

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਕੇਅਰ:

ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿਸਟੈਂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ/ਸਪਰਸ਼ਤਾਂ

ਵਾਸਤੇ 10 ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

6 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2020 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ, ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ “distance learning” (“ਡਿਸਟੈਂਸ ਲਰਨਿੰਗ”) ਵਲ ਵਧੇਗਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਗਰੇਡ ਲੈਵਲ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਡਿਸਟੈਂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਆਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੋਰਡ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ 10 ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਅਪੇਖਿਆਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਘੰਟੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਿਲਣਾ ਡੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਭੌਤਿਕ ਸਥਾਨ ਬਣਾਓ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ/ਸਥਾਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਪੜ੍ਹਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਅਧਿਆਪਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਈਮੇਲ, ਐਨਲਾਇਨ ਲਰਨਿੰਗ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਇਟਸਪੇਸ (Brightspace) ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਕਲਾਸਰੂਮ (Google Classroom)) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੇਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਰਨਿੰਗ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਐਨਲਾਇਨ ਟੂਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਵੀ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਅੰਤ ਤੇ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਕਰੋ

ਕਈ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਜਾਂ ਸੰਰਚਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਲ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਕੇ, ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਵਿਸਥਿਤ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਨਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁਣ (*ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ!*), ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮਾਜਕ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕੀ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਜੁੜੋ। ਪਰ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਵੇ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਵੀ ਕਰਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈਂਡਫੋਨ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੈਣਾਂ/ਭਰਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਪੈਰਾਮੀਟਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਉਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਣਾ ਡੁਲਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੌਧਿਕ ਕੰਮਕਾਜ, ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ

ਹੋਈ ਹੈ। ਐਨਲਾਇਨ ਸਰੀਰਕ ਚੁਣੌਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਲਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕੌਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਧਨ](#) ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਨਲਾਇਨ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਐਨਲਾਇਨ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਸੰਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਆਵੱਸ਼ਕ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਜਿਕ ਰਹੋ, ਪਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਪੈਰਾਮੀਟਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਐਨਲਾਇਨ ਸੰਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਸਟ, ਆਦਰਪੂਰਣ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਓ। ਐਨਲਾਇਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਅਤੇ [ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਸਿਟਿਜ਼ਨਸ਼ਿਪ \(Citizenship\)](#) ਨੀਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।