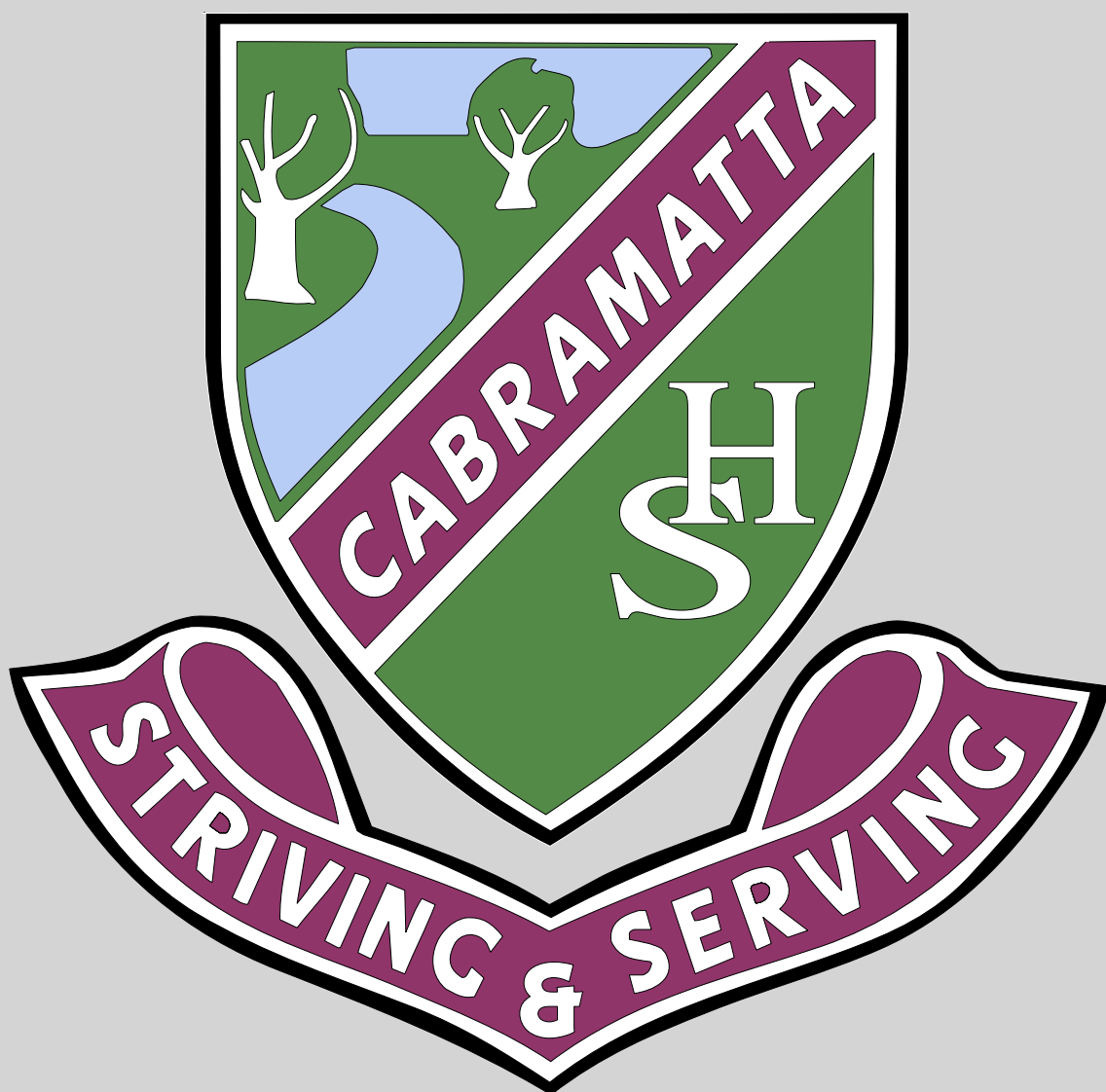


Cabra Matters!



A School Community Newsletter
Number 75 *April, 2011*

THE INAUGURAL INTER-IEC ORATORY COMPETITION

It all began when Miss Le told us Miss Gaffey wanted some students in 3B to join the inter-IEC oratory competition. Nhan, Truc, Han and I put our hands up. We had three weeks to prepare for our speeches. During that time, we worked together and had lots of fun. Miss Gaffey helped us to edit our work. Our first drafts were a mess so she probably had a big headache. After about three drafts, our essays were perfect. But there was a little problem. Each IEC could only have two representatives. So we had to select two out of four. Miss Godwin and Miss Coertze were our judges. In the end Han and Nhan were selected.

We were so sad because we weren't one of the contestants. We were really disappointed with ourselves. But we were still the winners because we had improved our skills a lot; this included confidence, speaking, writing and reading skills. We thought that was what the oratory competition was all about.

By Truc Lam and Linh Lam.

On the way to Chester Hill School, we were so nervous and were afraid we couldn't speak well. We were representing our school and the IEC. When we arrived at Chester Hill, we were a little bit calmer because the IEC there is similar to our IEC. When the competition began, I was excited and nervous. As our turn to speak came, we gathered all our courage to make it and we saw our friends and our teachers encouraged us as well. Both of us felt our legs were shaky but we had to pretend to be brave. We tried our best to do it! Finally, we didn't get the prize but we had done our best. We challenged ourselves and we were successful.

By Han Wang and Nhan Dang.



CabraMatters!

CONTENTS

IEC Oratory Competition	Facing Page
Principal's Message	4-5
Principal's Message – Arabic	6-7
Principal's Message – Chinese	8
Principal's Message – Khmer	9
Principal's Message – Serbian	10-11
Principal's Message – Vietnamese	12-13
Sponsors	14
Leadership Camp	15
Sleep Needs of Adolescents	16
Sleep Needs –Chinese	17
Sleep Needs –Khmer	18
Sleep Needs –Serbian	19
Sleep Needs – Vietnamese	20
Summer School at UTS	21
Korean Sister school Visit	22-23
Building Progress	24-25
Breakfast Club	26
Uniform Code	27
NO KNIVES Policy from DET	28
Go4Fun – NSW Health	29
School Council Minutes	30-32
School Council – Chinese	33-35
School Council – Khmer	36-38
School Council – Serbian	39-42
School Council – Vietnamese	43-46
40 Faces of 2010 (snaps)	47
Term II Calendar 2011	Back Page

The editor of CabraMatters!, Mr S Gailey takes this opportunity to thank the following contributors of articles to this edition of the newsletter: Ms J Robinson, Mr U Pulham, Ms E Godwin, Mrs D Goodfellow, Ms L Skiller, Mrs S Michel, Ms L Nguyen, Mrs J McElligott, Mr J Nguyen, Ms J Gooden, Mr D McEwan, Mr B O'Byrne, Ms R Gaffey

PRINCIPAL'S MESSAGE

2011 promises to be an exciting year for Cabramatta High School and its community. The creation of new buildings is well underway and the renovations of the existing buildings continue. There are more details about building progress later in this publication. In addition to the school's physical environment the school has begun its first year of National Partnerships. This involves a number of programs throughout the school to improve student learning.

The National Partnership programs include: The library opening until 5.00pm every day for students to study, get help and use resources; literacy and technology coaches, 12 free tutoring sessions for students who would like help; a transition adviser for Years 11 and 12 and a careers market for senior students.

During the holidays I was delighted to be named Fairfield Citizen of the Year. I believe this is because of all the great work that is done by all the teachers and students at the school. In addition to this the school featured on the television program Random Acts of Kindness. The school was portrayed as being one of caring for the students and making sure the students learn in a safe environment.

To encourage the students to achieve their best, behave safely and be productive citizens I have spoken to them on assembly about the following:

The power of hope – education has the power to bring hope and create opportunities in life. It is the key not only to a good career but to accessing all that the community has to offer. The ability to be literate and numerate is essential to this learning.

I asked the students to consider what their parents expect before they act. I have asked them to behave in every part of their life as if their parents are standing beside them watching. The school expects every child to have good manners and strong self discipline so that they and others can learn effectively.

I have emphasized that Cabramatta High School is a school where everyone belongs and that no matter the religion, colour of skin, appearance or ability level all students have a right to feel respected and learn. The students and school are proud of our peaceful environment in which everyone is valued.

We have also spoken about ways to resolve conflict and peer issues through using positive communication, seeking assistance and having perspective. The school has a number of programs to help students in this regard which

include peer mediators, year advisers and using cooling off time. Many students have demonstrated that they use effective techniques to resolve conflict and they show great maturity in working towards peaceful resolutions.

The reason why I am sharing some of these topics with you is so that you can also talk about them at home and we can continue to work together to help our youth grow and develop into caring and productive citizens who will make a positive difference in the world.

I am looking forward to another great year at Cabramatta High School. I hope to see our parents at School Council, special events and parent teacher evenings as we work together to create exciting learning opportunities for our students.

Beth Godwin

رسالة المديرية

كواحدة من المدارس المراعية للطلبة و التأكيد على تعلم الطلبة في بيئة آمنة. و من أجل تشجيع الطلبة على تحقيق أفضل ما لديهم، و نهج السلوك الآمن و لأن يكونوا مواطنين منتجين، فقد تحدثت أليهم، عند التجمع، عن ما يلي: قوة الأمل – يملك التعليم القوة على جلب الأمل و خلق الفرص في الحياة. إنه المفتاح، ليس لوظيفة جيدة فحسب، بل للوصول الى كل ما يمكن أن يوفره المجتمع. إن القدرة على القراءة و الحساب ضرورية لهذا التعليم.

لقد طلبت من الطلبة أخذ توقعات أهاليهم بنظر الاعتبار قبل القيام بأي فعل. طلبت منهم التصرف في كافة فترات حياتهم و كأن ذويهم يراقبونهم بجانبهم. إن المدرسة تتوقع من كل طفل على أن يمتلك آداباً جيدة و ضبطاً قوياً للنفس لكي يتعلموا هم و الآخرون بصورة فعالة.

لقد شددت على كون مدرسة ثانوية كابراماتا مدرسة ينتمي اليها الجميع مهما كانت ديانتهم أو لون جلدهم أو مظهرهم أو مستوى قدراتهم، فإن كافة الطلبة يملكون الحق في الشعور بأنهم محترمون و أن يتعلموا. و المدرسة و الطلبة يفتخرون بالبيئة الآمنة التي يكون فيها كل واحد ذات قيمة.

يعدنا عام 2011 أن يكون عاماً مثيراً لمدرسة كابراماتا و مجتمعها. فإ إنشاء مباني جديدة يسير سيراً حسناً، كما و تستمر الترميمات في المباني الموجودة. هنالك تفاصيل أكثر عن سير البناء في هذا المنشور فيما بعد. و بالإضافة الى البيئة الطبيعية للمدرسة فقد شرعت المدرسة عامها الأول من الشراكة الوطنية، و الذي يتضمن عدة برامج في مختلف أنحاء المدرسة لتحسين تعلم التلاميذ.

تتضمن برامج الشراكة الوطنية: بقاء المكتبة مفتوحة للطلبة الى الساعة الخامسة مساءً يومياً لكي يدرسوا، و يتلقوا المساعدة و يستخدموا المراجع؛ و مدرسين خصوصيين، 12 جلسة تدريس خصوصي للطلبة ممن يرغبون في تلقي المساعدة؛ مستشار للمرحلة الإنتقالية لطلبة السنة 11 و 12 و سوق للوظائف للطلبة المتقدمين.

لقد سررت بأن يتم تسميتي مواطنة فيرفيلد للسنة، و ذلك خلال العطلة المدرسية. أنني على ثقة بأن هذا هو نتيجة للعمل العظيم الذي قام به كافة الأساتذة و الطلبة في المدرسة. بالإضافة الى هذا، فقد ظهرت المدرسة على البرنامج التلفزيوني راندوم أكتس أوف كايندنس Random Acts of Kindness، حيث صورت المدرسة

لقد تحدثنا أيضاً عن طرق حل النزاع و مسائل الرفقاء بإستخدام التواصل الإيجابي و السعي الى تلقي المساعدة و إمتلاك الرؤية. و تمتلك المدرسة عدداً من البرامج لمساعدة الطلبة بهذا الخصوص و التي تتضمن الزملاء الوسطاء، مرشدي السنة و إستخدام فترة التهدئة. لقد أظهر الكثير من الطلبة إستخدامهم لطرق فعالة لحل النزاعات مع إبداء درجة عظيمة من البلوغ في العمل بإتجاه الحلول السلمية.

إن السبب الذي يدفعني للمشاركة ببعض من هذه المواضيع معكم هو لأن بإمكانكم أنتم أيضاً التحدث عنها في البيت و أن بإمكاننا الإستمرار في العمل معاً للمساعدة في نمو شببيتنا و تطورهم ليكونوا مواطنين ممن سيحققون إختلافاً إيجابياً في العالم.

إنني أتطلع الى سنة عظيمة أخرى في مدرسة ثانوية كابراماتا، و أتمنى أن أرى الأهالي ضمن مجلس المدرسة و الفعاليات الخاصة و أماسي الأهالي و الأساتذة و نحن نعمل معاً لخلق فرصاً تعليمية مذهشة لطلبتنا.

Beth Godwin **بيث
غودوين**

Everything in the world that would worry a parent can be found on the World-Wide-Web.

Do you know if your child is safe when online?

Be PROACTIVE in shielding children from the sinister side of the internet.

校长致词

卡拉玛打中学与本地社区承诺二零一一年为兴奋的一年，建造新建筑物的工程正进行得如火如荼，装修旧建筑物的工程亦继续进行，稍後本刊会更详尽报导有关建筑物工程的进展情况。加上学校的实质环境，学校开始第一年的全国伙伴合作计画。这涉及整所学校一连串改善学生学习的章程。

全国伙伴合作章程包括：图书馆每天开放至下午五时予学生温习课业，学生获教师帮助做功课和使用各种资源；补习文学和技术，十二次免费补习予那些欲得到帮助的学生；一位帮助十一和十二年级学生的转接顾问及一个职业市场提供资讯帮助高年级学生选科选业。

学校假期时，我很高兴获得今年费菲市荣誉公民之名。我相信此乃学校所有教职员与学生所做的好事而成。加上学校获电视台於一个名为“任意仁慈行动”的节目中播出。描述学校为一所照顾学生和确保学生在一个安全环境学习的地方。

为鼓励学生达到最好的成绩，表现安全的行为和成为有成就的公民，我在集会上对他们说及有关以下之事：

希望之力量 – 教育有能力带来希望和为生命创出生机。它不只是一把开启好职业的锁匙，更可在社区提供的援助上得到好处。阅读与数字能力对学习尤其重要。

我要求学生在行动前先考虑家长对他们的期望，我告诉他们在他们生活中每一部份，他们的家长都站在一旁注视著他们的所作所为。学校期望每一位孩子有良好的态度和强烈的自我纪律，这样他们与其它同学都能有效地学习。

我强调卡拉玛打中学是一所属于所有人的学校，不论其宗教，肤色，外貌或能力水平，所有学生有权得到尊重和学习。学生和学校都为我们拥有和平的环境感到骄傲，每人都感受和平环境的价值。我们亦谈及有关解决冲突的各种方法和同学之间的问题，要以正面的沟通方式，寻求帮助和对前景的希望。学校有一连串章程帮助学生解决有关此问题之方法，包括以同学作调停人，年级辅导教师作辅导和用冷静期以求解决。许多学生表现使用有效的技术来解决纷争，他们表现极为成熟，以和平的方式解决事情。我之所以与各位分享这些题目，乃因各位也可在家与孩子们谈及此问题，我们可以继续一起工作，帮助年青人成长和发展成为有爱心和有成就的公民，他们会为世界作出正面的改变。

我期待卡拉玛打中学有另一个美好的一年。我希望见到家长们参予学校理事会，特别的盛会及家长与教师面谈夜，让我们一起工作创造一个兴奋的学习机会予所有学生。

Beth Godwin

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

ឆ្នាំ ២០១១បានសន្យាថានឹងជាឆ្នាំដ៏ប្រសើរនៃសាលា និងសហគមន៍យើង។ ការបង្កើតអគារថ្មីគឺកំពុងធ្វើ ហើយនិងបន្តជួសជុលនៃអគារចាស់ៗដែរ។ ព័ត៌មាន ច្រើនទៀតអំពីការចំរើននៃអគារនឹងមាននៅពេល ក្រោយ។ ការបូកបញ្ចូលនៃបរិស្ថានរបស់រាងកាយ សាលាយើងបានចាប់ផ្តើមនៅឆ្នាំទីមួយនៃកាតជាដៃគូ របស់រដ្ឋនេះមានរួមបញ្ចូលនូវកម្មវិធីជាច្រើនក្នុង សាលាដើម្បីឲ្យចំរើននៃការរៀនសូត្ររបស់សិស្ស។ កម្មវិធីនៃកាតជាដៃគូរបស់រដ្ឋមានបញ្ចូល :

បណ្តាលយើងបើកទ្វារដល់ម៉ោង៥:០០ល្ងាច រៀងរាល់ ថ្ងៃដល់សិស្សដើម្បីរៀន, ឲ្យគេជួយនិងប្រើ រក ប្រកប; បង្ហាត់ខាងអក្សរនិងបច្ចេកទេស; ការ បង្រៀន១២ ម៉ោងដោយឥតគិតថ្លៃចំពោះសិស្ស ដែលត្រូវការជួយ; ការជួយឲ្យឧក្រិដ្ឋដល់សិស្សក្នុង ទី១១និង១២ និងការ រកមុខរបរក្នុងទីផ្សារដល់សិស្ស ថ្នាក់ធំ។

នៅពេលវិស្វកម្មកាលខ្ញុំមានកាតរីករាយ ដោយមាន ឈ្មោះជាប្រជាជននៃក្រុងហ្វូហ្វាលប្រចាំឆ្នាំ។ ខ្ញុំមានជំនឿថាការងារល្អដែលបានធ្វើ ដោយគ្រូនិង សិស្សទាំងអស់ក្នុងសាលា។ ការរាប់បញ្ចូលពីសាលា យើងបានចូលទៅក្នុងកម្មវិធីទូទស្សន៍ “Random Act of Kindness”។ រូបភាពនៃសាលាយើង ដូចជាការ ថែរក្សានៃសិស្សនិងធ្វើឲ្យច្បាស់លាស់នៃការរៀន របស់សិស្សនៅក្នុងបរិស្ថាន សុវត្ថិភាព។ ដើម្បី ជំរុញឲ្យសិស្សទទួលបានលទ្ធផលដ៏ប្រសើរ, មានចារិក យ៉ាងសុវត្ថិភាព និងជាប្រជាជនដែល លទ្ធភាព ខ្ញុំបាននិយាយប្រាប់ពួកគេនៅពេលប្រជុំសិស្ស ដូចតទៅ :

ឥទ្ធិពលនៃក្តីសង្ឃឹម: ការអប់រំមានឥទ្ធិពលដើម្បី នាំមកនូវក្តីសង្ឃឹមនិង បង្កើតសំណាងក្នុងជីវិត។ នេះជាគន្លឹះមួយមិនត្រឹមតែឲ្យបានការងារល្អតែមួយ នោះទេប៉ុន្តែជាផ្លូវចូលជាច្រើន ដែលសង្គមត្រូវតែ ផ្តល់ឲ្យយើង។ សមត្ថភាព នៃការអាននិងលេខ គឺជា ការសំខាន់នៃការរៀនសូត្រ។

ខ្ញុំបានសួរទៅសិស្សទាំងអស់ឲ្យពិចារណាថាតើពួក ម៉ែរបស់គេចង់ឲ្យគេសំរេចអ្វីមុននឹងគេធ្វើ។ ខ្ញុំបានសួរ ឲ្យគេឲ្យប្រព្រឹត្តល្អនៅរាល់ចំណែកនៃជីវិតរបស់គេ ក៏ដូចជាគេមានឥតកម្លាយតាមមើលគេដែរ។

សាលាយើងសង្ឃឹមថាសិស្សម្នាក់ៗត្រូវមានចារិក ល្អនិង មានការរីកចំរើនខាងវិន័យដូចនេះហើយគេនឹង អ្នកដទៃអាចរៀនបានយ៉ាងល្អ ។

ខ្ញុំបានបញ្ជាក់ហើយថាសាលាកាប្រាម៉ាតាគឺជាសាលា ដែលសិស្សទាំងអស់ជាម្ចាស់និងជាកន្លែងមិនថាសា សនា, ពលរិបស់ស្បែក, អាការៈ, រឺ កំរិតណាឡើយ សិស្សទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការគោរពនិងរៀន។ សិស្សនិងសាលាមានការកោតសរសើរដល់កាត សន្តិភាព នៃ បរិស្ថានដែលនាំឲ្យអ្នកទាំងអស់គ្នា មានតំលៃ។

យើងបាននិយាយដែរពីការដោះស្រាយនូវជំលោះនិង រឿងរ៉ាវរបស់មិត្តភក្តិ តាមការបើទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន, ការស្វែងរកជំនួយនិងមានកាតប្រមើលទៅអនាគត។ សាលាយើងមានកម្មវិធីជាច្រើនសំរាប់ជួយដល់ សិស្សក្នុងករណីនេះដោយរាប់បញ្ចូលទៅនឹងកាត ដោះស្រាយជាអ្នកកណ្តាលរបស់មិត្តភក្តិ, អ្នកឲ្យ ឧក្រិដ្ឋប្រចាំថ្នាក់ និងប្រើពេលសំរាប់ធ្វើឲ្យត្រជាក់។ សិស្សជាច្រើន ដែលបាន បង្ហាញការប្រើបច្ចេកទេស របស់គេ ដើម្បីដោះស្រាយ ជំលោះ និង គេបាន បង្ហាញ កាតចាស់គំនិតយកមក អនុវត្តទៅដោយ កាតសន្តិភាពនៃ ជំលោះស្រាយទាំងនោះ។

គោលបំណងដែលខ្ញុំចែករំលែកពីប្រធានទាំងនេះជា មួយអ្នកគឺអ្នកអាចនិយាយអំពីនេះនៅផ្ទះនិងយើង អាចបន្តធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីជួយកំណើននៃយុវជន និងការអភិវឌ្ឍន៍ក្នុងការថែរក្សានិងជាប្រជាជននឹង មានកាតវិជ្ជមានក្នុងពិភពលោក។

ខ្ញុំទន្ទឹងរង់ចាំនូវកាតប្រសើរក្នុងឆ្នាំនេះរបស់សាលាយើង។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថានឹងជួបពួកម៉ែនៅពេលប្រជុំក្រុមប្រឹក្សាសាលា ព្រឹត្តិការពិសេសនិងពេលប្រជុំពួកម៉ែនិងគ្រូដូចជាយើង ធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីបង្កើតការរៀនសូត្រដ៏ប្រសើរសំរាប់ សិស្សសាលាយើងទាំងអស់។

Beth Godwin

ПОРУКА ДИРЕКТОРКЕ

2011. год. ће бити веома узбудљива за Cabramatta High школу и њену заједницу. Изградња нових зграда напредује а реновирање постојећих се наставља. Има још података о грађевинских радовима у овом издању. Као додатак физичком преображењу школе, школа је започела прву годину Националног партнерства. Ово подразумева различите програме широм школе за побољшање учења ученика.

Програм националног партнерства састоји се од следећег: отварање библиотеке сваки дан до 5 поподне за ученике да уче, добију помоћ и користе ресурсе. Такође, помоћ у области писмености и технологије, 12 часова за ученике који би хтели помоћ, саветник за транзицију ученика 11. и 12. разреда и тржиште рада за старије ученике. Током распуста ја сам била одушевлена што су ме

прогласили грађанином године у општини Fairfield. Мислим да је то због великог посла урађеног од стране свих наставника и ученика ове школе. Поред тога, школа је била на програму *Random Acts of Kindness*. Школа је портретисана као школа која води рачуна о томе да ученици уче у безбедној средини.

Да бих подстакла ученике да постигну што више, ја сам им говорила на збору ученика о следећем: Моћ наде: образовање има моћ да донесе наду и створи могућности у животу. То је кључ не само за добру каријеру, него и приступ свему што заједница може да понуди. Способност да буду писмени и да рачунају је неопходна за учење. Тражила сам од ученика да узму у обзир шта би родитељи очекивали од њих пре него што нешто ураде. Тражила сам да се понашају у свим сферама

живота као да родитељи стоје поред њих и посматрају их. Школа очекује од свих ученика да имају манире и самодисциплину, тако да и они и остали могу да делотворно уче. Нагласила сам да је Cabramatta High школа која сви припадају без обзира на религију, боју коже, изглед или ниво способности. Сви имају право да се осећају поштовани и да уче. Ученици и школа су поносни на нашу мирољубиву средину у којој је свако цењен. Такође смо разговарали како да разреше конфликт и проблеме с вршњацима употребом позитивне комуникације, тражењем помоћи и заузимањем става. Школа има одређени број програма који помажу ученицима у томе. У то спадају вршњаци као посредници, разредне старешине и време за “хлађење”. Многи ученици су показали да користе делотворне технике да реше

конфликт и показују велику зрелост у проналажењу мирољубивог разрешења. Разлог због којег ја вама говорим о овим темама је да ви такође говорите о томе код куће. На тај начин ми ћемо наставити да радимо заједно како бисмо помогли нашој омладини да расте и да се развија у брижне и продуктивне грађане, који ће променити свет на позитиван начин. Радујем се унапред још једној одличној години у Cabramatta High школи. Надам се да ћу видети родитеље на седницама Школског савета, специјалним догађањима и родитељским састанцима да заједно радимо на стварању узбудљивих могућности за наше ученике.

Beth Godwin

PHÚC TRÌNH HIỆU TRƯỞNG

Trong năm 2011 hứa hẹn sẽ là một năm rất hào hứng cho Trường Trung Học Cabramatta và cộng đồng của trường. Sự xây dựng những lớp học mới đã đang được thực hiện và những việc tân trang phòng ốc của những dãy lớp hiện vẫn đang tiếp tục. Sẽ có nhiều chi tiết hơn trong những lần ấn bản sắp tới về sự tiến triển về vấn đề xây dựng. Thêm vào hoàn cảnh vật chất của trường, nhà trường đã bắt đầu năm đầu tiên cho Việc Đối Tác Quốc Gia. Điều này dính líu đến một số chương trình suốt cả việc học để tăng tiến việc học cho các em học sinh.

Những Chương Trình Đối Tác Quốc Gia bao gồm: Thư Viện trường sẽ mở cửa đến 5 giờ chiều mỗi ngày dành cho các em học sinh học bài, có được sự giúp đỡ và dùng tài nguyên của trường, sẽ có Giáo Viên dạy kèm cho biết viết và biết đọc cùng những công nghệ tin học kỹ thuật, có 12 buổi dạy kèm miễn phí dành cho các em học sinh nào thực sự cần sự giúp đỡ, nhân viên cố vấn cho sự chuyển tiếp cho học sinh lớp 11 và 12 và đồng thời đòi hỏi về thị trường nghề nghiệp dành cho các em học sinh lớp lớn.

Trong thời gian nghỉ holiday tôi rất là vinh hạnh được xưng danh là người công nhân gương mẫu của Fairfield trong năm. Tôi tin tưởng rằng việc này có được là nhờ các công trình lớn lao đã được thực hiện bởi các Cô Thầy và học sinh của nhà trường. Thêm vào cho sinh hoạt của nhà trường còn có một chương trình truyền hình được thực hiện có tên là Random Acts of Kindness. Nhà trường đã được diễn tả như là một nơi có sự chăm sóc cho học sinh và bảo đảm rằng các em học sinh được học trong một môi trường an toàn.

Để khuyến khích cho các em học sinh đạt được kết quả tốt nhất, sinh hoạt an toàn để trở thành một người công nhân có ít lỗi, tôi đã có nói chuyện với các em trong những buổi họp mặt về vấn đề sau đây:

Sức mạnh của niềm tin – Là nền giáo dục có mạnh lực để mang lại niềm hy vọng và tạo ra những cơ hội tốt cho cuộc sống. Đây là chìa khóa không những tạo được một ngành nghề tốt mà còn có thể chia sẻ được tất cả những gì trong cộng đồng có được. Khả năng về văn chương và toán học rất là cần thiết cho nền học vấn này.

Tôi yêu cầu các học sinh phải suy xét về những gì mà phụ huynh kỳ vọng vào các em trước khi làm một việc gì. Tôi cũng khuyên các em hãy xử sự trong tất cả những khía cạnh của đời sống như là có Ba Mẹ đang đứng quan sát ở bên cạnh. Nhà trường mong mỗi tất cả các em phải có cử chỉ tốt và tự giữ kỷ luật cho mình một cách mạnh mẽ hầu giúp cho mọi người, trong đó có các em có thể học hành hiệu quả hơn.

Tôi cũng đã nhấn mạnh rằng trường Trung Học Cabramatta là một ngôi trường của tất cả mọi người không phân biệt tôn giáo, màu da, hình dáng hoặc đẳng cấp. Tất cả các học sinh đều có quyền cảm thấy có sự được kính trọng và học hành.

Học sinh cũng như nhà trường rất hãnh diện về môi trường bình an của chúng ta mà trong đó mọi người đều được đánh giá cao.

Chúng tôi cũng đã nói về những phương pháp để giải quyết những bất đồng và các vấn đề khó khăn qua việc xử dụng phương tiện tiếp xúc tích cực, tìm sự hỗ trợ và cho ý kiến. Nhà trường đã có một số chương trình để giúp cho các học

sinh có vấn đề nói trên bao gồm nhân viên hòa giải, giáo viên cố vấn và xử dụng thời gian xoa dịu . Nhiều học sinh đã chứng tỏ rằng các em đã áp dụng hiệu quả các phương pháp giải quyết bất đồng và cho thấy sự trưởng thành trong tiến trình làm việc để có giải pháp êm thấm.

Lý do tại sao tôi muốn chia sẻ cùng quý vị một vài vấn đề nói trên là vì mong rằng quý vị có thể nói chuyện này với các em ở nhà và chúng ta sẽ cùng làm với nhau để tiếp tục giúp lớp trẻ của chúng ta phát triển để trở thành những công dân tốt biết nghĩ đến người khác, có ích cho xã hội và các em là những người sẽ kiến tạo sự thay đổi tích cực cho thế giới sau này.

Tôi đang chờ đón một năm mới thành công hơn tại trường Trung học Cabramatta. Tôi hy vọng sẽ gặp được Quý Phụ Huynh tại Hội Đồng Nhà Trường, tại các buổi lễ đặc biệt và trong các buổi tối gặp gỡ giữa phụ huynh và giáo viên để cùng làm việc chung với nhau hầu kiến tạo các cơ hội học hỏi thích thú cho các học sinh của chúng ta.

Beth Godwin



BKK Shopping Centre
Shop 15-16, 53 Park Rd.,
Cabramatta NSW 2166

t (61 2) 9723 2888
f (61 2) 9726 6899
e sales@888links.com.au

Antique Tree Felling

FIREWOOD

Qualified Tree Surgeon
FULLY INSURED
FREE QUOTES

STEVE KLIMENTOS

Phone: (02) 9711 3880
Fax: (02) 9711 2978
Mobile: 0412 605 740

ABN 88 887 911 545



**Academy
Photography**

PO Box 622
Hornsby NSW 1630

Telephone 1800 816 224

Email: vladimir@academyphoto.com.au
Website: www.academyphoto.com.au



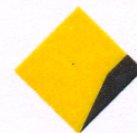
**CABRA-VALE
EX-ACTIVE
SERVICEMEN'S
CLUB LTD.**

1 BARTLEY STREET
CANLEY VALE 2166
SYDNEY
AUSTRALIA

www.cabravale.com

*Thanks to these businesses for
providing support to CHS*

CommonwealthBank



**Lions Club of Cabramatta
Cabra-Vale Inc.**
District 201 N 2 Australia

Jenny Tew
President

Level 1, Suite 12, 49 Park Rd. P.O. BOX 221, Cabramatta
CABRAMATTA NSW 2166 NSW 2166 Australia
AUSTRALIA
Tel: (612) 9724 7168 Fax: (61-2) 9724 7040
Mobile: 0419 252 288 Email: jenny@ajsedumigration.com



Family Restaurants

Liverpool Megacentra

Operated by LSM Holdings Pty Limited ABN 91 719 832 157
2 - 10 Orange Grove Road, Liverpool 2170
Ph 02 98212423 Fax 02 98212137



MARK BUCKLEY
Business Manager

Greater Union Organisation Pty Ltd
Westfield Rooftop, Greater Union Liverpool NSW 2170 Australia

T 02 9601 4611 F 02 9601 4145
E mark_buckley@greaterunion.com.au

**JOHN STREET
MECHANICAL
REPAIRS**



9724 6076 (office)
9724 5853 (workshop)

267 JOHN STREET, CABRAMATTA WEST NSW 2166

Jennie Tew
Kimarie Lingerie



**Cabramatta Bowling &
Recreation Club Limited**
A.B.N. 48 000 976 894
Fairview Road, Cabramatta 2166

Barry Watkins
General Manager

Office: 9728 4344 Facsimile: 9727 3682
Mobile: 0412 861 177
Email: barry@cabramattabowlingclub.com.au

Leadership Camp

In February, students from Cabramatta High, Cabramatta Public and Cabramatta West Public attended a three day Leadership Camp at Stanwell Tops. The students participated in a range of indoor workshops, outdoor team building activities and public speaking.

The goal of the camp was to challenge the students, not only to reach their own personal goals but the goals of those they are leading.

A highlight was the guest speaker, 2005 Young Australian of the Year Khao Do. Petra Matic of Year 7 shares a few of her thoughts about the camp.

"There were lots of leadership activities where we had to recognise the qualities of a leader. One of my most fond memories of camp was the giant swing. This was really fun. I was harnessed and connected to two giant poles. The other students then had to pull a rope, taking a team effort, which raised me up 18 metres into the air. Once there, a rope had to be pulled and next thing you know, I'm flying forwards and backwards amazed by the view of the ocean, houses, trains and fellow students, teachers and instructor."

"Overall, the camp was a great experience and coming out of it, everyone had their heads held high, a smile on their face and a lot of new experience and information. I think we should have more camps like this one. Thank you to the teachers that organised and attended the camp for giving up your time and creating this opportunity for us".



The Sleep needs of Adolescents

Laraine Skiller, School Counsellor

Question: Are our students getting enough sleep in order to perform their best at school?

Answer: Many are probably not and it can have a very negative impact not only on their academic performance, but also on their physical, social and emotional wellbeing. General recommendations are that they need on average 8.5 – 9 hours a night. Many students report that they are getting much less than this.

Reasons: “I have a lot of study and assignments to do”, “I stay up late chatting to friends or playing games on my computer” and “I’m just not that tired”

Lack of adequate sleep can cause many problems:

- Tiredness, lack of concentration and application, poor school and work performance.
- Negative moods e.g. anger, sadness or fear and difficulty controlling emotions and behaviour.
- Increased use of stimulants e.g. coffee, energy drinks – risk for cardiac health when overused.
- Increased risk of injuries or death whilst driving or at workplaces
- Increased potential for drug and alcohol use

So what can be done to change poor sleep habits?

- Talk to your children about these negative impacts and suggest some changes to their current habits. You are still the parent.
- Think about establishing a consistent sleep/wake schedule e.g. bed by 10:30pm so you can get up at 7:30am
- Limit caffeine and other stimulants especially after dinner time
- Encourage routines to relax before bedtime e.g. turn off computer/TV, take a shower, listen to music
- Consider taking computers and TV’s out of bedrooms altogether

Whilst discussing sleep habits with your children, also ask about their eating habits. But that’s another topic.

For more information:

http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Teenagers_and_sleep

The Sleep needs of Adolescents 青春期所需要的睡眠 – 学校心理輔導員 Laraine Skiller 编写

问：我们的学生是否拥有足够的睡眠才可以在学校有最好的表现？

答：許多学生可能沒有足够的睡眠，这可能導至一个很負面的冲击，不僅在学术上的表現，甚至在身体，社交和情感喜怒等方面亦受影响。

普遍建議他们每晚需要平均八个半至九个鐘頭的睡眠。許多学生报告他们的睡眠时间少过許多这些鐘頭。

理由是：“我有許多学习和作業要做”，“我与朋友交談至很遲才睡或在電腦上玩遊戲”，“我只是不太疲倦”

缺乏足够睡眠可引至很多问题：

- 疲倦，不集中和不專心，学校和工作表現差勁。
- 負面情緒，如：憤怒，悲伤或恐慌，難以控制情感和行为。
- 增加使用刺激品，如：咖啡，活力飲品 - 飲用过量会对心脏健康有影响。
- 在驾驶車輛，工作场所内增加受伤的危險或導至死亡。
- 有潛質增加使用药物和酒精。

故此能做些什麼以改变睡眠不足的习惯？

- 与您的孩子講及这些負面的冲击和提议他们对現时的习惯有所改变。您仍是他们的家长，可对他們有所提议。
- 考虑有关建立一个持續睡眠与起床的安排，如：在晚上十時半上床，这样您便可以在早上七時半起床。
- 限量飲用咖啡因和其它刺激品，特別是晚飯後。
- 鼓励以松驰的程序準備上床，如：关掉電腦和电视，淋浴，聆听音乐。
- 考虑将電腦和电视一拼搬离睡房。

当您与孩子们討論有关睡眠习惯，同时也詢問他們的飲食习惯。但这是另一話題.....欲知更多有关資料，可查閱以下網站：

http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Teenagers_and_sleep

ដំណេកដែលក្មេងវ័យសិក្សាត្រូវការ

សំណួរ : តើសិស្សរបស់យើងគេងបានគ្រប់គ្រាន់ ដែលគេអាចផ្លាស់អារម្មណ៍នៅឯសាលាបានឬទេ?

ចម្លើយ : ភាគច្រើនប្រហែលជាពុំគ្រប់ទេ នេះគឺជះឥទ្ធិពលពុំល្អទៅលើ ការសិក្សា ទំនាក់ទំនងសង្គម និង សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ ។

ចំនួនម៉ោងដែលគេងគ្រប់គ្រាន់ជាទូទៅគឺ ពី៨ម៉ោងកន្លះ ទៅ៩ម៉ោងក្នុងមួយយប់ ។ សិស្សជាច្រើន និយាយថា ពួកគេ គេងតិចម៉ោងជាងនេះឆ្ងាយណាស់ ។

ដោយមូលហេតុថា : "ខ្ញុំមានកិច្ចការរៀនសូត្រច្រើនដែលត្រូវធ្វើ " "ខ្ញុំនាយប់ជ្រៅដោយសារជាប់និយាយគ្នាជា មួយពួកម៉ាក ឬជាប់លេងប្លែងតាមកុំព្យូទ័រ " ឬ "ខ្ញុំពុំទាន់ដឹងគេង " ។

គេងពុំគ្រប់គ្រាន់អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើនដូចជា :

- ភាពល្អិតល្អៃ ខ្វះការផ្លាស់អារម្មណ៍ និងប្រតិបត្តិ កិច្ចការសាលាពុំបានល្អ ។
- អារម្មណ៍មិនល្អ ដូចជា ឆាប់ខឹង កំសត់ខ្លួន ឬភ័យខ្លាញ់ ពិបាកសម្រួលចិត្ត និងឥរិយាបថ ។
- កើននូវការប្រើគ្រឿងដាស់អារម្មណ៍ដូចជា កាហ្វេ ទឹកលើងកម្លាំង-បញ្ហាដល់បេះដូងបើប្រើច្រើន ។
- កើននូវការមានរបួស ឬការស្លាប់ពេលបើកបរ ឬនៅកន្លែងធ្វើការ ។
- កើននូវការប្រើគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ។

តើគួរកែទម្លាប់គេងពុំគ្រប់ដោយរបៀបណា?

- ពន្យល់កូនអំពីកត្តាពុំល្អទាំងឡាយ ហើយណែនាំឲ្យគេកែទម្លាប់នេះចេញ ។ គួរនាំទិដ្ឋភាពជាម៉ែឪ ។
- បង្កើតទម្លាប់ គេង ភ្ញាក់ឡើងទាត់ ដូចជាចូលគេម៉ោង១០:៣០យប់ ហើយភ្ញាក់ម៉ោង៧:៣០ព្រឹក ។
- កំរិតជាតិកាហ្វ្រីន និងគ្រឿងដាស់អារម្មណ៍ ជាពិសេសក្រោយអាហារពេលល្ងាច ។
- ណែនាំកូនឲ្យរៀនសំរាកមុនពេលគេង ដូចជាបិទកុំព្យូទ័រ បិទTV ដូតទឹក ឬស្តាប់ភ្លេងជាដើម ។
- ដក កុំព្យូទ័រ និងTV ចេញពីបន្ទប់គេងរបស់កូន ។

នៅពេលនិយាយជាមួយកូន អំពីទម្លាប់គេង ក៏គួរសួរគេអំពីទម្លាប់នៃការទទួលទានផង ។

នោះគឺប្រធានបទមួយទៀត សូមមើលតាមទំព័រ

http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Teenagers_and_sleep

Потреба за спавањем код адолесцената - Lorraine Skiller, школски педагог

Питање: Да ли ученици спавају довољно да би могли да дају све од себе у школи?

Одговор: Многи вероватно не и то може да има веома негативан одраз не само на њихов академски учинак, него такође и на њихову физичку, социјалну и емоционалну добробит.

Општа препорука је да ученицима треба 8.5 - 9 сати спавања током ноћи. Многи ученици кажу да спавају много краће.

Разлози: "Имам пуно да учим и пуно домаћих задатака да урадим", "Ја остајем до касно ноћу ћаскајући с пријатељима и играјући игрице на компјутеру", "Ја једноставно нисам уморан".

Недостатак сна може да изазове многе проблеме:

- Умор, недостатак концентрације и рада, лош учинак у школи и на послу
- Негативна расположења, нпр. љутина, туга или страх и тешкоћа да се контролишу емоције и понашање
- Повећана употреба стимуланса, нпр. кафе, енергетских пића - ризик за срчане болести када се претерано употребљава
- Повећан ризик од повреда или смрти у току вожње или на радном месту
- Повећана могућност за употребу дроге и алкохола

Дакле, шта може да се учини да би се промениле лоше навике?

- Разговарајте са својом децом о тим негативним утицајима и предложите неке промене у њиховим навикама. Ви сте ипак родитељ.
- Размислите о успостављању неког уједначеног распореда спавања и буђења, нпр. одлазак у кревет до 10.30 тако да могу да устану у 7.30 ујутро
- Ограничите кафеин и друге стимулансе нарочито после вечере
- Подстакните рутину да се опусте пре спавања, нпр. да угасе ТВ/компјутер, да се истуширају, слушају музику
- Размислите о томе да компјутере и телевизоре избаците из спаваће собе

Док разговарате са својом децом о њиховим навикама које се тичу спавања, питајте их такође о њиховим навикама које се тичу јела. Али то је друга тема... За више информација посетите:

http://betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Teenagers_and_sleep

Giấc Ngủ Cần Thiết cho thanh thiếu Niên

do Cô Laraine Skiller – Tư Vấn Nhà Trường trình bày

Câu Hỏi: Học sinh của chúng ta có ngủ đủ giấc để đạt thành tích tốt ở trường không?

Trả Lời: Nhiều học sinh có lẽ không ngủ đủ giấc và việc này có thể gây ra một tác động không tốt, nó không những ảnh hưởng đến thành tích học tập, mà còn ảnh hưởng đến cơ thể, sự giao tiếp và tình cảm vui buồn của các em.

Theo lời đề nghị thì các em thông thường cần phải ngủ từ 8.5 – 9 giờ trung bình mỗi đêm. Nhiều học sinh báo cáo cho biết rằng các em ngủ ít hơn nhiều so với thời giờ nêu trên.

Nguyên nhân: “Tôi có nhiều bài phải học và bài làm phải làm”, “Tôi thức khuya trò chuyện với bạn bè và chơi trò chơi trong máy vi tính”, “Tôi chưa thấy mệt mỏi lắm”.

Ngủ không đủ giấc sẽ gây ra nhiều vấn đề:

- Mệt mỏi, thiếu tập chung và chuyên cần, biểu hiện kém trong trường và công việc.
- Tính tình tỏ ra tiêu cực, ví dụ: tức giận, buồn bã hay sợ hãi và khó kiềm chế cảm xúc và hành vi của mình.
- Tăng lượng sử dụng chất kích thích, ví dụ: cà phê, những đồ uống có năng lượng cao – có nguy cơ cho sức khỏe tim mạch nếu lạm dụng.
- Gia tăng nguy cơ bị thương hay mất đi mạng sống khi lái xe hay ở nơi làm việc.
- Có cơ hội gia tăng sử dụng ma túy và rượu.

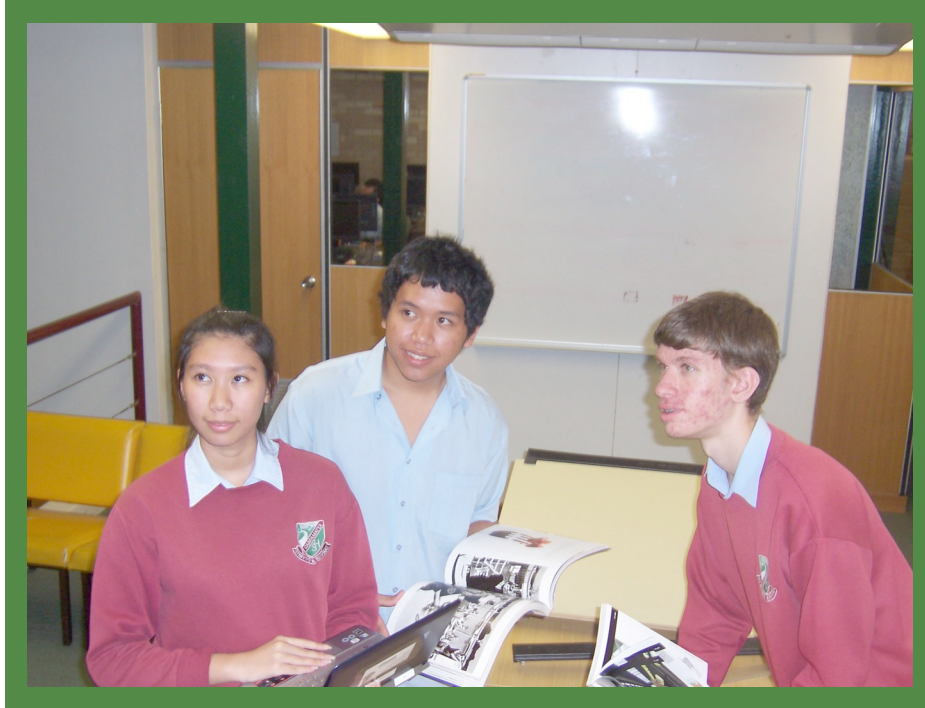
Vì vậy có thể làm gì để thay đổi thói quen ngủ không lành mạnh?

- Chuyện trò với con em quý vị về những tác hại không tốt và đề nghị một số biện pháp có thể thay đổi những thói quen hiện thời của các em. Nên nhớ quý vị vẫn là bậc cha mẹ của chúng.
- Hãy suy nghĩ đặt ra một giờ giấc ngủ và dậy cố định, ví dụ: đi ngủ trước 10.30 tối thì các em có thể thức dậy vào lúc 7.30 sáng.
- Giới hạn sử dụng đồ uống có chất kích thích, đặc biệt là sau bữa ăn tối.
- Khuyến khích tập thói quen thư giãn tinh thần trước khi đi ngủ, ví dụ: tắt máy vi tính / truyền hình, đi tắm, nghe nhạc.
- Nên nghĩ đến việc dọn cả máy vi tính và truyền hình ra khỏi phòng ngủ.

Trong khi thảo luận với con em quý vị về thói quen ngủ, cũng nên hỏi các em về thói quen ăn uống. Nhưng đây là một đề tài khác.....Nếu muốn biết thêm chi tiết, xin vào xem trang mạng:

http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/teenagers_and_sleep

Summer School at UTS



Earlier this year, three senior students, Adam Urbancic, Sittichat Bamrung and Sandra Ham won scholarships to attend an exciting and new UTS summer school enrichment program in the School of Architecture.

The program ran for ten days, beginning January 10 and offered hands-on activities and guidance from leading experts in the fields of model making, 3D design software and architecture. Our students were given an opportunity to propose changes to the entrance to the UTS tower, a famous city landmark.

The aim of the program was for our three scholarship winners to experience exactly what it feels like to be a student of architecture at UTS! They actually met with a group of architects who talked about their past and present projects.

Current architecture students along with UTS staff mentored students through the program.

We at Cabramatta High School thank UTS for supporting our students through this exciting initiative and we look forward to future events with much anticipation.

Mr Pulham and Adam Urbancic.

Welcome Our Sister Students

The 14th of February was the beginning of a journey – a journey for Jeju So Middle School students and also a journey for Cabramatta High School students. Cabramatta High School welcomed the sister school with a formal assembly consisting of both Year 9 and Year 10.

I was blessed with the honour to host one of the Korean students and it was a once in a life time opportunity for both sister schools. For the duration of their time in Australia, they were thrust into a different time zone, a different culture and a whole different way of living and learning. They learnt about our culture and we theirs.



During school hours, the thirteen Korean students went to classes with their buddies – Year 9 students – to experience how the Australian school system worked. At the end of the school day, the Korean students went to B block, waited for their hosts and together went home. Throughout their ten day stay, three of them were spent at excursions to famous Sydney attractions; the Blue Mountains on day 3, Jamberoo Water Action Park on day 5 and finally Featherdale Wildlife Park on day 8. On each excursion, the Korean students were able to experience and see different things that could only be found in Australia such as koalas, kangaroos, wombats and emus.

On day 3, we were privileged to go to the Blue Mountains to see our iconic Three Sisters. Although it was cloudy and misty, we were still able to see the beautiful views of the landscape on the sky rail which gave us a bird's eye view of the whole scenery of the Blue Mountains.

On day 5, we went to Jamberoo Water Action Theme Park and rode water slides to our heart's content. We floated in the Outback Bay, we slid down the Taipan, we chilled in the Rapid River, raced our way down the Surf Hill and much more. We had an exhausting and fun day as we all slept on the bus and another fun day had ended.

On day 8, we went to Featherdale Wildlife Park to see the native animals of Australia. We saw the kangaroos, the koalas, the emus, the wallabies, the wombats, the native reptiles, the parakeets and many more of our unique wild life. We attended an educational workshop about the animals in Australia. We got the chance to touch, hold and learn about those animals.

On their final day, Cabramatta High School organised a farewell luncheon



for the Korean students. It was filled with food, laughter, tears and memories that would be engraved in both the hearts of Cabramatta High School students and Jeju So Middle School students. They were welcomed with foods from many cultures in Australia including authentic famous Japanese Sushi, Vietnamese fresh rolls, Australian Anzac Biscuits, French Croissants and much more diverse foods that although different they complete Australia as one country – a multicultural one.

Through the 10 days, that passed by swiftly, with the enjoyment of the excursion and the experiences of Australian life, the Koreans' time in Australia was coming to a close. They left early in the morning of the 24th of February in high hopes of seeing us again in September, with us experiencing the wonders of a foreign land.

Jennie Ho – Year 10

Buildings Term 1, 2011

Construction work has commenced on four new buildings “The West Wing” which will include:

Block 1 Staffing and Print room facilities; Block 2 Food Technology and Textiles; Block 3 Visual Art, Industrial Art and Hospitality; Block 4 Visual Art and Industrial Art.

Due to construction there has been a number of changes to access within the school. Please ensure that when dropping off and picking up students that the driveway and car park remain clear at all times.

Construction of the Western side of the school is due to be completed during 2012.

The General Assistants shed has been completed and the tennis courts resurfaced into both tennis and multi purpose playing courts.

Currently the Maths and Languages blocks are being renovated with completion expected in Term 2.

Ramps and coverings on J and C block are almost complete and work is well under way on the area between A and B Blocks.

When completed this area will have full ramp access, an undercover area, landscaping and seating.

The school is also in the process of building new gates and fences to increase security for students.



Farewell to the old



Some students might miss the old basketball courts but the replacements are certainly an improvement



Hello to the new

Term 1, 2011 Breakfast Club

Cabramatta High School in conjunction with Sydney South West Area Health Services (SSWAHS) has started a free “Breakfast Club”. During term 1 it is being held on Tuesday and Friday mornings from 8am to 8.30am in the school hall. It is currently run by volunteers from SSWAHS, Catholic Care, with parents, students and staff of the school.

All students who don't have breakfast are welcome to attend. Please encourage your child to have breakfast either at home or at school. We know that students who eat breakfast have greater concentration and do better at school.

CHS gratefully acknowledges the support of SSWAHS, Catholic Care, STARTTS and the Pendle Way Bakery for their generous donations of food and equipment.

If you would like to volunteer to assist in the preparation and service of breakfast on either of these days please contact the Community Liaison Officers at the school on 02 97262424.

Thanks to:

Pendle Way Bakery 122 Pendle Way Pendle Hill 2145

Catholic Care Des Dejrangsi Tony Nguyen 1, 45–47 Scott Street
Liverpool

Sydney South
West Area Health
Service
Benjamin
Chahola Food
Security Project
Liverpool

STARTTS
152–168 The
Horsley Drive
Fairfield



Cabramatta High School Uniform Code

Students must be neatly and appropriately dressed at all times.
The uniform which students are required to wear is as follows:

YEARS 7 – 10

Girls Summer & Winter

White school shirt

Bottle-green A-line skirt to just above the knee or bottle-green slacks or shorts

Maroon school jumper and/or maroon school jacket

White socks and black lace-up leather shoes

Boys Summer & Winter

White school shirt

Mid-grey shorts or school trousers

Maroon school jumper and/or maroon school jacket

Grey socks and black lace-up shoes

Boys & Girls P.E./Sport

Maroon top with green V panel

Maroon sports shorts with green side stripes

Maroon tracksuit with green side stripes

White socks and sport shoes

Years 11–12

Girls Summer & Winter

Light grey straight or pleated skirt, grey slacks or shorts

Sky blue school shirt

Black leather shoes, low heel, enclosed

White socks or pantihose

Maroon school jumper and/or school jacket

P.E./Sport: same as Years 7–10

Boys Summer & Winter

Mid grey school trousers or shorts

Sky blue school shirt

Maroon school jumper and/or school jacket

Black leather shoes, enclosed, white or grey socks

P.E./Sport: same as Years 7–10

Note: No makeup or jewellery is to be worn to school

Shirts are to be tucked in

School uniform is to be worn during examinations and excursions
Uniform, including P.E./Sport uniform is available at the Uniform Shop located within
the school grounds

NO KNIVES AT SCHOOL

There's no good reason to bring a knife to school.

It's against the law for students to have a knife in a public place or at school. NSW now has the toughest knife laws in Australia and you need to be aware of these laws.

No knives are allowed at school under any circumstances.

- * You are not allowed to have any type of knife at school, including flick knives, ballistic knives, sheath knives, push daggers, trench knives, butterfly knives, star knives or any item that can be used as a weapon, for example a chisel.
- * Your principal may call the police and you may be expelled or suspended from school immediately if you are found possessing or carrying a knife.
- * You can now receive a fine of over \$2,000 or be sent to jail for many years for knife related offences.
- * This may happen even if you just have it at school in your bag or locker, and don't use the knife, or threaten anyone with it.
- * You are not allowed to carry a knife, even if you believe it is for your own protection. If you feel intimidated, worried that someone will harm you or you're being bullied, talk to your school principal, counsellor or year advisor.

Keeping schools safe.

The police can search you in public places and at school if they suspect you possess a knife. They can confiscate any dangerous object they might find during the search.

- * If police tell you they are going to search you because they suspect you of having a knife at school, you must comply.
- * If you do not cooperate with the police, they can arrest and charge you.
- * It is also illegal for anyone to sell you a knife if you are under 16 years old.

Tough penalties apply.

There are very tough sentences for assaults or threats that involve a knife, for example if you are in a fight and wound someone with a knife. If you commit this sort of crime with other young people, the sentences are even tougher. In some cases the jail term can be for 14 to 25 years. Your parents can be charged if they know and allow you to carry a knife in public places or at school.

There's no good reason for you to ever bring a knife to school.

FREE fun program for kids to become healthier, fitter and happier!

Do you have children 7 to 13 years old? Are you worried about them being overweight?

The Go4Fun Program is an established healthy lifestyle program to improve **health, fitness, self esteem and confidence** in children above their ideal weight.

What happens in the Go4Fun Program?

The program runs over one school term. There are 20 sessions (2 sessions/week, 2hrs/session). All sessions run after school. Sessions include:

- Games, activities and swimming for kids
- Easy, effective ways to improve your child's self esteem and confidence
- Demonstrations, games and tips on healthy foods, label reading and portion sizes
- A fun supermarket tour and a chance to try delicious new foods!

Thanks to funding from the NSW Department of Health, South Western Sydney Local Health Network has **15 places** on the program in your local area, **completely FREE of charge**. There are currently places available for programs in **School Term 2, 2011**.



Photo courtesy of MEND Australia Pty Ltd

How can I join the program?

Places on the Program are being given away on a first come, first served basis. Children need to be **7-13 years old** and **above their ideal weight** to qualify for the program. Contact Marina Davis (Program Manager) on **(02) 9780 2811**. You can also visit www.mendprogramme.org and click on 'Join a MEND Program'.

Please note a parent or carer must accompany each child to every session

SCHOOL COUNCIL

Minutes Summary of the Meeting of 1st of December, 2010

PRINCIPAL'S ADDRESS:

2010 has been a great year for Cabramatta High School.

- There have been a number of mentoring programs with community and business for the students.
- This year the school hosted a number of important people who spoke to the students encouraging them to set their goals high and achieve their potential. These included a visit by the Australians of the Year: Patrick McGorry, Maggie Beer and Ronni Kahn.
- Our Peace Day this year celebrated the global work of Dr Vandana Shiva. Following Peace Day we had a new program called Inspire Week for students. During this week we had a number of guest speakers, performers and activities for students.
- I proudly report to you that our students recently participated in the Relay for Life.
- This year we have also seen the start of our building upgrades. The renovations have brought a new lease on life to the existing school buildings. Very soon we will start to see the creation of the new practical subject buildings. We have also saved some money this year to upgrade the tennis courts so that many sports can be played on them.

- The teachers of the school have worked very hard this year to implement all the changes we have been talking about at each School Council meeting. They have put all new strategies in to their classrooms involving technology, they pack everything up and move out of buildings during renovation, they spend afternoons and mornings in sport training and weekends and holidays with camps and excursions. I think you would find it very hard to find a staff more committed than those at Cabramatta High School. I know I am lucky to work with them and your children are very lucky to have them as teachers and school assistants.
- Cabramatta High School is grateful to all those who have helped create experiences and resources this year. It is an exciting time to be at school and in education and we acknowledge that the Federal and State Governments, Department of Education, the Business sector, school staff, local community and parents play an important role in our success.

NAPLAN RESULTS

Mr McEwan showed the results and the areas of improvement the students have made.

GIFTED AND TALENTED PROGRAM

The Year 7 Gifted and Talented

students spoke about some of their rich learning tasks, displaying their work with a Powerpoint presentation. Year 8 Gifted and Talented students showed their work and described their learning.

SRC REPORT

The School Captains introduced themselves and their goals for 2011.

- Goals: Student microwaves to help students save money.
- Updating technology and sound systems
- Providing more security for students' belongings (locker cameras).

SCHOOL COUNSELLOR

Laraine Skiller, the School Counsellor, spoke about the importance of vitamins and where to get these in the diet. Children and adolescents need to be aware of foods and have a choice in what they eat. Tips:

- Have healthy food at home
- Allow "some" treats
- Eating breakfast is important
- Make small changes first
- Set a good example
- Let children do some of the cooking
- Don't give too much spending money
- Complaining about food changes won't last forever.

GENERAL BUSINESS

The tutoring vouchers for students will be given out at the start of next year.

Minutes Summary of the Meeting of 23rd February, 2011

PRINCIPAL'S ADDRESS:

- School building project is going through its many stages. Tennis courts and new basketball courts have been renovated.
 - New fences will be erected.
 - The walkways around the school will be improved.
 - Some old buildings have been demolished to make way for new buildings.
 - Four new buildings should be completed by next year. All the buildings, landscaping and walkways should take at least 3 years to complete.
 - School is saving money to put latest technology in all the classrooms.
 - There are many playground changes as new buildings come up.
- Parent suggestions included: more chairs and tables in shady areas; more rubbish bins; more water fountains; Students to clean up the playground areas at the end of the day.
- Library - Security lockers and a camera will be installed.
 - The school has been in the media during the Christmas break for good reasons in "Random acts of Kindness" and Australia Day citizenship awards.
 - The school now has a sister school in South Korea. Fourteen South Korean students and some teachers spent 2 weeks at Cabramatta High School.

Our students could go to South Korea on exchange later in the year.

- School cleaning is done by a private company which has lost the cleaning contract.
- The Fitness Club is a new activity for students in the morning followed by the Breakfast Club.
- The Rotary Club is helping detect bowel cancer in the community.

CHS LIBRARY LEARNING CENTRE (V Pulham)

Cabramatta High School Library now opens from 3.15pm – 5pm for students. Students are able to access free tutoring sessions. Tutorials will run in groups of 3 to 5 students by former Cabramatta High School students. Some courses offered include:

- Time management
- Essay drafting
- NAPLAN preparation
- Technology assistance
- Writing skills

On Monday and Thursday students will be taught by specialist teachers. Students will be given vouchers which will allow 12 hours of tuition free. Students can see Mr Pulham for vouchers.

2010 HSC RESULTS (D McEwan)

- Students are classed in bands from 1–6. Only 3 % of students in the state get band 6 or 90 % and higher. At Cabramatta High School many students gained band 6 in many subjects.
- After THE HSC results are out, New South Wales universities create the ATAR formerly known as TER. The highest

ATAR at this school last year was 99.65 (highest ATAR possible is 99.95). Ten students gained an ATAR of more than 90 %. The highest mark in Khmer was from a student at Cabramatta High School. This year 40 % of students gained admission to university, 40 % to TAFE and private colleges, others to traineeship and apprenticeship and jobs.

SRC REPORT (T Ho and J Truong)

- The school Student Representative Council (SRC) members are yet to be chosen.
- Year 12 students may get senior lockers for the sum of \$20 from Mr Pulham.
- The SRC is raising funds to provide new wireless microphones.
- Students will be given more bins to use around the school.
- Teachers will provide role models for students to pick up rubbish around the school. Parents could also encourage children to throw rubbish in bins.

GENERAL BUSINESS

a) A Nath:

- Computer lesson for parents - half an hour before School Council meeting.
 - The Board of Studies has information on various subjects and outcomes they have to achieve.
 - Year 7 and Year 9 students will sit for NAPLAN test in literacy and numeracy.
- b) NSW Government is still deciding whether to continue with the School Certificate examination.
- c) Parents were asked to fill in the Breakfast Club Parent Survey.
- d) New laptops have arrived for Year 9 students.

SCHOOL COUNCIL

二零一零年十二月一日(1/12/10)会议记录摘要

校长报告 - B. Godwin

二零一零年是卡拉玛打中学美好的一年。

- 社区与商业团体有一连串的顾问章程予学生。
- 今年学校招待一些重要人物，他们向学生演讲，鼓励他们定下崇高的目标，尽力发挥潜能。到访的今年荣耀澳洲人包括：Patrick Mc Gorry，Maggie Beer 和 Ronni Kahn。
- 今年和平日我们庆祝 Dr Vandana Shiva 为地球工作之事。和平日之後我们有一新章程名为鼓舞学生日，本周内我们有些嘉宾，演出者为学生举行一些活动。
- 我骄傲地向您报告，近日我们的学生参加为生命接力的活动。
- 今年我们亦见到校内建筑物得以提升。装修工程为现有的建筑物带来新面貌。不久我们会开始见到实质新建筑物的产生。今年我们也储蓄了一些经费用来翻新网球场，因此许多远动项目也可在此实践。
- 今年我们学校的教师很辛勤的完成所有每次学校理事会开会时所提及的改变。他们将所有与技术有关的新策略放在教室内，在装修期间内教师收拾所有东西搬离建筑物，他们於早上上课前和下午放学後训练学生运动，周末和学校假期带学生去露营和郊游等。我想很难找到

如卡拉玛打中学的教师般如此投入学生的教育。我知道我很幸运有如此好的教师和校务员。

- 卡拉玛打中学很感激今年帮助创造经验和资源的人仕。这乃学校与教育上一个兴奋的时刻。我们承认联邦和州政府，教育部，商界人仕，学校员工，本地社区和家长於我们的成功中扮演一个重要的角色。

NAPLAN 结果

Mr Mc Ewan 展示 NAPLAN 考试结果和学生所作出的改善。

天才学生章程

- 七年级的天才学生们讲及一些有关他们丰富的学习任务，以电脑 Power Point 图片展示他们的作品。
- 八年级的天才学生展示他们的作品和描述他们的学习情况。

学生理事会报告

学生队长们自我介绍和他们二零一一年的目标。

- 目标：装置微波炉，帮助学生节省金钱。
- 提升技术和音响系统。
- 为学生的物品提供更安全的措施 (储物柜，摄像机)。

学校辅导员

学校辅导员 Laraine Skille 讲及有关维他命的重要性和从何种食物可得到它。小

孩子和青春期的青少年需要注意食物，选择食用何种食物，意见如下：

- 在家吃健康食物
- 准许吃一些零食
- 吃早餐是重要的
- 先作些少改变
- 建立一个好榜样
- 让孩子们煮些食物
- 不要给太多零用钱
- 埋怨有关食物的变换，不会永远维持不变。

一般事宜

明年开始会发给学生补习代用卷。

二零一一年二月二十三日(23/2/11)会议记录摘要

校长报告 - B. Godwin

- 学校建筑物的方案正进行多个阶段。网球场和新篮球场已获翻新。
- 将装上新篱笆。
- 将改善学校周围的行人路。
- 一些旧建筑物已拆毁以建造新建筑物。
- 四座新建筑物应在明年之前完成。所有建筑物，景色规画和行人路应需三年才完成。
- 学校正储备经费用於装设最新科技於教室内。
- 当建成新建筑物时，操场有许多改变。
- 家长提议包括：更多椅子和桌子在有遮荫的区域内，更多垃圾筒，更多饮水器，学生在下午时间清洁操场。
- 图书馆 – 安全的储物柜及会装上一个摄像机。

- 圣旦假期间学校在传媒上一个名为“随意仁慈行动”的节目中出现和获澳洲日荣誉公民奖。
- 现学校在南韩有一所姐妹学校。十四位南韩学生和一些教师来访卡拉玛打中学两周。我们的学校年底会交换探访南韩。
- 清洁学校的私人公司失去清洁合同。
- 健身俱乐部是学生一个新的活动，随后就是早餐俱乐部。
- 扶轮社正帮助社区人仕查探膀胱癌。

卡拉玛打中学图书馆的学习中心 (V. Pulham)

现卡拉玛打中学图书馆下午三时十五分开放至五时予学生做功课，学生可得到免费课堂补习。补习班由卡拉玛打中学旧学生为三至五位一组的学生补习。提供的学科包括：

- 处理时间
- 撰写论文
- 准备英文阅读听写考试
- 技术帮助
- 写作技巧

逢星期一至四，学生将由特别教师教导。学生将获得补习代用卷，可获十二小时的免费补习。学生可向 Mr Pulham 索取补习代用卷。

二零一零年高中会考成绩 (D. Mc Ewan)

- 学生分为一至六级的程度。全州有百分三的学生得到第六级的程度或百分之九十和高过。卡拉玛打中学

有许多学生在多个学科中获得第六级的程度。

- 高中会考成绩放榜後，新州的各所大学计算出大学入学分数 ATAR，前名为 TER。去年学校的最高大学入学分数为 99.65 (最高分可能是 99.95)，十位学生得到超过九十分的大学入学分。柬埔寨语的最高分学生乃卡拉玛打中学的学生。今年有百分之四十的学生获大学录取，百分之四十进入工业技术学院和私人学院，其余参加学习培训，学徒培训或去做工。

学生理事会报告 (T Ho 和 J Truong)

- 学生理事会代表还未选出。
- 十二年级的学生可向 Mr Pulham 缴交二十元租借储物柜。
- 学生理事会筹款购置无线麦克风。
- 为学校周围购置更多垃圾筒。家长也可鼓励学生抛垃圾於垃圾筒内。

一般事宜:

a) A. Nath

- 给家长上电脑课 – 时间在学校理事会开始前半个小时。
- 可在网上找到考试局不同的学科资料和结果。
- 七年级和九年级的学生会考英语阅读听写与数字能力的考试。

b) 新州政府仍正考虑会否继续十年级的会考试。

c) 要求家长填写早餐普查表格。

d) 给九年级学生的新手提电脑已抵达。

在此我们談及

維他命 A B C D E 和 K

每种在它们自己的組合

我們可以忠誠地說：

維他命 A 可在新鮮的水果和蔬菜内找到大部份紅蘿白，南瓜和木瓜内可找到它保持您的眼睛健康和发出明亮光泽并使您的皮肤看来结实和细腻。

維他命 B 可在水果和蔬菜内找到瘦肉，豆类和且类内可找到它帮助您的肌肉发展它們的力量并建造好您的神经系统。

維他命 C 可在有核的水果内找到在许多种类的新鮮水果和蔬菜内可找到它帮助您的皮肤变得健康和强壮特别是您的牙龈会同样发展得好。

維他命 D 可在牛奶和且白内找到在肝脏，鱼类和早上的阳光内可找到它帮助保持您的骨骼强壮此能支持您的格体和高度。

維他命 E 可在蔬菜和且类内找到在牛油，茄子及豆类内可找到它帮助保护您的肝脏使您全部的血液都清洁

維他命 K 可在豆奶和煮食油内找到在卷心菜，绿花菜及且黄内可找到它帮助您的血液凝块所以当您被割伤，它使血液停止流失。

故现在我们知道所有这些好处我们必需不可错过水果和蔬菜同时食用鱼类和所有种类的瘦肉为了有强壮的身体并有聪明和健康的頭腦。

ក្រុមប្រឹក្សាសាលា

*អង្គប្រជុំសង្ខេបនៅថ្ងៃទី ០១, ខែធ្នូ, ២០១១

* សន្ទរកថា របស់នាយកសាលា

ឆ្នាំ២០១០គឺជាឆ្នាំដ៏ល្អអស្ចារ្យនៃសាលាកាប្រាម៉ាតា

- ឆ្នាំនេះមានកម្មវិធីត្រួតពិនិត្យមើលជាច្រើនជាមួយពួកសហគមន៍និងពួកជំនួញសំរាប់សិស្សយើង។
- ឆ្នាំនេះសាលាយើងគឺជាម្ចាស់ផ្ទះសំរាប់អ្នកសំខាន់ៗជាច្រើនដែលបានមកនិយាយទៅសិស្សក្នុងការជំរុញគេឲ្យចេះចាត់ចែងក្នុងគោលដៅខ្ពស់និងឲ្យទទួលបាននូវលទ្ធផល។នេះរួមបញ្ចូលការមកដើរទស្សនកិច្ចនៃអ្នកទទួលបានរង្វាន់ប្រចាំឆ្នាំរបស់អូស្ត្រាលី៖ Patrick McGorry, Maggie Beer និង Ronni Kahn ។

- ថ្ងៃសន្តិភាពយើងឆ្នាំនេះធ្វើឡើងនៃការងារពិភពលោករបស់ Dr. Vandana Shiva ។យើងមានកម្មវិធីថ្មីឈ្មោះសប្តាហ៍នៃការផុសគំនិតចំពោះសិស្សក្នុងអាទិត្យនេះយើងមានរៀនពិសេសមកនិយាយអ្នកសំដែងនិងសកម្មភាពផ្សេងៗសំរាប់សិស្សយើង។
- ខ្ញុំសប្បាយចិត្តនិងរាយការថាសិស្សានុសិស្សបានចូលរួមក្នុងរត់បណ្តាក់គ្នានៃជីវិត។
- ឆ្នាំនេះយើងក៏បានឃើញអគារកំពុងតែធ្វើថ្មី។ការជួសជុលបានធ្វើឲ្យអគារទៅជាថ្មីនៅលើអគារចាស់។នៅពេលឆាប់ៗនេះយើងនឹងឃើញអគារថ្មី,យើងក៏បានសន្យាប្រាក់ខ្លះសំរាប់ធ្វើកន្លែងលេងប៊ីនីសដូច្នេះក៏ឡាជាច្រើនអាចលេងនៅទីនោះបានដែរ។
- គ្រូៗបានធ្វើការយ៉ាងខ្លាំងក្នុងឆ្នាំនេះដើម្បីប្រតិបត្តិទៅលើការរៀនដែលយើងបាននិយាយនៅពេលប្រជុំក្រុមប្រឹក្សាសាលាម្តងៗនោះ។គេបានប្រើគ្រប់

យុទ្ធវិធីក្នុងថ្នាក់រៀនដោយបញ្ចូលជាមួយបច្ចេកទេស,គេបានវិចិត្រវាស់ហើយដូរទៅអគារមួយទៀតក្នុងពេលជួសជុល។គេបានចំណាយពេល នៅថ្ងៃរសៀលនិងព្រឹកក្នុងការហាត់កីឡាហើយនៅពេលចុងសប្តាហ៍និងពេលរយប់សំរាកទៅដើរលេងនិងបោះជំរុំខ្ញុំគិតថាវាជាការល្អពិបាកណាស់ ដោយរកបានបុគ្គលិកដែលមានការប្តេជ្ញាដូចនេះ នៅសាលាកាប្រាម៉ាតាយើងនោះ។ខ្ញុំក៏ដឹងដែរថាខ្ញុំមានសំណាងណាស់ដែលមានពួកគេហើយកូន អ្នកក៏សំណាងដែរដោយមានពួកគេជាក្រុមនិង ជំនួយសាលានោះ។

- សាលាយើងនឹងគុណដល់ពួកគេដែលបានជួយតាមបទពិសោធន៍របស់គេក្នុងឆ្នាំនេះ។នេះជាពេលដ៏រំភើបដែលយើងនៅក្នុងសាលានិងក្នុងការអប់រំហើយទទួលស្គាល់ដល់វគ្គភិបាលសហព័ន្ធនិងរដ្ឋ,ក្រសួងអប់រំ,ក្រុមពាណិជ្ជកម្ម,បុគ្គលិកសាលា,សហគមន៍តំបន់និងពួកម៉ែដែលបានចូលរួមនៅមុខនាទីសំខាន់ក្នុងភាពជោគជ័យនេះ។

លទ្ធផលនៃការប្រឡង NAPLAN

លោកMcEwan បានបង្ហាញលទ្ធផលដែលសិស្សមានមុខវិជ្ជាចំរើនឡើង។

កម្មវិធីនៃសិស្សរៀនពូកែ

សិស្សថ្នាក់ទី៧ដែលរៀនពូកែបាននិយាយអំពីការរៀនដ៏ល្អរបស់គេ,ការបង្ហាញការងាររបស់គេដោយប្រើ Powerpoint ។

របាយការណ៍នៃពួក SRC

ប្រធាននៃពួក SRC បានណែនាំដោយខ្លួនឯង និងគោលបំណងរបស់គេនៅឆ្នាំ២០១១។

- ប្រដាប់ចំអិនអាហាររបស់សិស្ស(Microwaves) សំរាប់ឲ្យសិស្សប្រើហើយបានសន្សំប្រាក់ផង។
- ការធ្វើឲ្យបានប្រសើរនៃបច្ចេកទេសនិងប្រពន្ធនៃសំលេង។
- ផ្តល់ឲ្យនូវភាពសុវត្ថិភាពដល់របស់របរចាក់សោរ និង វីដេអូកាមេរា (Locker cameras)។

អ្នកផ្តល់ឱវាទសាលា

Laraine Skiller ជាអ្នកឲ្យឱវាទសាលា បាននិយាយអំពីការសំខាន់របស់វិចារឹកនិងតើនៅទីណាដែលយើងអាចរកបាននៅក្នុងម្ហូបដែលយើងតមនោះ។ក្មេងនិងក្មេងជំទង់ត្រូវការដឹងអំពីចំណីហើយមានជំរើសដូចជា :

- ត្រូវញាំចំណីដែលមានសុខភាពល្អនៅផ្ទះ
- អនុញ្ញាតឲ្យ ញាំខាងក្រៅបន្តិចបន្តួច
- ញាំអាហារពេលព្រឹកជាការសំខាន់
- ធ្វើឲ្យខ្លួនជូនបន្តិចជាមុនសិន
- ត្រូវធ្វើជាគំរូរល្អ
- ឲ្យកូនរៀនដាំស្ពៃខ្លះ
- កុំឲ្យចំណាយប្រាក់ច្រើនពេក
- ការ រអ៊ូរទាំអំពីការជូនម្ហូបដែលនឹងមិនមានរហូតទេ

ករណីទូទៅ

ក្រដាសដែលត្រូវរៀនបន្ថែមរបស់សិស្សនឹងឲ្យដល់សិស្សនៅពេលចាប់ផ្តើមចូលរៀនឆ្នាំក្រោយ។

***អង្គប្រជុំសង្ខេបនៅថ្ងៃទី ២៣, ខែកុម្ភៈ, ២០១១**

*** សន្ទរកថា របស់នាយកសាលា**

- គំរោងនៃអគារសាលាបានឆ្លងកាត់ជាច្រើនដំណាក់ហើយ។កន្លែងលេងថ្មីនិងលេងបាល់បោះបានរៀបចំជួសជុល។

- របងថ្មីសាលានឹងដាក់។
- ផ្លូវដើរជុំវិញសាលានឹងធ្វើឲ្យល្អ។
- អគារចាស់ៗខ្លះត្រូវរុះរើចោលដើម្បីធ្វើផ្លូវសំរាប់អគារថ្មីៗ។
- អគារថ្មីនឹងត្រូវធ្វើហើយនៅឆ្នាំក្រោយ។អគារថ្មី, សួនច្បារថ្មីនិងផ្លូវដើរថ្មីទាំងអស់នោះនឹងត្រូវធ្វើហើយ ក្នុងរយៈពេល៣ឆ្នាំ។
- សាលាបានសន្សំប្រាក់ខ្លះដើម្បីទុកដាក់បច្ចេកទេសថ្មីនៅក្នុងថ្នាក់រៀនទាំងអស់។
- កន្លែងលេងត្រូវបានផ្លាស់នៅពេលមានអគារថ្មីនោះ។ ពុកម៉ែក៏សំណើឲ្យមានតុកៅអីនៅក្នុងកន្លែងមានម្ហូបផងដាក់សំរាម, កន្លែងញ៉ាំទឹក ថែមទៀត, ឲ្យសិស្សរើសសំរាម នៅកន្លែងលេងនៅពេលចេញទៅផ្ទះ។
- បណ្តាល័យ: ប្រអប់ដាក់របស់របរចាក់សោរ និង វីដេអូកាមេរានឹងត្រូវតំឡើង។
- សាលាយើងបានចុះផ្សាយក្នុងកាសែតនៅពេលឈប់សំរាកចំពោះយោបល់ល្អអំពី “Random acts of Kindness” និងពិធីបុណ្យថ្ងៃនៃអូស្ត្រាលីពីរដ្ឋានរបស់ប្រជាជន។
- សាលាយើងឥឡូវនេះមានសាលាដៃគូនៅឯកូរ៉េ មានសិស្សកូរ៉េ១៨នាក់និងគ្រូ២នាក់បានមកចំណាយពេល២អាទិត្យសាលាយើង។សិស្សសាលាយើងនឹងអាចទៅប្រទេសកូរ៉េខាងត្បូងក្នុងការប្តូរនៅពេលក្រោយក្នុងឆ្នាំនេះ។
- ការបោសសំអាតសាលាគឺធ្វើឡើងដោយក្រុមហ៊ុនឯកជនដែលត្រូវដាច់ក្នុងត្រា។
- ក្រុមហាត់ប្រាណគឺជាក្រុមថ្មីសំរាប់សិស្សនៅពេលព្រឹកបន្តជាមួយក្រុមអាហារពេលព្រឹក។
- ក្លឹបRotaryបានជួយក្នុងការតាមដាននូវមហាវិកលាមក(បទដើងធំ)។

កន្លែងរៀននៅឯបណ្ណាល័យ (V. Pulham)

- បណ្ណាល័យនៅសាលាបើងមានបើកទ្វារពីម៉ោង ៣:១៥នាទីដល់ម៉ោង៥:០០សំរាប់សិស្សដែលអាចមករៀនថែមដោយមិនគិតថ្លៃ។ការរៀនបន្ថែមនេះបង្រៀនដោយពួកអតីតសិស្សមុខវិជ្ជាខ្លះដែលមាននោះគឺ ៖

- ចាត់ចែងពេលវេលា
- ការសរសេរតែងសេចក្តី
- ការរៀបចំ NAPLAN
- ជំនួយខាងបច្ចេកទេស
- ការប្តូរប្រសប់ខាងសរសេរ

នៅថ្ងៃច័ន្ទនិងថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ សិស្សនឹងត្រូវបង្រៀនដោយគ្រូមានប្រសព្វការ។ សិស្សនឹងត្រូវទទួលបាននូវក្រដាសចូលរៀនដោយឥតបង់ថ្លៃចំនួន១២ម៉ោង។សិស្សអាចទៅជួបកាលត្រូវ Pulham ចំពោះរឿងនេះ។

លទ្ធផលនៃការប្រឡងHSCឆ្នាំ២០១០(D. McEwan)

- សិស្សដែលចាត់ចូលក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ពី១-៦។ មាន ៣%នៃសិស្សដែលចូលចំណាត់ថ្នាក់ខ្ពស់ជាងគេ Band៦ក្នុងរដ្ឋប្រើបាន៩០%និងលើស។សិស្សជាច្រើន នៅ សាលាបើងបានទទួល Band 6 ។
- ក្រោយពីចេញលទ្ធផល។សកលវិទ្យាល័យនៅ NSW បានបង្កើត ATAR ជំនួស TER ។ ពិន្ទុដែលខ្ពស់ជាងគេនៅឆ្នាំមុនបាន ៩៩.៦០ តែពិន្ទុខ្ពស់របស់ ATAR បាន ៩៩.៩៥។ សិស្ស១០នាក់ បានទទួលជាង៩០%។ពិន្ទុដែលខ្ពស់ជាងគេខាងភាសាខ្មែរដែលទទួលបានពីសិស្សសាលាបើង។ ឆ្នាំនេះមានសិស្ស៨០%ដែលបានចូលទៅរៀនឯសកលវិទ្យាល័យ, ៨០%ទៀតបានចូលរៀននៅ TAFE និងសាលាឯកជន, សិស្ស៦ទៀតបានចូលរៀនផងនិងធ្វើការផង។

របាយការណ៍ របស់ SRC (T Ho និង J Truong)

- ពួកសមាជិកនៃSRCមិនទាន់បានជ្រើសរើសឡើងទេ។
- សិស្សថ្នាក់ទី១២នឹងបានទទួលកន្លែងដាក់របស់របរដោយតំលៃ \$២០ដុល្លារពីលោកគ្រូ Pulham ។
- ពួក SRC បានលុបសំរាប់ទិញម៉ែក្រហមឥតខ្ចីថ្មី
- សិស្សនឹងត្រូវបានឲ្យមានប្រដាប់ដាក់សំរាមថែមទៀត ដើម្បីប្រើនៅជុំវិញសាលា។
- គ្រូនឹងជាគ្រូគំរូដើម្បីឲ្យសិស្សរើសសំរាមដាក់ក្នុងធុងនៅជុំវិញសាលា។ពួកម៉ែក៏សុំឲ្យជួយជំរុញកូនឲ្យបោះសំរាមនៅក្នុងធុង។

ករណីទូទៅ

ក) A Nath:

- ការបង្រៀនកុំព្យូទ័រសំរាប់ពួកម៉ែ-កន្លះម៉ោងមុនអង្គប្រជុំក្រុមប្រឹក្សាសាលា។
- ព័ត៌មានពីក្រសួងអប់រំមានច្រើនមិខិវិជ្ជាហើយសិស្សត្រូវតែទទួលបានជោគជ័យ។
- សិស្សថ្នាក់ទី៧ និង៩ នឹងប្រឡងពី NAPLAN នៃអក្សរនិងលេខ។

ខ) រដ្ឋ NSW គឺនឹងត្រូវសម្រេចចិត្តអំពីការបន្តប្រឡងឌីប្លូម។

គ) ពួកម៉ែបានសួរឲ្យបំពេញក្រដាសស្ថិតិអំពីក្លឹបញ្ចុំអាហារពេលព្រឹក។

ឃ) កុំព្យូទ័រLaptopsបានមកដល់ហើយសំរាប់សិស្សថ្នាក់ទី៩។

ШКОЛСКИ САВЕТ

Записник са састанка одржаног

1. децембра 2010. год.

ОБРАЋАЊЕ ДИРЕКТОРКЕ

2010. је била одлична година за Cabramatta High школу.

- Било је неколико менторских програма са заједницом и бизнисима за ученике.

- Ове године школа је угостила неколико значајних људи који су говорили ученицима и подстакли их да високо поставе своје циљеве и достигну свој потенцијал. У то су укључене и посете Аустралијанаца године: Patrick McGorry, Maggie Beer и Ronni Kahn.

- Наш Дан мира прослављао је глобални рад др Vandana Shiva-е. После тога имали смо нови програм за ученике звани Недеља инспирације. Током ове недеље имали смо многе госте говорнике, извођаче и активности за ученике.

- С поносом извештавам да су наши ученици учествовали у тзв. Relay for Life.

- Ове године смо такође видели почетак грађевинских радова. Реновирање је обновило изглед постојећих зграда. Ускоро ћемо почети да видимо и стварање нових зграда за практичне предмете. Такође смо уштедели новац ове године да обновимо

тениске терене тако да на њима могу да се играју многи спортови.

- Наставници школе су вредно радили ове године да примене све промене о којима смо говорили на сваком састанку Школског савета. Они су применили нове стратегије у својим учионицама укључујући технологију; запаковали све ствари и иселили се због реновирања. Они су ујутро и после подне тренирали ученике, а викенде и распусте провели на школским камповима и екскурзијама. Мислим да не бисте лако нашли тако посвећено особље као што је ово у Cabramatta High. Ја знам да сам ја веома срећна што радим са њима а ваша деца су срећна што их имају за наставнике и школске помоћнике.

- Cabramatta High школа је захвална свима онима који су помогли да се искуси тако нешто и створе ресурси. Сада је узбудљиво бити у школи и образовању и ми признајемо да државна и федерална влада, Министарство за образовање, пословни сектор, школско особље, локална заједница и

родитељи играју важну улогу у нашем успеху.

РЕЗУЛТАТИ NAPLAN ТЕСТА

Г-дин McEwan је показао резултате и области у којима су се ученици поправили.

ПРОГРАМ ЗА НАДАРЕНЕ И ТАЛЕНТОВАНЕ

Ученици из одељена за надарене из 7. разреда говорили су о њиховим задацима и показали свој рад у облику Powerpoint презентације. Ученици 8. разреда су такође показали и описали како они уче.

ИЗВЕШТАЈ SRC-а

Капетани школе представили су себе и своје циљеве за 2011. год.

- Циљеви: микроталасне пећнице за ученике да им помогну да уштеде новац.
- Технологија и звучни систем
- Више безбедности за имовину ученика (камере).

ШКОЛСКИ САВЕТНИК

Laraine Skiller, школски саветник, говорила је о значају витамина и где се они налазе у исхрани. Деца и адолесценти морају да имају свест о храни и да имају избор. Мали савети:

- имати здраву храну у кући
- дозволити понекад нешто што они воле
- важно је да се доручкује
- прво увести мање промене

- дати добар пример
 - дозволити деци да и они кувају
 - не давати им пуно новца за трошење
 - приговарање о промени исхране неће трајати заувек
- #### **РАЗНО**

Туторски ваучери за ученике ће бити подељени на почетку следеће школске године.

*Записник са састанка одржаног
23. фебруара 2011. год.*

ОБРАЋАЊЕ ДИРЕКТОРКЕ

- Грађевински пројекат у школи пролази кроз многе своје фазе. Тениски и кошаркашки терени су реновирани.
 - Нове ограде ће бити подигнуте.
 - Пешачке стазе око школе ће бити побољшане.
 - Неке старе зграде су срушене за почетак изградње нових.
 - Четири нове зграде би требало да буду завршене до следеће године. Све зграде, зеленило и стазе би требало да се заврше за 3 године.
 - Школа штеди новац да уведе најновију технологију у учионице.
 - Има много промена у школском дворишту откако су појавиле нове зграде
- Сугестије родитеља: више столица и столова у хладу, више

канти за отпатке, више фонтана. Ученици да очисте двориште на крају дана.

- Библиотека - сигурносни ормарићи и камере ће бити уграђени.

- Школа је била у средствима информисања током распуста из добрих разлога - на програму "Random Acts of Kindness" и додели признања заслужним грађанима поводом Дана Аустралије.

- Школа сада има братску школу из Јужне Кореје. Четрнаест ученика из Јужне Кореје и неколико наставника су провели 2 недеље у Cabramatta High школи. Наши ученици би могли ићи у Кореју на размену студената касније током године.

- Чишћење школе обавља приватна компанија која је изгубила уговор.

- Fitness клуб је нова активност за ученике ујутро након које следи Breakfast клуб.

- Rotari клуб помаже у откривању рака дебелог црева у заједници.

ЦЕНТАР ЗА УЧЕЊЕ У БИБЛИОТЕЦИ (V. Pulham)

Библиотека Cabramatta High школе сада ће бити отворена за ученике од 3.15 до 5 поподне.

Ученици ће имати приступ бесплатним часовима. Понуђени су следећи курсеви:

- Организација времена
- Писање есеја
- Припрема за NAPLAN
- Помоћ у технологији
- Вештина писања

Понедељком и четвртком ученике ће учити наставници који су за то специјализовани. Биће им додељени ваучери који им дају 12 сати бесплатног предавања. Ученици могу да се обрате г-дину Pulham-у.

РЕЗУЛТАТИ HSC ИСПИТА 2010. (D. McEwan)

- Ученици су распоређени у тзв. бендове од 1 до 6. Само 3% ученика у држави уђе у бенд 6 тј. добије 90% или више. У Cabramatta High школи многи ученици су добили бенд 6 из многих предмета.

Када изађу резулти HSC-а, онда универзитети Новог Јужног Велса стварају тзв. ATAR, бивши TER. Највећи ATAR у овој школи прошле године је био 99.65 (највећи могући је 99.95). Десет узченика је добило ATAR већи од 90%. Највећа оцена из кмерског језика је била од ученика из ове школе. Ове године 40% ученика је примљено на универзитет, 40% на TAFE и

приватне колеџе, остали на тренинг, учење заната и посао.

ИЗВЕШТАЈ SRC-а (Т. Но и J. Truong)

- SRC тек треба да се оформи.
- Ученици 12. разреда могу да добију ормариће по цени од 20\$ од г-дина Pulham-а.
- SRC прикупља новац за набавку бежичних микрофона.
- Ученици ће добити више канти за отпатке око школе.
- Наставници ће бити узор за ученике да покупе отпатке а родитељи треба да их на то подстакну.

РАЗНО

а) A. Nath:

- Часови компјутера за родитеље - пола сата пре седнице Школског савета.
 - Board of Studies има информацију о разним предметима и њиховим наставним циљевима.
7. и 9. разреди ће полагати NAPLAN тест из писмености и рачунице.
- Влада Новог Јужног Велса још увек одлучује да ли да настави са испитом за школско сведочанство.
- Родитељи су замољени да испуне анкету за Breakfast клуб.
- Нови лаптопови су стигли за ученике 9. разреда.

Витамини - у здравом телу здрав дух

Овде смо да говоримо
О витаминима А, Б, Ц, Д, И К
Сваки група за себе
Да тако кажемо.

Витамин А се налази у свежем воћу и поврћу
Већином у шаргарепи, бундеви и папаји
Одржава ваше очи здравима и сјајнима
И чини вашу кожу чврстом и глатком.

Витамин Б се налази у воћу и поврћу
Немасном месу, пасуљу и јајима
Помаже вашим мишићима да развију снагу
И изграђује ваш нервни систем.

Витамин Ц се налази у лимуну и поморанци
У свежем воћу и поврћу различитих врста
Помаже вашој кожи да буде здрава и јака
И нарочито за развијање десни.

Витамин Д се налази у млеку и беланцету
У јетри, риби и јутарњем сунцу
Помаже вашим костима да буду јаке
Да подупру ваше тело и висину.

Витамин Е се налази у поврћу и јајима
У путеру, патлиџану и пасуљу
Помаже да се заштити јетра
Што чини вашу крв чистом.

Витамин К се налази у соји и уљу
У купусу, броколију и жуманцету.
Помаже здравом згрушавању крви
Тако да кад се посечете, не крварите много.

Сад кад знамо све ово, воће и поврће не смемо да пропустимо
Такође рибу и немасно месо свих врста
Да бисмо имали јако тело
Са бистрим и здравим умом..

Hội Đồng Nhà Trường

Tóm Lược Biên Bản Buổi Họp
Ngày 01/12/2010.

PHÚC TRÌNH HIỆU TRƯỞNG

Năm 2010 là một năm thành công lớn lao của Trường Trung Học Cabramatta.

- Đã thực hiện được một số chương trình dạy kèm từ Cộng Đồng và các cơ sở thương nghiệp cho các học sinh.
- Năm này nhà trường đã mời được một số các nhân vật quan trọng đến nói chuyện với học sinh, khuyến khích các em tự đặt ra mục tiêu phấn đấu cao và đạt được những gì tốt nhất cho khả năng của mình. Những vị này bao gồm sự thăm viếng nhà trường của các người Úc xuất sắc nhất trong năm như: **Patrick McGorry, Maggia Beer và Ronni Kahn.**
- Ngày Hòa Bình năm nay của chúng ta đã tuyên dương những công việc phục vụ cho toàn thể giới của tiến sĩ **Dr Vandana Shiva.** Tiếp theo là ngày Hòa Bình, chúng ta có tổ chức một chương trình mới được gọi là **Inspire Week** cho các em học sinh. Trong một tuần lễ này, nhà trường có mời được nhiều diễn giả các trình diễn viên và nhiều sinh hoạt cho học sinh.
- Tôi rất hạnh diện để phúc trình cùng Quý Vị rằng các học sinh các học sinh của chúng ta vừa rồi mới được tham dự chương trình Relay for Life.
- Trong năm nay chúng ta cũng thấy được sự bắt đầu của việc sửa chữa xây dựng và nâng cấp cho những dãy

trường. Sự tân trang này đã mang đến cho trường một sức sống mới cho những cơ sở đang có. Sắp tới đây chúng ta sẽ bắt đầu được thấy sự sáng tạo của những dãy lớp học cho từng bộ môn thực tế. Nhà trường cũng có để dành một số tiền trong năm nay để nâng cấp sân chơi quần vợt (tennis) và các em sẽ có nhiều sân để chơi thể thao.

- Những Giáo viên của trường chúng ta cũng đã làm việc rất tích cực trong năm này để thực hiện được tất cả những thay đổi mà chúng ta đã luôn nói qua trong các lần họp hội đồng. Những giáo viên đặt ra những phương án để dạy cho có hiệu quả cao bao gồm các thiết bị kỹ thuật, những giáo viên cũng phải đóng gói và thu xếp dọn ra khỏi phòng giáo viên cho việc xây dựng và sửa chữa, các giáo viên đã dành các buổi chiều và sang để huấn luyện thể thao đồng thời dành những cuối tuần, và những lần nghỉ holidays để cắm trại và du ngoạn. Tôi nghĩ rằng khó mà tìm ra được những giáo viên mà làm việc tận tụy như những giáo viên ở trường Trung Học Cabramatta. Tôi biết là tôi rất may mắn được làm việc chung với các giáo viên ở trường và các con em của phụ huynh cũng rất được may mắn là làm học sinh của những giáo viên và nhân viên phục vụ ở trường này.

- Trường Trung Học Cabramatta rất mang ơn đến tất cả những người đã giúp sáng tạo những kinh nghiệm và những tài nguyên trong năm nay. Đây

là thời gian rất thích thú ở trường và trong nền giáo dục và chúng ta cũng hiểu biết rằng Liên Bang và Chính Phủ Tiểu Bang, Bộ Giáo Dục, Thành phần Thương mại, Nhân Viên Nhà Trường, Cộng Đồng trong khu vực và Quý Phụ Huynh là những người mà đóng vai trò rất quan trọng trong việc học thành công của tất cả con em chúng ta.

KẾT QUẢ CỦA VIỆC THI TRẮC NGHIỆM VỀ MÔN TIẾNG ANH VÀ TOÁN (NAPLAN RESULTS)

Mr McEwan đã cho thấy được những kết quả và những lãnh vực của sự tiến bộ của các em đã đạt được trong kết quả của lần thi NAPLAN.

CHƯƠNG TRÌNH CHO HỌC SINH CÓ TÀI NĂNG VÀ GIỎI. (GIFTED AND TALENTED).

Các em học sinh lớp 7 Gifted and Talented đã nói về một số những bài tập học rất là phong phú, trưng bày những tác phẩm của các em với sự trình bày bằng Powerpoint. Các em học sinh lớp 8 Gifted and Talented đã trình bày những việc các em làm và diễn tả cách học của các em.

BÁO CÁO ĐẠI DIỆN HỌC SINH (SRC REPORT).

Các em school Captain đã tự giới thiệu và cho biết mục tiêu chánh của các em trong năm 2011 như sau.

- Mục tiêu: Mua Microwaves để giúp cho các em tiết kiệm tiền
- Nâng cao kỹ thuật và hệ thống âm thanh

- Cung cấp nhiều hơn về phương tiện để bảo vệ vật sở hữu(Gắn máy ở locker).

CỐ VẤN HỌC ĐƯỜNG

Laraine Skiller, Cố Vấn Học Đường cô đã nói về sự quan trọng của những chất sinh tố và tìm ở đâu cho việc ăn thường ngày . Các em và người lớn cần phải coi chừng những thức ăn và sự lựa chọn cho việc ăn những gì. Lời Khuyên.

- Ăn lành mạnh/những thức ăn tốt cho sức khỏe ở nhà.
- Cho phép “một vài” lần được chiêu đãi
- Ăn sáng là rất quan trọng
- Thay đổi phải ít ít trước
- Lấy thí dụ điển hình tốt
- Cho các em phụ nấu vài lần
- Đừng cho tiền bỏ túi nhiều quá
- Phàn nàn về thức ăn những thay đổi sẽ không bao giờ tồn tại mãi.

CÁC VIỆC LINH TINH:

Những giấy biên nhận cho việc học kèm riêng sẽ được phát ra trong đầu năm này.

Tóm Lược Biên Bản Buổi

Họp Ngày 23/02/2011

PHÚC TRÌNH HIỆU TRƯỞNG

- Kế hoạch xây dựng nhà trường thì đang trải qua rất là nhiều giai đoạn. Sân chơi quần vợt và sân chơi mới của bóng rổ đã được đổi mới.
- Hàng rào mới cũng sẽ được gắn vào
- Những lối đi trong trường cũng sẽ được cải tiến hơn
- Có một số lớp cũ phải phá hủy để làm lối đi cho những vỉa xây mới.
- Có 4 phòng xây dựng sẽ hoàn tất trong năm sau, tất cả những việc xây dựng, phong cảnh và những lối

đi mất ít nhất 3 năm mới hoàn tất được.

- Nhà trường cũng tiết kiệm tiền để mua những công nghệ tin học cho tất cả các lớp học.
- Có rất nhiều thay đổi cho chỗ sân chơi khi có những dãy lớp mới hoàn tất.

Những đóng góp của phụ huynh được bao gồm: Thêm nhiều bàn ghế dưới những khu vệt có bóng mát, thêm nhiều thùng rác, thêm chỗ vòi uống nước và tất cả các em phải dọn dẹp sạch trước khi ra về cuối ngày.

- **THƯ VIỆN** - An toàn cho những tử nhỏ có khóa và máy quay phim sẽ được gắn.
- Nhà trường đã có những phương tiện thông tin trong dịp Giáng Sinh cho nhiều lý do tốt đẹp như "Random acts of kindness" và nhận bằng khen trong ngày Quốc Khánh Úc (Australia Day citizenship awards)
- Nhà trường bây giờ có bầu chị em với trường ở Bắc Hàn. Có 14 em học sinh Bắc Hàn và một số Giáo Viên đã ở trường Trung Học Cabramatta trong 2 tuần.
- Các em học sinh trường chúng ta có thể đi Bắc Hàn trong việc thay đổi học sinh trong gần cuối năm.
- Nhà trường đã xong việc với công ty tư về dọn dẹp trường vì hết hợp đồng.
- Câu lạc bộ thể dục thể thao là một hoạt động mới cho tất cả các em học sinh vào buổi sang, tiếp theo đó là buổi ăn sáng.
- Câu Lạc Bộ Rotary Club giúp đỡ Cộng đồng trong việc chống bệnh ung thư ruột.

TRUNG TÂM HỌC TẠI THƯ VIỆN TRƯỜNG TRUNG HỌC CABRAMATTA.(VPulham)

Thư viện trường trung học Cabramatta bây giờ mở cửa từ 3.15 đến 5 giờ chiều cho các em học sinh. Các em được học những lớp miễn phí. Mỗi nhóm học cỡ 3 đến 5 học sinh được kèm bởi cựu sinh viên trường Cabramatta. Những môn bao gồm:

- Quản lý thời gian
- Tập làm Bài luận Văn
- Chuẩn bị soạn bài thi NAPLAN
- Giúp đỡ về kỹ thuật
- Cách viết

Vào ngày Thứ Hai và Thứ Năm các em học sinh sẽ được chỉ dạy bởi những giáo viên chuyên nghiệp. Các em sẽ được cung cấp biên lai miễn phí cho việc học thêm 12 tiếng. Các em học sinh muốn nhận biên lai miễn phí cần phải đi gặp Mr Pulham.

KẾT QUẢ THI HSC NĂM 2010 (D McEWAN).

- Các em học sinh được xếp hạng bằng nhóm 1-6 (bands 1-6). Trong Tiểu Bang chỉ có 3% học sinh nhận được điểm nhóm 6 hoặc 90% và cao hơn. Tại Trường Trung Học Cabramatta có rất nhiều học sinh nhận được điểm nhóm 6 trong nhiều bộ môn.
- Sau khi có kết quả Thi Tú Tài. Trường Đại Học New South Wales sáng tạo ra cách tính điểm để có được số điểm vào đại học, điểm này được gọi là ATAR mà được biết đến lúc trước là TER. Điểm cao nhất của trường mình trong năm 2010 là 99.65 (Cao nhất mà các em có thể đạt được là 99.95). Có 10 em học sinh nhận điểm ATAR cao hơn 90%. Điểm cao nhất trong ngôn ngữ là tiếng Khòme từ một học sinh ở Trường Trung Học Cabramatta. Với kết quả năm ngoái có 40% học sinh được vào đại học, 40% ra trường Cao Đẳng và Trường Cao Đẳng Tự, phần còn lại gia nhập để được huấn luyện, việc tập sự và đi làm.

SINH TỔ

Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần minh mẫn

BÁO CÁO ĐẠI DIỆN HỌC SINH.(T Ho và J Truong).

- Báo cáo đại diện Học Sinh (SRC) chưa chọn được những thành viên
- Các em lớp 12 có thể sẽ được mượn chỗ giữ đồ tổng cộng là \$20 một năm qua Thầy Pulham.
- Các em Đại Diện Cho Học Sinh đang gây quỹ nhằm có tiền để mua microphone không dây.
- Các em sẽ có thêm thùng rác để đựng rác vòng quanh trường.
- Các Giáo Viên sẽ làm người gương mẫu cho học sinh đi lượm rác vòng quanh trường. Quý Phụ Huynh có thể nhớ nhắc nhở con em nên bỏ rác vào thùng rác.

CÁC VIỆC LINH TINH:

a) A Nath:

- Lớp học Computer cho Phụ Huynh – 30 phút trước giờ họp Hội Đồng Nhà Trường.
- Bộ Giáo Dục có những chỉ dẫn cho những bộ môn khác nhau và kết quả họ phải hoàn thành được.
- Các em lớp 7 và lớp 9 sẽ có đợt thi NAPLAN vào tuần tới về sự biết đọc và biết viết, và môn toán.
- b) Chính Phủ NSW vẫn còn đang chưa quyết định về việc có nên tiếp tục thi lấy chứng chỉ ở lớp 10 (High School Certificate) hay không.
- c) Phụ Huynh được yêu cầu điền bản tham dò ý kiến về Câu Lạc Bộ Ăn Sáng.
- d) Những máy laptops đã đến cho các em học sinh lớp 9.

Chúng ta sẽ nói về
Sinh tố A, B, C, D và E
Mỗi nhóm sinh tố đều
Có nhiều điều đáng biết.

Sinh tố A có trong trái cây và rau cải
Nhiều nhất là trong đu đủ, cà rốt và bí rợ
Nó giúp cho mắt ta khỏe và sáng
Và làm cho da dễ đẹp dễ, hồng hào

Sinh tố B có trong trái cây và rau cải
Thịt nạc, đậu xanh và trứng
Nó giúp cơ bắp ta rắn chắc
Và tốt cho hệ thần kinh

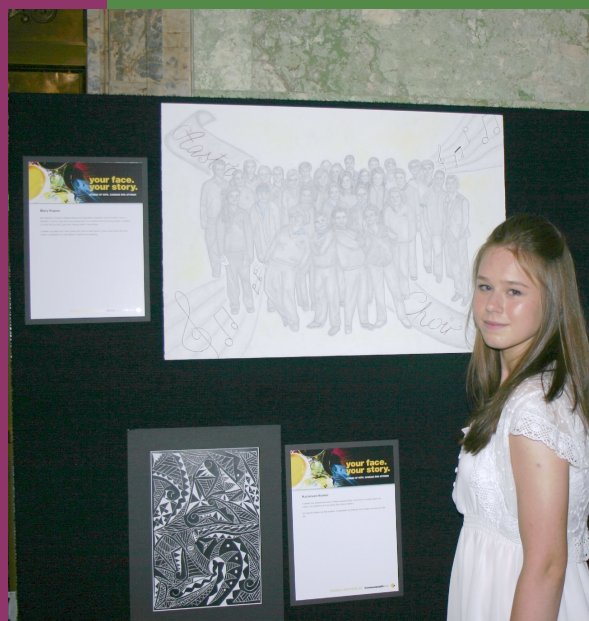
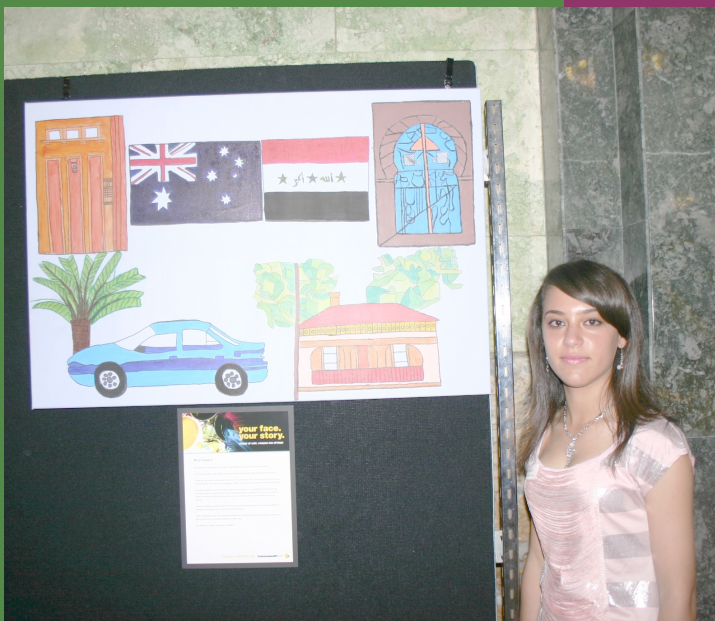
Sinh tố C có nhiều trong chanh
Trong nhiều loại trái cây và rau cải
Nó giúp da ta khỏe mạnh
Và đặc biệt là làm chắc nướu răng

Sinh tố D có trong sữa và lòng trắng trứng
Trong gan, cá và ánh nắng ban mai
Nó giúp cho xương khỏe và cứng
Để nâng đỡ cơ thể chúng ta

Sinh tố E có trong rau cải và trứng
Trong bơ, cà tím và các loại đậu
Nó giúp bảo vệ lá gan
Để lọc máu cho sạch

Sinh tố K có trong đậu nành và dầu ăn
Trong bắp cải, bông cải xanh và lòng đỏ trứng
Nó giúp làm máu đông lại
Để ta không bị chảy máu nhiều khi đứt tay

Khi đã biết những điều này rồi
Chúng ta phải ăn nhiều trái cây và rau cải
Nhiều cá và các loại thịt nạc
Để có cơ thể tráng kiện
Và tinh thần minh mẫn.



Some snaps of
40 Faces from
2010

Cabra Matters!

2011 - TERM 2

	Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Sat / Sun
Apr/May	1	²⁵ Anzac Day	²⁶ Public Holiday	²⁷ School Development Day	²⁸ Students return	²⁹	^{30/1}
May	2	²	³	⁴ Yr 7 vaccinations	⁵	⁶	^{7/8}
May	3	⁹	¹⁰ Yrs 7-9 NAPLAN	¹¹ Yrs 7-9 NAPLAN	¹² Yrs 7-9 NAPLAN	¹³	^{14/15}
May	4	¹⁶	¹⁷	¹⁸	¹⁹	²⁰	^{21/22}
May	5	²³	²⁴	²⁵ School Council Meeting 6.30pm-8.30pm	²⁶ Cross Country Carnival	²⁷	^{28/29}
May/Jun	6	³⁰	³¹	¹	²	³ Athletics Carnival	^{4/5}
Jun	7	⁶	⁷	⁸	⁹	¹⁰	^{11/12}
Jun	8	¹³ Queen's Birthday Public Holiday	¹⁴	¹⁵	¹⁶	¹⁷	^{18/19}
Jun	9	²⁰	²¹ Yr 8 & 10 reports issued Subject Selection Evening	²² School Council Meeting 6.30pm-8.30pm	²³	²⁴	^{25/26}
Jun/Jul	10	²⁷	²⁸ Yr 7 & 9 reports issued Parent teacher night	²⁹	³⁰	¹	^{2/3}

School resumes Tuesday 19th July 2011

*A publication of Cabramatta High School
Aladore Avenue, Cabramatta, 2166*