ចំណុចសំខាន់ខ្លះៗសម្រាប់ជួយដល់កូនៗលោកអ្នកនៅក្នុងសាលារៀន

- **ឲ្យពួកគេបរិភោគអាហារល្អៗនៅក្នុងពេលព្រឹក។** រាប់បញ្ចូលត្រូវមានជាតិប្រូធីន ដូចជាស៊ុត(ពង), សាច់ក្រក, តៅហ៊ូ, ឈីស, សណ្តែកនិងបាយ, ឬក៏ទឹកដោះគោ។ ជាតិប្រូធីនគឺអាចជួយឲ្យកូនៗលោកអ្នកគិតបានរហ័សរហួន ហើយនិងយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមទៀតនៅពេលកំពុងរៀននៅក្នុងថ្នាក់។

- **ត្រូវឲ្យពួកគេទៅរៀនឲ្យបានទៀងទាត់ពេលវេលា។**

- **ត្រូវណែនាំថាការបញ្ចប់ការសិក្សានៅក្នុងសាលាអនុវិទ្យាល័យនេះជាការសំខាន់ណាស់។**

- **ត្រូវចាំបាច់ឲ្យកូនៗលោកអ្នកចូលរួមនៅក្នុងកម្មវិធីនៃកិច្ចការណាដែលគ្រូដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ នៅក្រោយពេលបន្ទាប់ពីថ្នាក់រៀន។**

- **ត្រូវសំអាតទីកន្លែងនៅលើតុ ឬកន្លែងផ្សេងៗទៀតដើម្បីទុកសម្រាប់ធ្វើកិច្ចការដែលគ្រូដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ។**

- **ត្រូវទុកពេលវេលា 1 ម៉ោងក្នុងយប់និមួយៗ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការដែលគ្រូដាក់ឲ្យធ្វើនៅផ្ទះដោយស្ងៀមស្ងាត់ ហើយហាមមិនឲ្យមើលទូរទស្សន៍ ឬចាក់ម៉ាញ៉េស្តាប់នៅក្នុងពេលធ្វើកិច្ចការនេះឡើយ។** ពេលវេលានេះហើយដែលជាពេលវេលាល្អសម្រាប់ សមាជិកនៃក្រុមគ្រួសារធ្វើការបង់ប្រាក់, សរសេរសំបុត្រ, អានកាសែត ឬមើលទស្សនាវដ្តីផ្សេងៗទៀត។

- **ត្រូវឲ្យកូនលោកអ្នកគេងគ្រប់ 8 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។** ក្មេងៗណាដែលមានការយកចិត្តទុកដាក់និងការសិក្សាបានល្អនៅក្នុងសាលារៀនឬនៅកន្លែងធ្វើការនោះ គឺនៅពេលណាដែលពួកគេមិនមានការអស់កម្លាំងឬនឿយណាយ។

- **ត្រូវចូលទៅចែកមើល “ប្រភពឬធនធាន”** ដើម្បីរកមើលថាតើកូនៗលោកអ្នកបានធ្វើអ្វីៗខ្លះនៅក្នុងសាលារៀន។ បើសិនកូនលោកអ្នកធ្វើកិច្ចការនៅក្នុងថ្នាក់រៀនមិនបានល្អទេ, សូមទូរសព្ទ័ទៅលោកគ្រូអ្នកគ្រូរបស់ពួកគេ ដើម្បីសួរថាតើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ។

  លេខទូរសព្ទ័សាលារៀន ______________________________

- **ត្រូវតែឆែកមើលពួកគេជាចាំបាច់** នៅពេលណាដែលពួកគេនៅផ្ទះតែម្នាក់ឯង។

__CAMBODIAN__