៀមជាស្រេចសំរាប់ចូលរួមក្នុងក្រុមសាលាដោយងាយស្រួល ។ ថ្នាក់មត្តេយ្យគឺខុសគ្នាពីថ្នាក់បុរិមត្តេយ្យ (preschool) ឬការមើលក្មេងដែលមាតាបិតាប្រហែលអាចនៅជាមួយក្មេងមួយរយៈពេលខ្លះ រហូតដល់គេមានអារម្មណ៏រួចរាល់ស្រេចបាច់សំរាប់និយាយ លាហើយ ។ ជួយខ្ញុំរៀនឲ្យចេះសំរាប់ធ្វើអ្វីដោយខ្លួនឯងជាមួយគ្រូបង្រៀន និងសិស្សជាមិត្តរបស់ខ្ញុំ ។

- សូមឲ្យមានការរីករាយមើលខ្ញុំក្រោយពីថ្ងៃខ្ញុំនៅសាលា! សូមត្រៀមខ្លួនសួរសំណួរជាក់លាក់មួយចំនួនដល់ខ្ញុំអំពីអ្វីដែលយើងបានធ្វើនៅថ្ងៃនោះ ហើយនរណាខ្លះជាមិត្តថ្មីរបស់ខ្ញុំ ។

គ្រួសារ និងសាលា ជាដៃគូជាមួយគ្នា

ខ្ញុំត្រូវការ មនុស្សធំពេញវ័យនៅក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ សាលារៀន និងសហគមន៍ ដើម្បីធ្វើការជាមួយគ្នា ។

អ្នកអាចៈ

- មើលថាការចាប់ផ្តើមនៅសាលាជាព្រឹត្តិការណ៍មួយដ៏ធំសំរាប់យើងរាល់គ្នា! យើងម្នាក់ៗមានគំនិតនិងការព្រួយបារម្ភ នានារបស់យើងរៀងខ្លួនៗ ។

- សួរខ្ញុំអំពីការគិតរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំប្រហែលជាចង់ដឹងៈ
  - តើខ្ញុំត្រូវតែរាប់ឲ្យបានច្រើនក៏រិតណា?
  - តើខ្ញុំត្រូវតែសរសេរឈ្មោះរបស់ខ្ញុំឬ?
  - តើមានបទបញ្ជាអ្វីខ្លះនៅឯសាលា?
  - តើខ្ញុំនឹងមានមិត្តថ្មីៗនៅសាលាឬទេ?

- និយាយជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតអំពីអារម្មណ៏របស់ខ្ញុំ ។ អ្នកប្រហែល ជាត្រូវការចង់ដឹងៈ
  - តើវាងាយស្រួលប៉ុណ្ណាទៅក្នុងការនិយាយថា លាហើយ ហើយអនុញ្ញាតឲ្យខ្ញុំចូលរួមជាមួយក្រុមរបស់ខ្ញុំនៅឯសាលា?
  - តើខ្ញុំចូលចុះនឹងគេ ហើយរៀនសូត្របានទេនៅទីនោះ?
  - តើលោកគ្រូ- អ្នកគ្រូនឹងឃើញថាខ្ញុំពិសេសរបៀបណាទៅ?

- សួរលោកគ្រូ- អ្នកគ្រូអំពីការគិតរបស់គេ ។ គេប្រហែលជាចង់ដឹងៈ
  - តើខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងក្រុមជាមួយក្មេងដ៏ទៃៗទៀត និងមនុស្សធំ មួយចំនួនខ្លះបានល្អក៏រិតណាទៅ?
  - តើខ្ញុំដឹងពីរបៀបទទួលជំនួយឬទេកាលណាខ្ញុំត្រូវការវា ហើយ ធ្វើការដោយខ្លួនខ្ញុំ កាលណាខ្ញុំត្រូវធ្វើដូច្នោះ?
  - តើខ្ញុំអាចចែករំលែកនូវការប្រុងប្រយ័ត្នរបស់លោកគ្រូ- អ្នកគ្រូ បានឬទេ?
  - តើខ្ញុំកំពុងរៀនធ្វើតាមការណែនាំ និងសហការឬ?

របៀបចុះឈ្មោះ និងអ្វីដែលត្រូវរំពឹង

ខ្ញុំត្រូវការអ្នកប្រាប់សាលាឲ្យដឹងថា ខ្ញុំកំពុងមកហើយ ។

អ្នកអាចៈ

- ទូរស័ព្ទហើយមកទស្សនាសាលារៀនរបស់ខ្ញុំ នៅមួយឆ្នាំមុនខ្ញុំចាប់ផ្តើម ។ មណ្ឌលសិក្សាធិការនិមួយៗមានបទបញ្ញត្តិរបស់គេរៀងខ្លួនៗ ដូច្នេះជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវតែនិយាយជាមួយពួកគេ ។
(សូមអានខាងខ្នងនៃកូនសៀវភៅនេះ សំរាប់រកមធ្យោបាយទាក់ទងទៅ សាលារៀន ។
- មកទស្សនាគ្រូរបស់ខ្ញុំ ហើយពិពណ៌នានូវអ្វីដែលខ្ញុំដឹង ហើយអាចធ្វើ ។
- ចែករំលែកនូវអ្វីដែលកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំដែលប៉ះពាល់ដល់អ្វីដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍ ហើយនិងធ្វើសកម្មភាព ។
- រកមើលអំពីសេចក្តីត្រូវការពិសេសរបស់ខ្ញុំ ដែលខ្ញុំមាន ។
- រៀនសូត្រឲ្យដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់គ្រួសារយើងនៅក្នុងសាលា ។
- រៀនសូត្រឲ្យដឹងអំពីសាលា និងសេវាកម្មសហគមន៍ដែលយើងប្រហែលត្រូវការ ជាពិសេសបើយើងនិយាយភាសាផ្សេងក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស ។

ខ្ញុំត្រូវការឲ្យអ្នកដឹងនូវអ្វីដែលសាលាមានក្តីរំពឹងពីខ្ញុំ និងពីគ្រួសារខ្ញុំ ។

អ្នកអាចៈ

- ជួបជាមួយគ្រូបង្រៀនរបស់ខ្ញុំដើម្បីឲ្យដឹងនូវអ្វីដែលគាត់រំពឹងឲ្យខ្ញុំដឹង ហើយអាចធ្វើបាន ។ សាលាមានការប្រែប្រួលច្រើនណាស់តាំងពីពេលអ្នកធ្លាប់បានរៀនមក!
- ឲ្យមានបញ្ជីចាក់ថ្នាំបង្ការោគរបស់ខ្ញុំទាន់បច្ចុប្បន្នភាព ។
- ស្វែងរកឲ្យដឹងនូវពត៌មានអ្វីដែលសាលារបស់ខ្ញុំត្រូវការអំពីខ្ញុំ ហើយតើគេ ត្រូវការវាពេលណា ។ សាលារបស់ខ្ញុំប្រហែលត្រូវការសំណៅចំឡងនៃសំបុត្រ បញ្ជាក់កំណើតរបស់ខ្ញុំបញ្ជីចាក់ថ្នាំការពារជំងឺ ឬភ័ស្តុតាងអំពីអាស័យដ្ឋាន របស់យើង ។
- ស្វែងរកឲ្យដឹងតើពេលណាគ្រូបង្រៀនបំរុងទុកពេលវេលាសំរាប់ជួបជាមួយមាតាបិតាសិស្ស ។ បើពេលវេលានោះមិនសមស្របទេ ចូរប្រាប់គេឲ្យដឹងតើ ពេលណាដែលអាចជួបបាន ។
- សួរគ្រូបង្រៀនតើ ជំនួយអ្វីខ្លះដែលគេរំពឹងឲ្យខ្ញុំយកពីគ្រួសារខ្ញុំនៅឯផ្ទះ ។
- ស្ម័គ្រចិត្តបំរើការផ្សេងៗនៅឯសាលារៀនរបស់ខ្ញុំ ។

ជូនចំពោះមាតាបិតាសិស្ស និងអ្នកមើលថែរក្សាៈ

ក្នុងនាមខ្ញុំជាអនាគតគ្រូបង្រៀនកូនរបស់អ្នក ខ្ញុំចង់និយាយថា "សូមសរសើរ!" អ្នកបានធ្វើរបស់ផ្សេងៗជាច្រើន ដែលនឹងជួយកូនរបស់អ្នកត្រៀមខ្លួនរួចជា ស្រេចសំរាប់សាលា ។ កាលណាអ្នកអានកូនសៀវភៅនេះ អ្នកប្រហែលនឹង មានអារម្មណ៍ល្អអំពីវត្ថុសំខាន់ៗជាច្រើនដែលអ្នកបានធ្វើរួចមកហើយ ។ ខ្ញុំ សង្ឃឹមថាអ្នកនឹងទទួលបាននូវគំនិតថ្មីៗផងដែរ ។

ការត្រៀមរៀបចំសំរាប់សាលារបស់ក្មេងគឺជាលទ្ធផលទាំងអស់នៃបទពិសោធន៍ផ្នែករាងកាយ សង្គម អារម្មណ៍ និងញាណបសាទរបស់គេ ។ ក្បួនណែនាំនេះនឹងជួយអ្នកស្វែងយល់ច្រើនថែមទៀតនូវរបៀបរៀបចំកូនរបស់អ្នកឲ្យមានជោគជ័យនៅក្នុងសាលាដោយការផ្តល់នូវភាពចម្រុះមួយនៃបទពិសោធន៍រៀនសូត្រថ្មី សកម្មភាពនានាដែលគេធ្លាប់ជួប និងទម្លាប់ទៀងទាត់ធម្មតា ។

រូបអ្នកជាគ្រូបង្រៀនទីមួយ ហើយជាគ្រូដ៏សំខាន់ជាទីបំផុត ។ កូនរបស់អ្នក ពឹងផ្អែកលើរូបអ្នករៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីផ្តល់នូវសុវត្ថិភាព លំនៅដ្ឋានជាទីទុកចិត្ត ហើយបង្ហាញឲ្យឃើញថាគេគួរជាទីស្រឡាញ់ថ្នាក់ថ្នម ដ៏សំខាន់ ហើយមាន សមត្ថភាពរៀនសូត្រទៀតផង ។ យើងចង់ឲ្យអ្នកដឹងដែរថា ខណៈដែលអ្នក ធ្វើការខ្លាំងក្លាដើម្បីឲ្យជាក់ច្បាស់ថាកូនរបស់អ្នកត្រៀមខ្លួនរួចរាល់សំរាប់សាលា យើងឯណេះវិញក៏នឹងធ្វើការយ៉ាងខ្លាំងក្លាដែរដើម្បីឲ្យជាក់ច្បាស់ថាសាលារៀនរបស់យើងត្រៀមលក្ខណៈស្រេចបាច់សំរាប់កូនរបស់អ្នក ។

ការអប់រំកូនរបស់អ្នកគឺជាភាពនៃដៃគូមួយ ។ យើងស្វាគមន៍គំនិត និងថាមពលរបស់អ្នក ហើយគោរពនូវការប្តូរផ្តាច់របស់អ្នកក្នុងការជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យរីកចំរើនដ៏ឧត្តុងឧត្តមតាមដែលគេអាចមានលទ្ធភាពធ្វើបាន ។ ដោយហេតុនេះហើយ យើងសង្ឃឹមថាអ្នកនឹងមកជួបស្គាល់មនុស្សនានានៅសាលារបស់ កូនអ្នក ហើយចែករំលែកនូវគំនិតអំពីកូនរបស់អ្នកជាមួយពួកគេ ។

ជោគជ័យរបស់កូនអ្នក ជាការងារដ៏សំខាន់បំផុតរបស់យើង ហើយយើងទន្ទឹងរង់ចាំចែករំលែកនូវដំណើរជីវិតផ្នែកអប់រំរបស់កូនអ្នកជានិច្ច ។

ដោយក្តីស្មោះស្ម័គ្រ,
Dr. Terry Bergeson
ស្នងការរដ្ឋផ្នែកអប់រំសាធារណៈ

Getting School Ready! ® ជាកិច្ចប្រឹងប្រែងមួយក្នុងរដ្ឋទាំងមូលរបស់ Foundation for Early Learning មូលនិធិសំរាប់ការរៀនសូត្រមុនវ័យ និងដៃគូររបស់គេ ដើម្បី ជួយគាំទ្រដល់មាតាបិតា និងអ្នកមើលរក្សាក្នុងភាពជាគ្រូបង្រៀនទីមួយរបស់ក្មេង ។ ក្រុមមួយមានរួមនូវមាតាបិតា អ្នកឯកទេសផ្នែកការរៀនសូត្រមុនវ័យ អង្គការសហគមន៏ ជាមូលដ្ឋាននានា ក្រសួងសុខាភិបាល និងអ្នកតំណាងសាលាជាអ្នកបង្កើត និងសម្រួល ឲ្យមានបច្ចុប្បន្នភាពនៃក្បួនណែនាំនេះ ។

សំរាប់ដំណឹងអំពីការត្រៀមខ្លួនសំរាប់សាលា ធនធាននានា និងពត៏មានអំពីប្រវត្តិនៃគំរោងនេះ សូមទស្សនាទំព័រវ៉ឹបសៃរបស់ Foundation for Early Learning នៅ **www.earlylearning.org** ហើយចុចត្រង់ឃ្លា Getting School Ready ។

ដើម្បីរកពត៏មានច្រើនថែមទៀត:

- ទស្សនាវ៉ឹបសៃ **http://nces.ed.gov/globallocator/** ដើម្បីស្វែងរកពត៏មានអំពីសាលារបស់កូនអ្នក ។
- ស្រាវជ្រាវរកសាលានៅ www.schoolmatters.com ឬ **http://reportcard.ospi.k12.wa.us/**
- សួរបណ្ណារក្សរបស់អ្នកសំរាប់រកសៀវភៅ វីដេអូ និងធនធាននានាផ្សេងទៀត ។
- រកគំនិតយោបល់សំរាប់អាហាស្រស់ស្រូប និងអាហារធម្មតានៅ: **http://www.childprofile.org/hpmats/DairyCouncil.pdf**
- ទូរស័ព្ទមកបណ្តាញ Within Reach តាមលេខ 1-800-322-2588 ឬទស្សនា: **http://withinreachwa.org/** សំរាប់ពត៏មានអំពីសុខភាព និងការបញ្ជូនផ្សេងៗ ។

www.childprofile.org

United Way of King County

សៀវភៅក្បួនណែនាំមានបោះពុម្ពជាភាសា ខ្មែរ ចិន រុស្ស៊ី សូម៉ាលី អេស្ប៉ាញ និងវៀតណាម ។ ទស្សនាទំព័រវ៉ឹបសៃ **http://www.earlylearning.org/publications/getting-school-ready-guides/** ដើម្បីទាញយក (download) ឯកសារជាទម្រង់ pdf ។ ដើម្បីទិញសំណៅចំឡងជាក្រដាសសូមទាក់ទងមក Foundation for Early Learning តាមអាស័យដ្ឋាន **info@earlylearning.org** ឬទូរស័ព្ទ 206.525.4801.

រូបថតជាការផ្សាយរបស់ទីភ្នាក់ងារ Child Care Resources និងស្ថាប័ន Talaris Research Institute ។ ការបោះពុម្ពជាការផ្សាយរបស់ក្រុមហ៊ុន The Boeing Company ។

Fourth Printing, 2008