

विद्यालय बन्द भएको खण्डमा घरैबाट अध्ययन गर्ने

घरमा तपाईंको बालबालिकालाई अध्ययनमा टेवा दिने

दुर अध्ययनको क्रममा अभिभावकको जिम्मेवारी

तपाईंको बालबालिकाहरुलाई निम्न कुराहरु गरेर टेवा दिनुहोला:

- दिनाचार्य र आपेक्षाहरु स्थापित गरेर
- तपाईंको बालबालिकालाई काम गर्नकोलागि ठाउँ छुट्याएर
- तपाईंको बालबालिकाको शिक्षकको संज्ञाहरुको अनुगमन गरेर
- प्रत्येक दिन आफ्नो बालबालिकाको अध्ययनको बारेमा सोधेर शुरुवात र अन्त्य गरेर
- आफ्नो बालबालिकाहरुको अध्ययनमा मद्दत गर्न सकृया भूमिका निभएर
- शारिरीक कृयाकलाप र /वा व्यायमको लागि प्रहोत्साहित गरेर
- तपाईंको आफ्ना बालबालिकाहरु यस्तो अवस्थामा तनावित वा चिन्तित हुन सक्ने कुराहरु याद गरेर
- तपाईंको बालबालिकाहरु अनलाईनमा कति समय खर्च गरेकोछ निग्रानी राखेर
- तपाईंको बालबालिकाको सामाजिक, तर उनिहरुको सामाजिक संञ्चाल तर्फ निश्चित दायरा निर्धारित गरेर

दुर अध्ययनमा विद्यार्थीको जिम्मेवारीहरु

यी जिम्मेवारीहरु तपाईंको बालबालिकाको उमेर अनुसार निर्धारित गर्नुपर्नेछ:

- अध्ययनको दैनिकी स्थापना र/वा पालना गर्ने
- उनिहरुको घरमा सुरक्षित, आरामदायी, शान्त स्थानमा कामगर्ने भाग छुट्याईने
- शिक्षकहरुको घोषणा र प्रतिक्रिया जाँच गर्न नियमित रूपमा डिजिटल प्लेटफर्म र सञ्चारको अनुगमन गर्ने
- कामहरु ईमान्दारी पूर्वक सम्पन्न गर्ने र उनिहरुले जतिसक्दो राम्रो गर्ने प्रयास गर्ने
- दिईएको समयरेखा, प्रतिबद्धताहरु र दिईएका म्याद पुरा गर्ने
- यदि उनिहरुलाई थप टेवाको खाँचो परेमा वा समयरेखा पुरा गर्न नसकेको बखत उनिहरुको शिक्षकहरु संघ कुरा गर्ने
- कक्षाका साथीहरुलाई उनिहरुको अध्ययनमा सहयोगी र टेवाभाव राख्ने
- विभागको [Student use of digital devices and online services](#) (विद्यार्थीको लागि डिजिटल उपकरण र अनलाइन सेवा नीतिको उपयोग) पालना गर्ने
- आवश्यकता अनुसार विद्यालयका कर्मचारीहरूसंग कुराकानी गर्ने।

बालबालिकाको दैनिक योजना बनाउने

तपाईंको स्कूलले तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको शिक्षाको लागि तालिका वा समय सारिणी प्रदान गर्नुपर्नेछ। यसमा गतिविधि, खाने र पिउने नियमित विश्राम समावेश हुनेछ। गतिविधि विश्रामको समयमा विद्यार्थीहरू उठेर वरिपरि हिंडुल गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

यदि तपाईं निजी घरमा बस्नुहुन्छ भने, तपाईंको बालबच्चा बाहिर बगैचा, बालकोनी वा आंगन जान सुरक्षित हुन्छ।

हकहित

लामो समयवाधिको लागि घरमा सीमित हुनु तनाव र द्वन्द्व निम्त्याउन सक्छ। एकलोपनको बखतमा तपाईंको बच्चाको हेरचाहको लागि सुझावहरू:

- संक्रमणको बारेमा तपाईंको पूरै परिवारसँग कुरा गर्ने- स्थिति बुझ्ने गर्नाले चिन्ता कम हुनेछ
- बालबच्चाहरूलाई विगतका कठिन परिस्थितिहरूको सामना कसरी गरेको थियो भनेर सोच्न मद्दत गर्ने र उनीहरूले यो स्थिती पनि त्यसरीनै सामना गर्नेछन् भनेर उनीहरूलाई आश्वसन दिने
- उनीहरूलाई यो अलगाव लामो समय सम्म जाँदैन भनेर सम्झाउने
- नियमित व्यायाम - व्यायाम तनाव र डिप्रेसन को एक सिद्ध उपचार हो।
- तपाईंको बच्चाहरूलाई टेलिफोन, ई-मेल वा समाजिक संज्जाल मार्फत परिवारका सदस्यहरू र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहन प्रोत्साहित गर्ने (जहाँ उपयुक्त छ)।

कुराकानी

तपाईंको बालबालिका संग कुराकानी गर्ने

हामी तपाईंको बालबालिकाहरूलाई दिनको संरचनाको लागि मद्दत गर्न तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको पढाईको दिनको बारेमा केहि सरल प्रश्नहरूको साथ प्रत्येक दिन सुरु गर्न र समाप्त गर्न प्रोत्साहित गर्दछौं। सबै विद्यार्थीहरू दुर शिक्षा वातावरणमा फस्टाउँदैनन्; केहि धेरै स्वतन्त्रता भएकोले वा संरचनाको अभाव कठिनता पाउँदछन् र तपाईंको प्रश्नहरूले उनीहरूलाई अनुशासित राख्न मद्दत गर्दछ।

विद्यालय संग कुराकानी गर्ने

निश्चित गर्नुहोस् कि कसरी तपाईंलाई विद्यालय र तपाईंको बालबच्चाका शिक्षकहरू तपाईंसँग कुराकानी गर्दछन् भनेर र त्यो प्रकृया नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको विद्यालयले उनीहरूको टाढाबाटै पढाउने योजना को एक हिस्सा को रूप मा डिजिटल उपकरणहरू को उपयोग गर्न छनौट गरेमा तपाईं कसरी अध्ययन समर्थन को लागी शिक्षकहरू लाई सम्पर्क गर्ने र कसले प्राबिधिक समर्थनका लागि सम्पर्क गर्ने निश्चय गर्नुहोला।

धेरैजसो विद्यालय र परिवारका लागि यो अवस्था नयाँ हुनेछ। विद्यालयहरूले प्रतिक्रियाको आधारमा निरन्तर सुधार र शोधनको चक्रमा संलग्न हुन कोशिस गर्दछन कि उनीहरूले तपाईं र तपाईंको बालबच्चालाई प्रणालीले कसरी काम गरिरहेको छ भन्ने बारे प्रतिक्रियाको लागि सोध्न सक्छन्।

धेरैजसो विद्यालयहरूले अभिभावक र विद्यार्थीहरूसँग कुराकानी गर्न पहिले नै कुनै किसिमको प्लेटफर्म प्रयोग गरिसकेका छन्। यी अवस्थित प्लेटफर्महरू सम्भव भएसम्म प्रयोग गर्न जारी राख्नुपर्दछ।

शिक्षकहरू संगको कुराकानी

शिक्षकहरूले समय तय गरेको हुन सक्छ जहाँ विद्यार्थीहरू उनीहरूसँग अनलाइनमा कुराकानी गर्न सक्छन्, भिडियो पाठ प्रदान गर्न सक्छन् वा डिजिटल विकल्पहरू सम्भव नहुँदा तिनीहरूले तपाईंको बच्चालाई टेलिफोनमा फोन गर्नका लागि समय तोकेको हुनसक्दछ।

यो तपाईं र तपाईंको बच्चाले याद राख्नु महत्त्वपूर्ण छ कि शिक्षकहरूले अन्य धेरै परिवारहरूसँग सञ्चार गर्दछन्, त्यसैले तपाईंको सञ्चार महत्त्वपूर्ण र छोटो हुनुपर्दछ। समर्थन वा प्रतिक्रियाको लागि पर्खिरहँदा तपाईंले आफ्नो बच्चालाई धैर्यवान बनाउन पनि आवश्यक पर्न सक्छ।

प्रविधिको प्रयोग

यो कडा सल्लाह दिइन्छ कि जबसम्म विद्यालयले विशेष सल्लाह दिदैन अभिभावकहरूले यस अवस्थाको जवाफमा तेस्रो-पक्ष जस्ता प्रदायकहरूबाट सफ्टवेयर खरीद नगर्नुहोला।

तपाईंको विद्यालय र विभागसँग पहिले नै विस्तृत सफ्टवेयर र उपकरणहरू उपलब्ध छन् र यी विशेष रूपमा तपाईंको बालबच्चाहरूलाई उनीहरूको आवश्यक समर्थन प्रदान गर्नका लागि छानिएका हुन्छन्।

- Google Apps for Education - Online Google apps.
विद्यार्थीहरूको प्रवेशको लागि: Students portal>Learning>G Suite मा जानुहोला
- Office 365 – online Office apps.
- Microsoft Office 365 Desktop Apps – पाँच कम्प्युटर र दश मोबाईल उपकरणहरूमा जडान(राख्न) सकिन्छ। 'Install Office' लिङ्क रोज्नुहोला।
- विद्यार्थीहरूले थप निशुल्क: Adobe सफ्टवेयर विद्यार्थी आफैले उनीहरूको उपकरणको लागि Bring your own device (BYOD) सफ्टवेयर वेभसाईटबाट हासिल गर्न सक्नेछन्।

डिजिटल सेवाहरू र इन्टरनेट हासिल गर्ने

प्राविधिक, उपकरण र इन्टरनेट को बारेमा विभागको नीतिको बारेमा निम्न लिङ्कमा उपलब्ध छन्।

[Student use of digital devices and online services policy](#) (विद्यार्थीको लागि डिजिटल उपकरण र अनलाइन सेवा नीतिको उपयोग)।

यदि तपाईंको बच्चाले उनीहरूको शिक्षाको अंशको रूपमा डिजिटल संसाधनहरू प्रयोग गरिरहेको छ र तिनीहरू यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा अनिश्चित छन् तिनीहरूले समर्थनका लागि उनीहरूको कक्षाकोठाका शिक्षकलाई सम्पर्क गर्नुपर्नेछ।

स्क्रिन समयको व्यवस्थापन

त्यहाँ कसैले पनि अनलाइनमा बिताउनु पर्ने समय को सीमा हुनेछ, तर स्क्रिन समयको लागी नियम उमेर अनुसार फरक-फरक हुनेछ।

भिडियो कन्फरेन्सिङ्ग र भिडियोको प्रयोग गरेर सामाजिक अन्तरक्रिया गर्दा स्क्रिन समय को गणना गर्दैन।

निम्न सिफारिश गरिएको स्क्रीन समयहरू (भिडियो कन्फरेन्सिङ्ग बाहेक) अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सका सिफारिसहरूमा आधारित छन्:

- उमेर २-५ वर्ष: १ घण्टा, अत्याधिक ३० मिनेटको टुक्रा टुक्रा समयमा।
- ६ वर्ष उमेर र माथिको: कुनै निर्दिष्ट स्क्रिन समय सीमा छैन, तर स्क्रिन समयले शारीरिक गतिविधि र घर र विद्यालयमा आमने सामने कुराकानीलाई प्रभाव पार्दैन (जहाँ सम्भव छ)। तपाईंको स्क्रिन समय सीमासँग नियमितता रहनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

गैर-विद्यालयका गतिविधिहरूको लम्बाईमा सीमित रहेको निश्चय गर्नुहोला।

व्यवहारको व्यवस्थापन

तपाईंको बच्चा घरमै भएपनि उनीहरूले उनीहरूको विद्यालयको व्यवहार व्यवस्थापन नीति अनुसरण गर्न आवश्यक छ।

सहयोग, सामूहिक कार्य र दुर अध्ययनको बेला साथीहरूको प्रतिक्रियालाई विद्यार्थीहरूले अनलाइन संवाद गरेर र डिजिटल दुनियामा काम गर्न आवश्यक पर्दछ। तपाईंको बच्चाको अपेक्षाहरू र आवश्यक व्यवहार एउटा अनुहार आमुन्ने सामुन्नेको पढाई गरे जस्तै बराबको हुनेछ।

टेलिफोन दोभाषे सेवा

यदि तपाईंले थप जानकारीको आवश्यकता परेमा कृपया तपाईंको विद्यालयको प्रधानाध्यापकलाई फोन गर्नुहोला।

तपाईंको सोधपुछको लागि तपाईंलाई दोभाषेको मद्दतको आवश्यकता परेमा कृपया टेलिफोन दोभाषे सेवाको 131 450 मा फोन गर्नुहोला। यसो सेवा तपाईंकोलागि निशुल्क: उपलब्ध छ।