



Holy Eucharist School

St Albans South

www.hestalbanssth.catholic.edu.au

Engage Educate Empower

Holy Eucharist School

1a Oleander Drive,
St Albans, VIC 3021.

Ph: 8312 0900 Fax 9366 8192

Principal: Mr. Jeffrey Parker
principal@hestalbanssth.catholic.edu.au

Deputy Principal:
Mr. Michael Bonnici

Holy Eucharist Parish

Parish Priest-

Fr. Tuan Anh Do CSsR.

Assistant Priest:

Fr Peter Ly Trong Danh CSsR (P)
9366 1310

Mass Times

Saturday: 6pm

Sunday: 9am, 10.30am, 6pm

Vietnamese Mass at 12pm

Thứ sáu ngày 20 tháng 9 năm 2019

Bản tin số 15

Tiếng Việt

Thông báo của hiệu trưởng:

Trong hai tuần qua, các em học sinh lớp Prep, lớp một và lớp hai đã tham gia vào các hoạt động chuẩn bị cho trường trình cảm tạ dựa theo Chính sách cảm tạ của trường. Các trẻ lớp Prep có bữa sáng cùng nhau, trẻ lớp một đã có một bữa tối và các trẻ lớp hai đã có bữa sáng và bữa tối cùng nhau. Những kinh nghiệm và hoạt động này, được đề ra để phát triển tính độc lập và hỗ trợ trẻ em của chúng tôi chuẩn bị cho kỳ nghỉ qua đêm diễn ra ở Lớp 3.

Vào thứ năm, chúng tôi đã có buổi trưng bày triển lãm các sáng tạo của trẻ trong năm học vừa qua. Các tác phẩm nghệ thuật đã đạt được chất lượng rất cao và các học sinh xứng đáng được chúc mừng về tác phẩm nghệ thuật mà các em đã làm ra. Tôi muốn cảm ơn bà Hickey vì tất cả những công việc bà đã làm trong năm qua với các em học sinh của chúng ta và cảm ơn tất cả những nỗ lực bà đã bỏ ra để thiết lập buổi triển lãm.

Các buổi học bơi của khối lớp 3-6 đã kết thúc và thật tuyệt khi thấy rằng rất nhiều trẻ em của chúng tôi đạt được tiến bộ trong hai tuần học bơi. Bơi là một phần rất quan trọng của Chương trình Giáo dục thể chất và đến cuối năm lớp sáu, chúng tôi nhắm đến tất cả trẻ em có thể bơi 50 mét. Tôi xin cảm ơn cô Christie đã tổ chức Chương trình bơi lội và cũng cảm ơn các giáo viên đã ủng hộ chương trình.

Hôm nay là buổi gây quỹ cuối cùng cho học kỳ ba và tôi cảm ơn tất cả các gia đình vì sự hỗ trợ của mọi người trong suốt học kỳ qua. Số tiền thu được sẽ hướng tới việc cải thiện công nghệ trong trường học.

Tôi hy vọng quý vị sẽ có một kỳ nghỉ thật thú vị và quý vị có thể tận hưởng một khoảng thời gian tuyệt vời bên gia đình. Trường sẽ đóng cửa vào Thứ Hai ngày 7 tháng 10 cho Ngày Phát triển Chuyên nghiệp cho nhân viên nhà trường. **Trẻ em sẽ bắt đầu học kỳ bốn vào thứ ba ngày 8 tháng 10.**

Cầu chúa ban bình an


Mr Jeffrey Parker

Twenty-Fifth Sunday in Ordinary Time – Year C



*A reading from the holy Gospel according to
Luke (Lk 16:10-13)*

You cannot be slaves both of God and of money.

Jesus said to his disciples: 'The man who can be trusted in little things can be trusted in great; the man who is dishonest in little things will be dishonest in great. If then you cannot be trusted with money, that tainted thing, who will trust you with genuine riches? And if you cannot be trusted with what is not yours, who will give you what is your very own?'

'No servant can be the slave of two masters: he will either hate the first and love the second, or treat the first with respect and the second with scorn. You cannot be the slave both of God and of money.'

The Gospel of the Lord.

THÔNG TIN PHÒNG HÀNH CHÍNH

Học phí

Một bản kê khai lệ phí còn tồn đọng đã được gửi về nhà vào tuần trước và vẫn còn khá nhiều gia đình với các khoản phí còn tồn đọng cần được thanh toán càng sớm càng tốt. Nếu gia đình thắc mắc cần giải đáp, xin vui lòng liên hệ với trường vào 8312 0900 trước khi kết thúc học kỳ.

Đăng ký học cho năm 2020

Đăng kí chuyển tiếp cho năm 2020 đã được gửi về nhà. Phí đặt chỗ cho năm 2020 là **\$80.00 cho mỗi gia đình**. Số tiền này sẽ được khấu trừ từ các khoản học phí của trường trong năm tới. Nếu gia đình có bất kỳ thắc mắc hoặc quan tâm nào về việc đăng ký lại cho năm tới, xin vui lòng liên hệ qua số 8312 0900.

Nếu con quý vị không trở lại Holy Eucharist vào năm tới, xin vui lòng thông báo cho văn phòng trường càng sớm càng tốt vì có nhiều gia đình đang trong danh sách chờ đợi của chúng tôi.

Sue Smart

Administration/Business Manager

CÁC NGÀY CẦN GHI NHỚ

Thứ 21 & CN 23 tháng 9	Monday 24 th	Tuesday 25 th	Thứ 4 26	Thứ 5 27	Thứ 6 28	Thứ 7 29 & CN 30	Thứ 2 1 tháng 10
TWENTY-FIFTH SUNDAY IN ORDINARY TIME YEAR C	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	SCHOOL HOLIDAYS	TWENTY-SIX SUNDAY IN ORDINARY TIME YEAR C	SCHOOL HOLIDAYS
							

Tin tức thể thao

Chương trình bơi lội của khối Lớp 3-6

Trong tuần 8 & 9, Các em học sinh khối Lớp 3-6 đã có chương trình bơi lội hai tuần tại Trung tâm Giải trí Sunshine. Học sinh đã có 9 bài học kéo dài 45 phút mỗi ngày trong 9 ngày và tiến bộ các em đạt được trong suốt chương trình là tuyệt vời. Các em học sinh đã thể hiện sự nhiệt tình khi học cách cải thiện kỹ năng bơi lội và các em đã được khen ngợi rất nhiều về sự tích cực của các em trong suốt chương trình.

Xin chân thành cảm ơn đến Đội ngũ Lãnh đạo nhà Trường, các giáo viên Lớp 3-6 và LSO, giáo viên dạy bơi của Trung tâm Giải trí Sunshine và các bậc phụ huynh của chúng tôi đã hỗ trợ các em và thực hiện chương trình bơi cuối cùng cho năm 2019 thành công.



Giải vô địch điền kinh quốc gia

Tuần này, các học sinh từ khắp nước Úc sẽ tham dự Giải vô địch điền kinh quốc gia tại Darwin từ ngày 18 đến 23 tháng 9. Stephanie Afano (6HB) sẽ đại diện cho trường của chúng tôi trong đội của bang Victoria cho sự kiện Under Shot Girls Under 11 Girls. Chúng tôi chúc Stephanie mọi điều tốt đẹp nhất và chúng tôi mong muốn được nghe về thời gian của cô ấy khi cô ấy trở lại.

Miss Clare Christie
Physical Education Teacher



HỌC TẬP VÀ GIẢNG DẠY

BÀI TẬP VỀ NHÀ

Một số phụ huynh đã nêu lên mối quan tâm của họ về bài tập về nhà không được cấp cho học sinh. Trong vài tuần qua, học sinh lớp 3 - 6 đã tham gia chương trình bơi và vì điều này, bài tập về nhà không được đưa ra. Nhiều học sinh trở về sau khi bơi đã mệt mỏi. Do đó, giáo viên cảm thấy rằng các em học sinh sẽ không thể tập trung làm bài tập về nhà sau khi tham gia bơi lội.

Tại Holy Eucharist ... chúng tôi tin rằng bài tập về nhà là một khía cạnh quan trọng của chương trình học của chúng tôi vì nó có khả năng phát triển thói quen học tập tốt và tinh thần trách nhiệm ở học sinh. Nó cũng đóng một vai trò quan trọng đối với phụ huynh trong việc phát triển giao tiếp với trường học (Chính sách bài tập về nhà của Ngài, 2018).

Bài tập về nhà chỉ được đưa ra vào tối thứ Hai đến thứ Năm.

Prep – Lớp 1

Đọc sách – 10 phút mỗi tối.
Chữ ký phụ huynh là bắt buộc.
Tập đọc các từ hay gặp trong tiếng anh

Lớp 2

Bài tập về nhà sẽ được đưa ra. Bao gồm đọc sách.
Chữ ký phụ huynh là bắt buộc.
Khuyến khích và đề nghị - tối đa 15 phút mỗi tối

Lớp 3-4

Bài tập về nhà sẽ được đưa ra. Bao gồm đọc sách.
Chữ ký phụ huynh là bắt buộc.
Khuyến khích và đề nghị - tối đa 20 phút mỗi tối

Lớp 5-6

Bài tập về nhà sẽ được đưa ra. Bao gồm đọc
Chữ ký phụ huynh là bắt buộc.
Khuyến khích và đề nghị - tối đa 30 phút mỗi tối

NB: Các bài đọc được gửi về nhà cần được đưa đến trường hàng ngày. Phụ huynh / người giám hộ được yêu cầu ký và / hoặc viết nhận xét về nhật ký đọc. Sách đọc gửi về nhà được thay đổi hàng ngày (chỉ khi nhật ký đọc đã được phụ huynh / người giám hộ ký). Nếu học sinh đang đọc tiểu thuyết, các em được yêu cầu mang sách đến trường hàng ngày và nhật ký phải được ký bởi phụ huynh / người giám hộ.

Giáo viên được yêu cầu thực hiện chính sách trên bằng cách sử dụng các thủ tục sau:

1. Trường sẽ cung cấp một cuốn sách bài tập về nhà cho trẻ em trong Lớp 2-6. Nhà trường sẽ cung cấp bài tập về nhà mỗi tuần.
2. Bài tập về nhà là để được sửa chữa.
3. Bài tập về nhà là mở rộng bài tập trên lớp. Nó không phải là vật liệu mới vô hình.
4. Hai bài chưa hoàn thành / chưa ký / chưa nộp bài tập về nhà: giáo viên phải liên lạc với phụ huynh qua sách bài tập về nhà.
5. Sau hai bài tập về nhà chưa hoàn thành / chưa ký / chưa nộp, giáo viên phải thông báo cho phụ huynh rằng do thiếu sự hỗ trợ tại nhà, trường sẽ không còn tiếp tục gửi bài tập về nhà cho trẻ.
6. Bài tập về nhà là BEGIN toàn bộ tuần thứ 2 của học kỳ 1.
 - Không có bài tập về nhà sẽ được đưa ra trong tuần đầu tiên và cuối cùng của học kỳ.
 - Không có bài tập về nhà chính thức sau tuần đầu tiên của tháng 12. Bài tập về nhà chính thức kết thúc vào cuối tháng 11.
7. **Bài tập về nhà nên được khuyến khích như một thói quen làm việc tích cực.**



CHÍNH SÁCH ĐIỀU KIỆN PHỤ HUYNH

Tại Holy Eucharist School, chúng tôi tin rằng Phụ huynh và Người chăm sóc đóng vai trò chính trong việc giáo dục con cái và nên cùng hành động vì lợi ích tốt nhất của học sinh, gia đình, nhân viên và cộng đồng Nhà trường. Trách nhiệm tối đa của chúng tôi tại trường là tạo ra một môi trường trường học an toàn cho trẻ em. Đó là một quy trình năng động, bao gồm sự tham gia tích cực và trách nhiệm của cả cộng đồng nhà trường.

Trường Thánh Thể, hợp tác với các gia đình, sẽ đảm bảo trẻ em và thanh thiếu niên, tham gia và tham gia tích cực vào các quá trình ra quyết định, đặc biệt là những người có ảnh hưởng đến sự an toàn của các em. Điều này có nghĩa là quan điểm của nhân viên, trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình được thực hiện nghiêm túc và mối quan tâm của các em được giải quyết một cách chính đáng và kịp thời. Để duy trì đúng với cam kết của chúng tôi, chúng tôi đã xây dựng Chính sách Quy tắc ứng xử của Phụ huynh / Người chăm sóc, trong đó nêu bật những kỳ vọng quan trọng của trường học của cả nhân viên và phụ huynh / người chăm sóc đối với các mối quan hệ và hành vi tôn trọng. Nó cũng chỉ định vị trí của trường học liên quan đến các hành vi không thể chấp nhận được vi phạm văn hóa tôn trọng của chúng tôi. Xin vui lòng dành chút thời gian để làm quen với chính sách này. Nó có thể được tải xuống từ trang web của chúng tôi hoặc có thể được lấy từ Văn phòng Quản trị.



Holy Eucharist Catholic Primary School
St Albans South.

PARENT/CAREGIVER CODE OF CONDUCT POLICY
Please also refer to the Grievance Policy (Parents/Caregivers)

Holy Eucharist Catholic Primary School Commitment Statement to Child Safety
A safe and nurturing culture for all children and young people at our Catholic school
The intention for this statement is to provide a central focus for child safety at our Catholic school, built around a common understanding of the moral imperative and overarching commitments that underpin our aim for improvement and cultural change.
... Holy Eucharist Primary School together with the CECV will stay abreast of current legislation and will meet legislative duties to protect the safety and wellbeing of children and young people in our care, including the Victorian Child Safe Standards (Victorian Government 2016), mandatory reporting, grooming, failure to disclose and failure to protect requirements.
¹As defined by the Victorian Government Special Gazette No. 2 (2016), 'children and young people' in this document refers to those children and young people enrolled as students in Catholic schools in Victoria.
²Holy Eucharist Catholic Primary School Commitment Statement to Child Safety

EVIDENCE OF THIS OCCURRING AT HOLY EUCHARIST
Holy Eucharist Primary School, together with the guidance of the Catholic Education Commission of Victoria Ltd (CECV) holds the care, safety and wellbeing of children and young people as a central and fundamental responsibility of Catholic education. This commitment is drawn from and inherent to the teaching and mission of Jesus Christ, with love, justice and the sanctity of each human person at the heart of the Gospel.
Our utmost responsibility at Holy Eucharist is to create a child-safe school environment. It is a dynamic process that involves active participation and responsibility by the whole school community.
Holy Eucharist Primary School, in partnership with families, will ensure children and young people, are engaged and active participants in decision-making processes, particularly those that have an impact on their safety. This means that the views of staff, children, young people and families are taken seriously and their concerns are addressed in a just and timely manner.

Introduction
At Holy Eucharist School we are committed to nurturing respectful relationships and active partnerships with you as parents/caregivers. We believe that our students' learning journeys are enriched through positive and reciprocal home and school relationships.
As parents/caregivers, you act as one of the most influential role models in your child's life. We therefore seek your support in promoting and upholding the core values of the school community and its culture of respectful relationships.
This 'Parent and Caregiver Code of Conduct' is intended to guide you in your dealings with staff, other parents/caregivers, students and the wider school community. It articulates the school's key expectations of both staff and parents/caregivers with regard to respectful relationships and behaviours. It also specifies the school's position with regard to unacceptable behaviours that breach our culture of respect.

BẮT BỘC ĐỘI NÓN TRONG HỌC KỲ 4

Trong học kỳ 4, tất cả học sinh và giáo viên đều phải đội mũ khi ra ngoài. Đó là một kỳ vọng và chính sách của trường học mà tất cả các học sinh cần đội mũ khi đến trường và mặc chính xác đồng phục của các em mọi lúc. Mũ đồng phục hiện có sẵn để mua tại văn phòng trường.



ĐỒNG PHỤC ĐẾN TRƯỜNG

Đó là một kỳ vọng rằng tất cả các học sinh luôn mặc đúng đồng phục đến trường. Nếu học sinh không mặc đồng phục chính xác, các em được yêu cầu phải có một lá thư viết từ cha mẹ giải thích lý do tại sao các em không mặc đúng đồng phục. Xin lưu ý: Nếu học sinh **không mặc đồng phục chính xác, một ghi chú sẽ được gửi về nhà** thông báo cho phụ huynh / người giám hộ. Ghi chú này sẽ cần được ký bởi phụ huynh / người giám hộ và tên của học sinh sẽ được ghi lại tại văn phòng trường.

Có thể mua đồng phục của trường từ Đồng phục PSW theo số 2 / 51-53 Westwood Drive Ravenhall VIC 3023. Đồng phục cũ có sẵn từ Susan Fatai, người điều hành Gian hàng Đồng phục cũ của chúng tôi trong khoảng từ 3.10pm - 3.20pm mỗi ngày.

Văn phòng trường sẽ sẵn sàng chấp nhận quyền góp đồng phục cũ (bao gồm cả giày đi học), có thể được mặc bởi các học sinh của chúng tôi. Nếu quý vị muốn hỗ trợ bằng cách quyên góp, giặt và phân loại quần áo, vui lòng liên hệ với Michael Bonnici tại văn phòng trường.

HỌC SINH ĐẾN TRƯỜNG QUÁ SỚM VÀO CÁC BUỔI SÁNG

Vẫn còn một số học sinh đến trường trước 8 giờ sáng. Xin lưu ý rằng giáo viên bắt đầu Yard Duty lúc 8:30 sáng, nhưng một số học sinh đã đến sớm hơn nhiều. Học sinh đến trường sớm không được giám sát. Chúng tôi có 'Chăm sóc Trước giờ học tại hội trường bắt đầu lúc 7 giờ sáng và Câu lạc bộ ăn sáng tại phòng cộng đồng vào lúc 8:15 sáng

Tất cả chúng ta đều có Nhiệm vụ Chăm sóc. Do đó, các giáo viên đã được hướng dẫn để hướng dẫn tất cả trẻ em không được giám sát (đến trường trước 8:30 sáng) để đến Before School Care hoặc đến Câu lạc bộ Bữa sáng vì sự an toàn của chúng.



CỔNG TRƯỜNG

Tại Trường tiểu học Công giáo Thánh Thể, chúng tôi luôn giữ sự chăm sóc, an toàn và phúc lợi của trẻ em và thanh thiếu niên như một trách nhiệm trung tâm và cơ bản của trường chúng tôi. Cam kết của chúng tôi được rút ra và vốn có trong giáo huấn và sứ mệnh của Chúa Giêsu Kitô, với tình yêu, công lý và sự tôn nghiêm của mỗi con người ở trung tâm của phúc âm (Tuyên bố Cam kết của CECV về An toàn Trẻ em).

Để duy trì đúng với cam kết của chúng tôi, chúng tôi đã phải hạn chế thời gian mở cổng trường. Tất cả các cổng xung quanh trường sẽ mở cửa lúc 8:15 sáng đến 9:00 sáng và sẽ mở cửa trở lại từ 3:10 tối đến 3:45 chiều. Nếu con quý vị đến muộn hoặc bạn muốn đến thăm trường ngoài những thời điểm này, quý vị sẽ cần báo cáo với văn phòng trường trên Chedgely Drive để có được một lượt khách ghé thăm. Xin lưu ý rằng nếu con quý vị không được đón trước 3:30 chiều, các em sẽ được gửi đến Chăm sóc sau giờ học. Camp Australia, người điều hành chương trình Chăm sóc

GATES ARE OPEN:
8:15am until 9:00am
3:10pm until 3:45pm

If gates are locked during school hours, please report to the School Administration Office in Chedgely Drive.

CÁC NGÀY NHÀ TRƯỜNG NGHỈ HỌC

Tất cả nhân viên tại Trường Thánh Thể sẽ tham gia Học tập chuyên nghiệp vào Thứ Hai ngày 7 tháng 10 năm 2019. Trong phiên này, tất cả nhân viên sẽ học tập chuyên sâu (Hệ thống nhiều tầng để hỗ trợ việc học của học sinh). Do đó, trường sẽ nghỉ vào:

- Thứ hai ngày 7 tháng 10 năm 2019 – (Nghỉ học).
- Thứ hai ngày 4 tháng 11 năm 2019 – (Nghỉ học – Ngày viết báo cáo)
- Thứ ba ngày 5 tháng 11 năm 2019 – (Nghỉ học – Public Holiday - Melbourne Cup)



Mr Michael Bonnici
Learning and Teaching/Deputy Principal
Michael.Bonnici@hestalbanssth.catholic.edu.au

CHÚC QUÝ VỊ CÓ MỘT KỲ NGHỈ VUI VẺ

CAMP AUSTRALIA

Ngày đóng cửa trường thứ hai ngày 7 tháng 10 năm 2019

Chăm sóc trẻ trong kỳ nghỉ có sẵn từ 7 giờ sáng đến 6 giờ chiều. Bữa sáng, trà buổi sáng và trà chiều sẽ được cung cấp. Trẻ em chỉ cần mang bữa trưa từ nhà.

Vì cần phải có hơn 15 trẻ em để chương trình tiếp tục, hãy gọi cho Kelly theo số 0402390969 trước **6 giờ tối ngày 20 tháng 9** để đặt chỗ cho con / trẻ em của bạn. Có một quy trình khác cho những ngày đóng cửa trường học, vì vậy hãy liên hệ với Kelly nếu bạn quan tâm đến. Nếu có bất kỳ thay đổi nào Kelly sẽ thông báo cho cha mẹ.

Đặt chỗ cho câu lạc bộ kỳ nghỉ hiện có sẵn cho chương trình kỳ nghỉ mùa xuân. Du ngoạn, tham quan, câu lạc bộ dựa trên những ngày đầy trải nghiệm thú vị được cung cấp. Để đặt chỗ, vui lòng truy cập trang web của Camp Australia trên www.campaustalia.com.au/holidayclub

Ms Kelly Triantafillidis

After School Care Coordinator

kelly.triantafillidis@hestalbansstth.catholic.edu.au

THÔNG TIN CỦA TRƯỜNG

Học kỳ tiếp theo Nha khoa Úc sẽ viếng thăm trường Thánh Thể trong tuần bắt đầu từ ngày 11 tháng 11 năm 2019.

Đây là một dịch vụ miễn phí cho trẻ em cung cấp bằng hóa đơn gửi tới Medicare. Medicare CDBS cung cấp cho trẻ em khoản tài trợ \$ 1000 cho điều trị nha khoa phòng ngừa cứ sau 2 năm. Văn phòng Nha khoa Úc sẽ cho quý vị biết nếu quý vị đủ điều kiện cho dịch vụ này.

Ghi chú thông tin đã được trao cho sinh viên tuần trước. Nếu quay vì muốn con quý vị đến thăm Nha khoa tại trường, vui lòng điền vào mẫu đơn và gửi lại cho giáo viên lớp học của học sinh trước ngày 8 tháng 10 năm 2019. Ngày trả lại của các ghi chú đã được gia hạn để cho phép các gia đình nào cần thời gian để điền vào mẫu đơn chấp thuận. Mẫu đơn có sẵn tại văn phòng. Mọi thắc mắc xin vui lòng đến và nói chuyện với cô Semcesen tại văn phòng.

The Australian Dental Health Van

THỨC ĂN DINH DƯỠNG

Béo phì là một vấn đề sức khỏe đáng tiếc tiếp tục phát triển trong xã hội của chúng ta. Béo phì ở trẻ em đang trở thành mối quan tâm nhiều hơn khi tỷ lệ trẻ thừa cân hoặc béo phì đang gia tăng hàng năm. Hiện tại ở Úc, 25% trẻ em được phân loại là béo phì. Điều đó chiếm 1 trên 4 trẻ em. Nếu những con số này tiếp tục tăng lên, nó có thể thấy con cái chúng ta có nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe lớn hơn như bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2, bệnh cơ xương khớp và thậm chí một số loại ung thư. Nếu trẻ em không được dạy cách giữ cân nặng trong phạm vi khỏe mạnh từ nhỏ, điều đó sẽ khiến việc đó trở nên khó khăn hơn một chút. Điều quan trọng là dạy cho trẻ em từ khi còn nhỏ, việc ăn uống lành mạnh trông như thế nào để chúng có thể tự lựa chọn lành mạnh và tiếp tục con đường ăn uống lành mạnh để đảm bảo rằng chúng có nguy cơ mắc các bệnh hoặc biến chứng trong tương lai.

Tất cả bắt đầu với một hộp ăn trưa lành mạnh. Học sinh dành phần lớn thời gian trong ngày ở trường và phải ăn trưa và ăn nhẹ. Kết hợp với một bữa sáng lành mạnh trước khi đến trường, điều này có thể khuyến khích học sinh ăn các lựa chọn lành mạnh hơn và cuối cùng sẽ cung cấp cho họ năng lượng mà họ cần để thực hiện tốt hơn trong lớp. Trong khi một số cha mẹ phải vật lộn với thời gian và phải dùng đến căn tin để đặt hàng bữa trưa, có rất nhiều lựa chọn lành mạnh hơn trong thực đơn để xem xét khi gọi bữa trưa cho con bạn. Ví dụ; thay vì đặt một miếng lasagna lớn chứa đầy chất béo và carbohydrate, cha mẹ có thể gọi một gói thịt gà có protein, ít carbohydrate và một số loại rau tốt trong đó. Một thay đổi nhỏ trong lượng calo có thể thấy trẻ em duy trì cân nặng khỏe mạnh. Về ăn vặt, trái ngược với túi thông thường của khoai tây chiên hoặc túi kẹo, học sinh có thể hưởng lợi nhiều hơn từ một túi bỏng ngô hoặc một số loại trái cây hỗn hợp. Tất cả các tùy chọn này hương vị tuyệt vời!

Nếu chúng ta bắt đầu chăm sóc con cái bây giờ và cho chúng ăn những lựa chọn lành mạnh hơn, chúng sẽ học cách thích nghi với lối sống này và tiếp tục với nó khi chúng già đi. Vui lòng tìm hình ảnh đính kèm của kim tự tháp thực phẩm lành mạnh sẽ hướng dẫn bạn biết con bạn nên ăn bao nhiêu cho mỗi nhóm thực phẩm, cũng như hình ảnh của một hộp cơm trưa lý tưởng. Thực hiện thay đổi ngay hôm nay và lựa chọn giảm bớt tỷ lệ béo phì ở trẻ em mà chúng ta không may gặp phải!



CÁC NGÀY CẦN GHI NHỚ

THÁNG 10

- Chủ nhật 6 tháng 10 – tăng 1 giờ trong ngày
- Thứ 2 ngày 7 tháng 10 – Nhà trường nghỉ học – **NHÂN VIÊN HỌC TẬP CHUYÊN SÂU**
- Thứ 3 ngày 8 tháng 10 – học kì 4 bắt đầu
- Thứ 6 ngày 11 ngày thể thao– sẽ đưa ra thông báo
- Thứ 3 ngày 15 tháng 10 – vận hội thể thao (Keilor Little Athletics Club)
- Thứ 5 ngày 17 – thứ 6 ngày 18 tháng 10 – lớp 3 Ngủ qua đêm tại trường
- Thứ 5 ngày 17 – Tập hợp tại nhà thờ – chào đón mọi người
- Thứ 3 ngày 22 – Thứ năm ngày 24 – Life Education Van đến Holy Eucharist (Chào đón mọi người)

- Thứ 5 ngày 24 – Tiệc trà sáng dành cho các bậc làm ông
- Thứ 6 ngày 25 – Hội chợ từ thiện Portfolios gửi về nhà
- Thứ 2 ngày 28 – Vận hội toàn bang (Lakeside Stadium, Albert Park)
- Thứ tư ngày 30 – hạn nộp trả Portfolios trở lại trường
- Thứ 31 – lễ tập hợp tại hội trường – chào đón mọi người

THÁNG 11

- Thứ 6 ngày 1 – Feast of All Saints
- Thứ 7 ngày 2 – Feast of All Souls
- Thứ 2 ngày 4 – nhà trường nghỉ học– giáo viên viết báo cáo
- Tuesday 5th – **PUBLIC HOLIDAY – Melbourne Cup – NGHỈ HỌC**

Tại Trường tiểu học Công giáo Thánh Thể, chúng tôi đề cao sự an toàn, an lành và hòa nhập của tất cả trẻ em