

نگہداشت کی ایک کمیونٹی:

گھر پر فاصلے سے تعلیم کی تائید کیلئے والدین / سرپرستوں کیلئے 10 رہنما اصول

6 اپریل، 2020ء سے، پیل ڈسٹرکٹ اسکول بورڈ "فاصلے سے تعلیم" ("distance learning") کی طرف گامزن ہوگا۔ گھر پر سیکھنے کا یہ نیا طریقہ طلباء کو برگرڈ کی سطح میں کامیاب ہونے کیلئے مطلوبہ نصاب پڑھانے گا۔ ہم جانتے ہیں کہ فاصلے سے تعلیم کی طرف منتقلی پر خاندان اور مدد کیلئے آسان نہیں ہو سکتی، بورڈ نے یہ 10 رہنما اصول شیئر کئے ہیں تاکہ خاندان ان پر غور کریں۔

خاموشی اور عکاسی کے لئے اوقات مقرر کریں

برایک خاندان کے حالات منفرد ہوتے ہیں اور انہیں خاندانوں سے درکار ہوتا ہے کہ وہ نہ صرف خود کو ان کے مطابق ڈھالیں بلکہ وہ اپنی صورت حال کے مطابق جو بہترین ہو وہ بھی کریں۔ کام کو مکمل کرنے کی خاطر ایک پرسکون مقام پیدا کرنے کیلئے بیڈ فون کے استعمال پر غور کریں۔ اگر آپ کے رہائشی انتظامات اجازت دیتے ہیں، تو خلفشار سے بچنے کیلئے بچوں کو کام مکمل کرنے کیلئے مختلف اوقات یا کمرے تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

جسمانی سرگرمی اور/یا ورزش کی حوصلہ افزائی کریں

اپنے بچے کو حرکت میں رہنے اور ورزش کرنے کی یاد دہانی کرائیں۔ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ زیادہ جسمانی سرگرمی کا تعلق تعلیمی کام میں مثبت تبدیلیوں، صحت، فلاح و بہبود اور سیکھنے سے ہے۔ کوئی آن لائن جسمانی چیلنج اور/یا ورزش کی کلاس لینے پر غور کریں۔

اپنے بچے کے جذبات کا خیال رکھیں

بچوں کو پریشانی، اضطراب اور جذبات کے سلسلے پر قابو پانے میں مدد کرنے کی کوشش کریں جو انہیں لاحق ہو سکتے ہیں۔ جسمانی ڈوری کو اپنے بچوں کے ساتھ سیکھنے کا ایک موقع اور خاندانی وقت میں اضافے کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔ خاندان اور دوستوں کے ساتھ سوشل میڈیا، فون کال یا ویڈیو کالنگ کے ذریعے جڑے رہیں۔ آپ ہمارے [ذہنی صحت اور کمیونٹی سپورٹ کے وسائل](#) بھی دیکھ سکتے ہیں۔

آن لائن گزارے گئے وقت کی نگرانی کریں

اس وقت کی طوالت کی نگرانی کریں جو آپ کا بچہ آن لائن گزار رہا ہے۔ کمیونیکیشن ایک کلید ہے اور ضروری توازن تلاش کرنے کیلئے اساتذہ کو آپ کے تاثرات درکار ہوں گے۔

سوشل رہیں، لیکن سوشل میڈیا کیلئے حدود مقرر کریں

اپنے بچے کے سوشل میڈیا کے استعمال اور وہ جو پلیٹ فارم استعمال کرتے ہیں اس کی نگرانی کریں۔ اپنے بچے / نوعمر کو ان کی آن لائن کمیونیکیشنز میں شائستہ، باادب اور مناسب رہنے، اور دوسروں سے اپنی بات چیت میں اپنی خاندانی اقدار کی نمائندگی کرنے کی یاد دہانی کرائیں۔ آن لائن تعاملات اسکول اور بورڈ کی اقدار اور [ڈیجیٹل سٹیٹمنٹس](#) پالیسی کے ساتھ ہم آہنگ ہوتے رہنے چاہئیں۔

جہاں ممکن ہو معمولات اور توقعات کو قائم کریں

معمول کی عدم موجودگی سے کچھ بچوں کیلئے ایڈجسٹ کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اپنے بچوں کے اسکول کے کام کیلئے باقاعدہ اوقات مقرر کرنے اور سونے کے وقت کے معمولات کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ پڑھائی کے دوران بچوں کو باقاعدگی سے کام جاری رکھنا اور وقتاً فوقتاً وقفے لینا چاہئیں۔

پڑھائی کیلئے کوئی جگہ مقرر کریں

خاندانوں کو ایک ایسی جگہ / مقام مقرر کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے جہاں ان کے بچے زیادہ ترقی میں پڑھیں گے۔ اپنے بچے کو کام میں مگن رہنے میں مدد کیلئے، کوئی ایسی جگہ مقرر کریں جہاں آپ ان کی تعلیم کی نگرانی کر سکیں۔ اس جگہ میں تعاون اور تجاویز کیلئے اپنے بچے کے استاد سے رابطہ کریں۔

اپنے بچے کے اساتذہ کی طرف سے کمیونیکیشنز کی نگرانی کریں

اساتذہ اہل خانہ سے ای میل، آن لائن سیکھنے کے پلیٹ فارم (جیسے براڈ اسپیڈ اور گوگل کلاس روم) کے ذریعے اور/یا ٹیلیفون کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو تعلیم کے ان ٹولز کی وضاحت کرنے کی ترغیب دیں جو استعمال کئے جا رہے ہیں۔ ان میں بہت سے آن لائن ٹولز میں آپ کے حوالہ کیلئے والدین کیلئے کمیونیکیشن بھی ہے۔

بردن کے آغاز اور اختتام پر چیک ان کریں

کچھ بچے بہت زیادہ آزادی یا ساخت کی کمی کے ساتھ جدوجہد کرتے ہیں۔ ایک سادہ چیک ان کے ساتھ بردن کی ابتدا اور حاتمے سے، بچے اپنے اساتذہ سے حاصل کردہ ہدایات پر عملدرآمد، خود کو منظم کرنے اور اپنی ترجیحات مقرر کر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ سیکنڈری طلباء یہ چیک ان نہ کروانا چاہیں (یہ عام سی بات ہے!)، لیکن ہم تجویز کرتے ہیں کہ اس کے باوجود وہ ایسا کریں۔

اپنے بچے کی تعلیم میں ایک فعال کردار ادا کریں

جبکہ اسکول کے کچھ باقاعدہ دنوں میں معاشرتی تعاملات (interactions) کو ورچوال (virtual) پلیٹ فارمز پر دوبارہ تشکیل دیا جائے گا، دوسروں کو نہیں۔ باقاعدگی سے پیچھے گھومیں اور جو کچھ وہ سیکھ رہا ہے اس میں اپنے بچے کے ساتھ مشغول رہیں۔ تاہم، یہ اہم ہے کہ آپ کا بچہ اپنے کام کی ملکیت لے؛ ان کیلئے اسائنمنٹس مکمل نہ کریں، یہاں تک کہ جب اسے مشکل کا سامنا بھی ہو۔