

# DE INTERNATIONAL

## THÔNG BÁO VỀ VIỆC HỌC SINH QUỐC TẾ KHỎI TRUNG HỌC CƠ SỞ HỌC TẠI NHÀ ĐỂ PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19

Dựa theo thông báo gần đây của Thủ hiến NSW nhằm khuyến khích phụ huynh cho con ở nhà để tránh nguy cơ lây nhiễm virus Corona, nếu có thể các học sinh quốc tế hãy ở nhà và học trực tuyến.

### Trách nhiệm của học sinh khi học tại nhà

Các trường học đã được thông báo rằng việc bạn học tại nhà sẽ không ảnh hưởng đến yêu cầu đạt điểm chuyên cần 80%. **Tuy nhiên, bạn phải đồng ý:**

- **ở nhà**, tránh việc di chuyển không cần thiết và tuân thủ các quy định của chính phủ về cách ly xã hội
- **truy cập các nguồn tài nguyên học tập do nhà trường cung cấp** và hoàn thành bài tập trực tuyến theo yêu cầu của giáo viên
- lập và/hoặc tuân thủ **thời gian biểu hàng ngày** dành cho việc học tập
- xác định không gian yên tĩnh, thoải mái và an toàn tại nhà để bạn có thể học tập tốt và hiệu quả
- thường xuyên theo dõi các nền tảng và kênh liên lạc kỹ thuật số (O365, G-Suite for Education, Seesaw, Canvas, email v.v.) để cập nhật các thông báo và phản hồi của giáo viên
- trung thực khi làm bài tập, nỗ lực học tập
- cố gắng hết sức đáp ứng các tiến độ học tập, cam kết và các thời hạn
- **chủ động liên hệ** với giáo viên nếu bạn không thể đáp ứng các thời hạn hoặc yêu cầu hỗ trợ thêm
- tuân thủ 'chính sách về việc Học sinh sử dụng các thiết bị điện tử và dịch vụ trực tuyến' của sở giáo dục
- **liên hệ với điều phối viên học sinh quốc tế, giáo viên và DE International nếu bạn gặp bất cứ vấn đề hay sự cố nào ở nhà.**

Giáo viên của bạn sẽ kiểm tra xem liệu bạn có đang học trực tuyến và hoàn thành bài tập hay không.

Bạn có thể truy cập [trang web Học tại nhà](#) của Sở Giáo dục để tìm hiểu thêm thông tin về những trách nhiệm nêu trên và những lời khuyên về cách học tại nhà hiệu quả.

### Các yêu cầu và nguyên tắc homestay quan trọng

Trong thời gian dài sống chung cùng chủ nhà, xin lưu ý những vấn đề quan trọng sau:

- luôn luôn bình tĩnh và tôn trọng tất cả các thành viên gia đình chủ nhà
- để ý khi sử dụng các đồ dùng như giấy vệ sinh, một số thực phẩm và các vật dụng thiết yếu khác có thể rất khó mua trong mùa dịch virus Corona. Điều này có nghĩa là bạn không nên sử dụng lãng phí
- cần linh hoạt hơn với các lựa chọn đồ ăn khi ở nhà
- hãy nhớ rằng trong mùa dịch này vấn đề vệ sinh là yếu tố rất quan trọng đối với việc ngăn chặn sự lây lan của virus - rửa toàn bộ bàn tay trong vòng 20 giây
- phải tuân thủ các quy định cách ly xã hội
- cần nhắc việc mua thêm đồ ăn vật nếu có thể

### Sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn là điều quan trọng

Ở trong nhà trong một thời gian dài có thể gây ra căng thẳng và mâu thuẫn. Dưới đây là những điều cần làm để tự chăm sóc bản thân khi thực hiện cách ly:

- Trò chuyện với gia đình chủ nhà về cuộc sống hàng ngày và giữ liên lạc với gia đình của bạn tại quê nhà.
- Thường xuyên tập thể dục. Tập thể dục được chứng minh là phương pháp điều trị căng thẳng và trầm cảm. Các hình thức tập thể dục gồm có: đĩa DVD tập thể dục, nhảy múa, tập thể dục trên sàn nhà, yoga, đi bộ trong sân nhà.

Gọi điện cho **Đường dây Hỗ trợ và Sức khỏe Học sinh Sinh viên Medibank 24/7** theo số **1800 887 283** tại Australia nếu bạn muốn trò chuyện với một y tá về bất cứ vấn đề sức khỏe nào và đường dây có hỗ trợ phiên dịch. Bạn **không** nhất thiết phải là hội viên Medibank OSHC thì mới được gọi cho số điện thoại này.