

સંભાળ રાખતો સમુદાય:

Distance Learning 'ઘેર બેઠા શિક્ષણ'ને ટેકો આપવા માતાપિતા/વાલીઓ

માટેની 10 માર્ગદર્શિકાઓ

6 એપ્રિલ, 2020થી શરૂ કરીને, પીલ ડિસ્ટ્રિક્ટ સ્કૂલ બોર્ડ 'ઘેર બેઠા શિક્ષણ' – ડિસ્ટન્સ લર્નિંગ- તરફ આગળ વધશે. ઘરે શીખવાની આ નવી પદ્ધતિ વિદ્યાર્થીઓને દરેક ગ્રેડમાં સફળ થવા માટેના જરૂરી અભ્યાસક્રમને આવરી લેશે. અમે જાણીએ છીએ કે 'ઘેર બેઠા શિક્ષણ' તરફ વળવાનું દરેક પરિવાર માટે સહેલું ન હોઈ શકે અને તેમાં મદદરૂપ થવા પરિવારોને ધ્યાનમાં લેવા માટે બોર્ડે આ 10 માર્ગદર્શિકાઓ મોકલી છે.

જ્યાં સંભવ હોય ત્યાં દિનચર્યાઓ અને અપેક્ષાઓ સ્થાપિત કરો

નિત્યક્રમ નહીં હોવાથી કેટલાંક બાળકો માટે સમાયોજિત કરવું અઘરું થઈ શકે છે. તમારાં બાળકોના શાળાના કાર્ય માટે નિયમિત કલાકો નિર્ધારિત કરવાનો અને સૂવાની સામાન્ય નિત્યક્રમ રાખવાનો પ્રયાસ કરો. બાળકોએ નિયમિતપણે ઊંઠા-ફરતા રહેવું જોઈએ અને અભ્યાસ દરમિયાન સમયાંતરે વિરામ લેવો જોઈએ.

અભ્યાસ માટેની ભૌતિક જગ્યા બનાવો

જ્યાં તમારાં બાળકો મોટાભાગનો સમય ભણવાનાં હશે એવું એક સ્થાન/સ્થળ નક્કી કરવા માટે પરિવારોને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. તમારું બાળક પોતાના શિક્ષણ-કાર્ય પર લાગેલું રહે તે માટે, એક એવું સ્થાન નિર્ધારિત કરવાનો પ્રયાસ કરો જ્યાંથી તમે બાળકના ભણવા અંગેનું ધ્યાન રાખી શકો. આ બાબતમાં સહાયતા અને સૂચનો માટે તમારા બાળકના શિક્ષક સાથે સંપર્કમાં રહો.

તમારા બાળકના શિક્ષક તરફથી આવતા સંદેશાવ્યવહારોનું ધ્યાન રાખો

શિક્ષકો પરિવારો સાથે ઈમેઈલ, ઓનલાઈન શિક્ષણ પ્લેટફોર્મ્સ (જેવાં કે ગ્રાઈટસ્પેસ અને ગૂગલ ક્લાસરૂમ) અને/અથવા ટેલિફોન દ્વારા સંપર્ક કરી શકે છે. તમારા બાળકને શિક્ષણ આપવા જે સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય એ તમને સમજાવવા તેને પ્રોત્સાહિત કરો. આ પૈકીનાં ઘણાં ઓનલાઈન સાધનોમાં તમારા સંદર્ભ માટે 'માતાપિતા સંચાર વ્યવસ્થા' –પેરેન્ટ કમ્યુનિકેશન- પણ ઉપલબ્ધ હોય છે.

દરેક દિવસની શરૂઆતમાં અને અંતમાં ચકાસણી કરો

કેટલાંક બાળકો વધુ પડતી સ્વતંત્રતા અથવા સુનિયોજિત માળખાના અભાવને લીધે ઝડપમાં હોય છે. એક સરળ ચકાસણી દરેક દિવસે શરૂઆત કરતી વખતે અને અંત વખતે કરવામાં આવે, તો બાળકો તેમના શિક્ષકો પાસેથી પ્રાપ્ત સૂચનાઓનો અમલ વધુ સારી રીતે કરી શકે, પોતાને વ્યવસ્થિત કરી શકે અને અગ્રતાઓ નક્કી કરી શકે. માધ્યમિક વિદ્યાર્થીઓ આવી ચકાસણીઓ ન ઈચ્છતા હોય (તે સામાન્ય છે!), પરંતુ તેમ છતાં અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તેઓ એમ કરે.

તમારા બાળકના ભણતરમાં એક સક્રિય ભૂમિકા ભજવો

શાળાના નિયમિત દિવસમાં થતી સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાઓ પૈકીની કેટલીક વર્ચુઅલ પ્લેટફોર્મ પર ફરીથી સર્જવામાં આવશે, જ્યારે બીજી નહીં. તમારા બાળક જે શીખી રહ્યાં છે તેના વિશે નિયમિતપણે ચકાસણી કરો. તેમ છતાં, એ અગત્યનું છે કે, તેના કામની જવાબદારી તમારા બાળકની પોતાની છે; તેનાં એસાઈન્મેન્ટ્સ, ભલે તેને અઘરાં લાગતાં હોય, તો પણ તમે પૂર્ણ કરશો નહીં.

શાંતિ અને ચિંતન માટેના સમય નક્કી રાખો

દરેક પરિવારના સંજોગો અનોખા હોય છે અને પરિવારોને ફક્ત સાનુકૂળ થવાની જ નહીં પણ પોતાની પરિસ્થિતિના આધારે જે શ્રેષ્ઠ છે તે કરવાની પણ જરૂર રહેશે. કાર્ય પૂરું કરવા માટે વધુ શાંત જગ્યાનું સર્જન કરવા હેડફોનનો ઉપયોગ કરવાનો વિચાર કરો. જો તમારા રહેઠાણની વ્યવસ્થામાં શક્ય હોય તો, કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં ખલેલ ટાળવા સંતાનો માટે અલગ અલગ સમય અથવા રૂમ રાખવાનો પ્રયાસ કરો. સફળતાની આદતો બનાવવા માટે શરૂઆતથી આ માપદંડો પ્રસ્થાપિત કરો.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને/અથવા વ્યાયામને પ્રોત્સાહિત કરો

તમારા બાળકને હલન-ચલન કરતા રહેવાનું અને કસરત કરવાનું યાદ કરાવતા રહો. સંશોધન દર્શાવે છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિનું જોડાણ જ્ઞાનાત્મક કામગીરી, આરોગ્ય, સુખાકારી અને શિક્ષણમાં હકારાત્મક ફેરફારો સાથે થાય છે. ઓનલાઈન શારીરિક પડકાર અને/અથવા કસરતના વર્ગોનો વિચાર કરો.

તમારા બાળકની લાગણીઓ પ્રત્યે સજાગ રહો

બાળકોએ સંભવતઃ અનુભવેલી ચિંતા, વ્યગ્રતા અને એવી લાગણીઓની શ્રેણીને સંભાળવામાં તેમને સહાય કરવાનો પ્રયાસ કરો. શારીરિક અંતર રાખવાને તમારા બાળકો સાથે ભણવાની તક અને પરિવાર માટેના વધી રહેલા સમય તરીકે જોઈ શકાય છે. પરિવાર અને દોસ્તો સાથે સોશિયલ મીડિયા, ફોન અથવા વીડિઓ કોલિંગ વડે જોડાયેલા રહો. તમે અમારા 'માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સમુદાયના સમર્થન' અંગેના સ્રોત [mental health and community support resources](#) ને પણ જોઈ શકો છો.

ઓનલાઈન પસાર કરતા સમયનું ધ્યાન રાખો

તમારું બાળક જે સમય ઓનલાઈન પસાર કરે છે તેનું ધ્યાન રાખો. એકબીજા સાથે વાતચીત એ ચાવી છે અને જરૂરી સંતુલન શોધવા માટે શિક્ષકોને તમારા પ્રતિસાદની જરૂર પડશે.

સામાજિક રહો, પરંતુ સોશિયલ મીડિયા માટે માપદંડ નક્કી કરો

તમારા બાળકના સોશિયલ મીડિયાના ઉપયોગ અને તે જેનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્લેટફોર્મ પર નજર રાખો. તમારા બાળક/કિશોરને તેના પોતાના ઓનલાઈન સંદેશાવ્યવહારમાં વિનમ્ર, સન્માનભર્યા તથા સુયોગ્ય બનવાની અને અન્ય લોકો સાથેના સંચાર આદાન-પ્રદાનમાં તમારા કુટુંબનાં મૂલ્યોનું પ્રતિનિધિત્વ કરાવવાની યાદ અપાવો. ઓનલાઈન સંચાર આદાન-પ્રદાને શાળાનાં તથા બોર્ડનાં મૂલ્યો અને ડિજિટલ સિટિઝનશીપ [Digital Citizenship](#) નીતિ સાથે જોડાયેલા રહેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.