

سکول بند ہو جانے کی صورت میں گھر پر تعلیم

گھر پر اپنے بچے کی تعلیم میں مدد کرنا

فاصلاتی تعلیم کے دوران والدین کی ذمہ داریاں

اس طرح اپنے بچوں کو مدد فراہم کریں:

- معمولات اور توقعات قائم کر کے
- اپنے بچے کے کام کرنے کے لیے ایک جگہ مخصوص کر کے
- اپنے بچے کے اساتذہ کی طرف سے رابطوں پر نظر رکھ کر
- روزانہ دن کے آغاز اور اختتام پر اپنے بچے سے اس کی پڑھائی کے بارے میں پوچھ کر
- اپنے بچوں کی تعلیم میں انکی مدد کرنے کے لیے فعال کردار اختیار کر کے
- جسمانی سرگرمی اور/یا ورزش کی ترغیب دے کر
- یہ یاد رکھ کر کہ آپکا بچہ اس عرصے میں ذہنی دباؤ یا فکر میں مبتلا ہو سکتا ہے
- یہ نظر رکھ کر کہ آپکا بچہ آن لائن کتنا وقت گزار رہا ہے
- اپنے بچوں کا سماجی واسطہ برقرار رکھیں لیکن سوشل میڈیا پر انکے واسطوں کے حوالے سے اصول طے کریں۔

فاصلاتی تعلیم کے دوران طالب علموں کی ذمہ داریاں

ان ذمہ داریوں میں اپنے بچے کی عمر کے مطابق ردوبدل کرنا چاہیے:

- پڑھائی کے لیے روزانہ کا معمول قائم کرنا اور/یا معمول پر عمل کرنا
- گھر میں محفوظ، آرام دہ، پرسکون جگہ پر کام کرنا جو ان کے لیے مخصوص کی گئی ہے
- باقاعدگی سے ڈیجیٹل پلیٹ فارمز اور رابطے پر نظر رکھنا تاکہ وہ اساتذہ کی طرف سے بھیجے گئے اعلانات اور جوابات دیکھتے رہیں
- کاموں کو دیانتداری سے اور اپنی بہترین کوشش کرتے ہوئے مکمل کرنا
- وقت کی حدود، طے شدہ معاملات اور مقررہ تاریخوں کو ملحوظ رکھنے کی پوری کوشش کرنا
- اگر مقررہ وقت تک کام مکمل نہ کیا جا سکتا ہو یا اگر اضافی مدد کی ضرورت ہو تو اپنے اساتذہ سے بات کرنا
- اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ مل کر کام کرنا اور سیکھنے میں ان کی مدد کرنا
- ڈیپارٹمنٹ کی اس پالیسی کی تعمیل کرنا [Student use of digital devices and online services policy](#) (طالب علموں کے ڈیجیٹل آلات اور آن لائن خدمات استعمال کرنے کے لیے پالیسی)
- جیسے جیسے مختلف ضروریات پیدا ہوں، سکول کے عملے کے ساتھ بات چیت کرنا

اپنے بچے کے دن کا پلان بنانا

آپکے سکول کو چاہیے کہ آپکے بچے کی تعلیم کے لیے ایک شیڈول یا ٹائم ٹیبل فراہم کرے۔ اس میں حرکت، کھانے اور پینے کے لیے باقاعدہ وقفے شامل ہوں گے۔ حرکت کے وقفوں میں یہ اہم ہے کہ طالب علم اٹھ کر چلیں پھریں۔ اگر آپ پرائیویٹ گھر میں رہتے ہیں تو آپ کے بچے کے لیے باہر باغیچے، بالکنی یا صحن میں نکلنا محفوظ ہے۔

فلاح

زیادہ عرصہ گھر میں رہنے کی پابندی کی وجہ سے ذہنی دباؤ اور اختلاف پیدا ہو سکتا ہے۔ الگ رہنے کے عرصے میں اپنے بچوں کا خیال رکھنے کے لیے تجاویز میں یہ شامل ہیں:

- انفیکشن کے بارے میں اپنے پورے کنبے سے بات کریں - صورتحال کو سمجھنے سے گھبراہٹ کم ہو گی
- اپنے بچوں کو یہ سوچنے میں مدد دینا کہ ماضی میں انہوں نے مشکل حالات کو کیسے سنبھالا ہے اور انہیں تسلی دینا کہ وہ اس صورتحال کو بھی سنبھال لیں گے
- انہیں یاد دلانا کہ الگ رہنے کا عرصہ زیادہ لمبا نہیں ہو گا
- باقاعدگی سے ورزش کرنا۔ ورزش ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا آزمودہ علاج ہے۔
- اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کرنا کہ وہ فون، ای میل یا سوشل میڈیا (جہاں مناسب ہو) کے ذریعے رشتہ داروں اور دوستوں سے رابطہ رکھیں۔

بات چیت کرنا

اپنے بچے کے ساتھ بات کرنا

ہم آپکو ترغیب دیتے ہیں کہ روزانہ دن کے آغاز اور اختتام پر اپنے بچے سے اس کی تعلیم کے بارے میں چند سادہ سوالات پوچھیں تاکہ انہیں اپنے دن کا معمول ڈھالنے میں مدد ملے۔ فاصلاتی تعلیم کا ماحول سب طالب علموں کو راس نہیں آتا؛ کچھ کو بہت زیادہ خودمختاری یا قاعدے و معمول کی کمی کی وجہ سے بہت مشکل ہوتی ہے اور آپکے سوالات انہیں درست سمت میں چلتے رہنے کے لیے مدد دیں گے۔

سکول کے ساتھ بات کرنا

یقینی بنائیں کہ آپ کو علم ہو کہ سکول اور آپکے بچے کے اساتذہ آپکے ساتھ کیسے بات کریں گے اور بات کرنے کے اس ذریعے کو باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ کو علم ہو کہ تعلیم میں مدد کے لیے آپ اساتذہ سے کیسے رابطہ کریں گے اور اگر آپکا سکول اپنے فاصلاتی تعلیم کے پلان میں ڈیجیٹل آلات استعمال کرنے کا انتخاب کرے تو ٹیکنیکل مدد کے لیے آپ کس سے رابطہ کریں گے۔

یہ صورتحال زیادہ تر سکولوں اور گھرانوں کے لیے نئی ہو گی۔ سکول خود کو ملنے والی آراء کی بنیاد پر مسلسل بہتری اور نظام کو سنوارنے کا سلسلہ جاری رکھنے کی کوشش کر رہے ہوں گے لہذا ممکن ہے وہ آپ اور آپکے بچے سے یہ رائے مانگیں کہ نظام کیسا چل رہا ہے۔

اکثر سکول والدین اور طالب علموں سے بات کرنے کے لیے پہلے ہی کسی قسم کا پلیٹ فارم استعمال کر رہے ہیں۔ جہاں بھی ممکن ہو، ان موجودہ پلیٹ فارموں کا استعمال جاری رہنا چاہیے۔

اساتذہ کے ساتھ بات کرنا

ممکن ہے اساتذہ نے اوقات طے کیے ہوں جن میں طالب علم ان کے ساتھ آن لائن بات کر سکتے ہیں اور جن میں اساتذہ وڈیو کلاسیں پڑھا سکتے ہیں یا جب ڈیجیٹل مواقع ممکن نہ ہوں تو شاید اساتذہ آپکے بچے کو فون کریں۔

آپ اور آپکے بچے کا یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ اساتذہ کئی دوسرے گھرانوں سے بات کر رہے ہوں گے لہذا آپکی بات اہم اور مختصر ہونی چاہیے۔ آپکو اپنے بچے کو یہ یاد دلانے کی بھی ضرورت ہو سکتی ہے کہ جب وہ مدد اور رائے ملنے کا انتظار کر رہا ہو تو صبر سے کام لے۔

ٹیکنالوجی استعمال کرنا

- ہمارا پرزور مشورہ ہے کہ والدین اس صورتحال سے نبٹنے کے لیے کسی تیسرے فریق سے سافٹ ویئر نہ خریدیں، سوائے اس کے کہ سکول نے بالخصوص اس کے لیے کہا ہو۔
- آپکے سکول اور ڈیپارٹمنٹ کے پاس پہلے ہی بہت سے سافٹ ویئر اور آلات موجود ہیں اور انہیں بالخصوص آپکے بچے کو وہ مدد فراہم کرنے کے لیے چنا گیا ہے جس کی بچے کو ضرورت ہے۔
- Google Apps for Education – Online Google apps
Students portal > Learning > G Suite
Office 365 – online Office apps
 - Microsoft Office 365 Desktop Apps – انہیں پانچ عدد تک کمپیوٹروں اور دس عدد تک موبائل آلات پر انسٹال کیا جا سکتا ہے۔ 'Install Office' لنک چنیں۔
 - طالب علم (BYOD) Bring your own device سے جو کہ طالب علموں کے لیے سافٹ ویئر ویب سائٹ ہے، اپنے آلات کے لیے اضافی مفت Adobe سافٹ ویئر بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

ڈیجیٹل آلات اور انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنا

- ٹیکنالوجی، آلات اور انٹرنیٹ کے سلسلے میں ڈیپارٹمنٹ کی پالیسی مندرجہ ذیل لنک پر دستیاب ہے۔
- [Student use of digital devices and online services policy](#) (طالب علموں کے ڈیجیٹل آلات اور آن لائن خدمات استعمال کرنے کے لیے پالیسی)۔
- اگر آپکے بچے کو اپنی تعلیم کے سلسلے میں ڈیجیٹل وسائل استعمال کرنے ہوں اور اسے ٹھیک سے علم نہ ہو کہ یہ کیسے کرنا ہے تو اسے مدد کے لیے اپنے کلاس روم ٹیچر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

سکرین ٹائم کو مناسب حد میں رکھنا

- ہر شخص کے سلسلے میں ایسی حدود ہیں کہ اسے کتنا وقت آن لائن گزارنا چاہیے لیکن سکرین ٹائم کی مقداریں اور اصول مختلف عمروں کے لیے مختلف ہیں۔
- وڈیو کانفرنسنگ اور وڈیو استعمال کرتے ہوئے سوشل واسطہ سکرین ٹائم میں شمار نہیں ہوتا۔
- سکرین ٹائم (وڈیو کانفرنسنگ کے علاوہ) کے لیے مندرجہ ذیل مشوروں کی بنیاد ماہرین بچگان کی امریکی اکیڈمی کی تجاویز پر ہے:
- عمر 2 تا 5 سال: 1 گھنٹا، جسے ایک سے زیادہ دورانیوں میں بانٹا جائے اور ہر دورانیہ زیادہ سے زیادہ 30 منٹ کا ہو۔
 - 6 سال اور اس سے زیادہ عمر: سکرین ٹائم کی کوئی خاص حدود نہیں ہیں لیکن سکرین ٹائم سے جسمانی سرگرمی اور گھر اور سکول میں آمنے سامنے واسطوں (جہاں ممکن ہو) پر اثر نہیں پڑنا چاہیے۔ اپنی سکرین ٹائم کی حدود کے سلسلے میں مستقل مزاجی سے کام لینا بہت اہم ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ سکول سے تعلق نہ رکھنے والی سرگرمیوں کی طوالت محدود ہو۔

رویے کو سنبھالنا

- اگرچہ آپ کا بچہ گھر میں ہے، اسے اب بھی سکول کی رویے کو سنبھالنے کی پالیسی کی تعمیل کرنا ہو گی۔
- فاصلاتی تعلیم کے دوران کام میں تعاون، گروپ میں کام اور دوسرے طالب علموں کی رائے کی خاطر طالب علموں کا آن لائن رابطہ کرنا اور ڈیجیٹل مقامات پر اکٹھے کام کرنا ضروری ہو گا۔ آپ کے بچے سے توقعات اور مطلوبہ رویے وہی رہے گا جو آمنے سامنے تعلیم کے لیے ہے۔

ٹیلیفون انٹریپرٹ سروس

- اگر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی اپنے سکول کے پرنسپل کو فون کریں۔ اگر اپنا سوال پوچھنے کے لیے آپکو انٹریپرٹ (زبانی مترجم) کی مدد کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی 131 450 پر ٹیلیفون انٹریپرٹ سروس کو فون کریں اور اپنی زبان کا انٹریپرٹ مانگیں۔ آپ سے اس سروس کا معاوضہ نہیں لیا جائے گا۔