

देखभाल वाला समुदाय

घर पर डिस्टेंस लर्निंग का समर्थन करने के लिए माता-पिता/अभिभावकों के लिए 10 दिशानिर्देश

6 अप्रैल, 2020 से शुरू हो कर पील डिस्ट्रिक्ट स्कूल बोर्ड "distance learning" ("डिस्टेंस लर्निंग") की ओर बढ़ेगा। घर पर सीखने का यह नया तरीका छात्रों को प्रत्येक ग्रेड स्तर पर सफल होने के लिए आवश्यक पाठ्यक्रम को कवर करेगा। हम जानते हैं कि डिस्टेंस लर्निंग पर तबदीली हर परिवार के लिए आसान नहीं हो सकती है और मदद करने के लिए, बोर्ड ने परिवारों के विचार करने के लिए इन 10 दिशानिर्देशों को साझा किया है।

जहां भी संभव हो, दिनचर्या और अपेक्षाएं स्थापित करें

दिनचर्या की अनुपस्थिति कुछ बच्चों के लिए अडजस्ट करना मुश्किल बना सकती है। अपने बच्चों के स्कूल के काम के लिए नियमित रूप से घंटे निर्धारित करने और सामान्य बैडटाईम दिनचर्या रखने की कोशिश करें। बच्चों को नियमित रूप से गतिविधि करनी चाहिए और पढ़ते हुए समय-समय पर ब्रेक लेते रहना चाहिए।

पढ़ाई का एक भौतिक स्थान बनाएँ

परिवारों को एक जगह/स्थान स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जहां उनके बच्चे अधिकांश समय पढ़ेंगे। अपने बच्चे को काम पर रहने में मदद करने के लिए, एक स्थान स्थापित करने का प्रयास करें जहाँ आप अपने बच्चे के पढ़ने की निगरानी कर सकें। इस क्षेत्र में सहायता और सुझावों के लिए अपने बच्चे के शिक्षक के साथ जुड़ें।

अपने बच्चे के शिक्षकों से संचार की निगरानी करें

शिक्षक ईमेल, ऑनलाइन लर्निंग प्लेटफॉर्म (जैसे ब्राइटस्पेस (Brightspace) और गूगल क्लासरूम (Google Classroom)) और/या टेलीफोन के माध्यम से परिवारों के साथ संवाद कर सकते हैं। अपने बच्चे को उन लर्निंग साधनों की व्याख्या करने के लिए प्रोत्साहित करें जिनका उपयोग किया जा रहा है। इनमें से कई ऑनलाइन टूलज़ में आपके संदर्भ के लिए माता-पिता का संचार भी है।

प्रत्येक दिन की शुरुआत और अंत में चेक-इन करें

कुछ बच्चे बहुत अधिक स्वतंत्रता या संरचना की कमी से जूझते हैं। एक साधारण चेक-इन के साथ प्रत्येक दिन शुरू करने और खत्म करने से, बच्चे अपने शिक्षकों से प्राप्त निर्देशों को बेहतर ढंग से संसाधित कर सकते हैं, खुद को

व्यवस्थित कर सकते हैं और प्राथमिकताएं निर्धारित कर सकते हैं। सैकंडरी छात्र ये चेक-इन नहीं करना चाह सकते हैं (*सामान्य है!*), लेकिन हम उन्हें फिर भी ऐसा करने की सलाह देते हैं।

अपने बच्चे की लर्निंग में सक्रिय भूमिका निभाएं

जबकि कुछ नियमित स्कूल की सामाजिक बातचीतों को वर्चुअल प्लेटफॉर्म पर फिर से बनाया जाएगा, अन्य को नहीं। नियमित रूप से दोबारा देखें और अपने बच्चे के साथ इस बारे में जुड़ें कि वे क्या सीख रहे हैं। हालाँकि, यह महत्वपूर्ण है कि आपका बच्चा अपने काम की ज़िम्मेवारी ले; उनके लिए काम पूरा ना करें, तब भी जब वे चुनौतीपूर्ण स्थिति में हों।

शांति और चिंतन के लिए समय स्थापित करें

प्रत्येक परिवार की परिस्थितियाँ विशिष्ट होती हैं और इसके लिए परिवारों को न केवल अनुकूलन करना होगा बल्कि उनकी स्थिति के आधार पर जो सबसे अच्छा है वह भी करना होगा। काम पूरा करने के लिए एक शांत स्थान बनाने के लिए हेडफोन का उपयोग करने पर विचार करें। यदि आपके रहने की व्यवस्था अनुमति देती है, तो विचलित होने से बचने के लिए भाई-बहनों को काम पूरा करने के लिए अलग-अलग समय या कमरे खोजने की कोशिश करें। सफलता की आदतों के निर्माण के लिए शुरुआत से ही इन मापदंडों को स्थापित करें।

शारीरिक गतिविधि और/या व्यायाम को प्रोत्साहित करें

अपने बच्चे को गतिविधि करने और व्यायाम करने के लिए याद दिलाएं। अनुसंधान से पता चलता है कि बढ़ी हुई शारीरिक गतिविधि, संज्ञानात्मक कामकाज, स्वास्थ्य,

कल्याण और सीखने में सकारात्मक बदलाव के साथ जुड़ी हुई है। एक ऑनलाइन शारीरिक चुनौती और/या व्यायाम क्लास पर विचार करें।

अपने बच्चे की भावनाओं के प्रति सचेत रहें

बच्चों की परेशानी, चिंता और उन भावनाओं की रेंज को प्रबंधित करने में मदद करने का प्रयास करें जो वे अनुभव कर सकते हैं। शारीरिक दूरी को आपके बच्चों के साथ सीखने के अवसर और बढ़े हुए परिवार के समय के रूप में देखा जा सकता है। परिवार और दोस्तों के साथ सोशल मीडिया, फोन कॉल या वीडियो कॉलिंग के माध्यम से जुड़े रहें। आप हमारे [मानसिक स्वास्थ्य और सामुदायिक सहायता संसाधनों](#) को भी देख सकते हैं।

ऑनलाइन बिताए समय की निगरानी करें

उस समय की निगरानी करें जो आपका बच्चा ऑनलाइन बिताता है। संचार महत्वपूर्ण है और आवश्यक संतुलन खोजने के लिए शिक्षकों को आपकी प्रतिक्रिया की आवश्यकता होगी।

सामाजिक रहें, लेकिन सोशल मीडिया के लिए पैरामीटर निर्धारित करें

अपने बच्चे के सोशल मीडिया के उपयोग और उनके द्वारा उपयोग किए जाने वाले प्लेटफार्मों की निगरानी करें। ऑनलाइन संचार में अपने बच्चे/किशोर को विनम्र, सम्मानजनक और उपयुक्त होना, और दूसरों के साथ उनके संबंधों में आपके परिवार के मूल्यों का प्रतिनिधित्व करना याद दिलाएं। ऑनलाइन इंटरैक्शन को स्कूल और बोर्ड के मूल्यों और [डिजिटल नागरिकता](#) नीति के साथ संरेखित करना जारी रखना चाहिए।