घरबाट अध्ययनः
आमाबाबु तथा हेरचाहकर्ताका लागि जानकारी

बालबालिकाले घरबाट अध्ययन गर्दा उनीहरूलाई सहायता गर्ने सुझाव, युक्ति तथा संसाधानहरू

घरबाट अध्ययन गर्ने बारेमा

तपाईंको बच्चालाई घरबाट अध्ययन गर्न मद्दत गर्नका लागि तपाईंले गर्नसक्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा कार्यतालिका, सहायता तथा प्रोत्साहनलाई निरन्तररूपमा प्रदान गर्नु हो। तपाईं शिक्षक वा विषयवस्तुको विज्ञ हुनुपर्ने भनेर कसैले अपेक्षा गर्दैन।

तपाईंको बच्चाको विद्यालयको सञ्चारसँग तपाईं अद्यावधिक हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको बच्चाको विद्यालयले निम्न कुरा गर्नेछ:

- तपाईंको बच्चाको शिक्षकको जिम्मेवारीका साथै विद्यार्थी र आमाबाबु तथा हेरचाहकर्ताले गर्नुपर्ने कुराहरूको स्पष्टसँग सञ्चार गर्नेछ
- तपाईंको बच्चाले गर्ने अध्ययनका कृयाकलापहरू उपलब्ध गराउनेछ
- उनीहरूको सामान्य च्यानलको माध्यमबाट आमाबाबु तथा विद्यार्थीहरूसँग सञ्चार गर्नेछ, उदाहरणका लागि विद्यालयको वेबसाइट, न्युजलेटर तथा इमेल
- तपाईंको बच्चाले घरबाट गरिने अध्ययनमा प्रयोग गर्नसक्ने अनलाइन औजारका बारेमा आमाबाबु तथा विद्यार्थीहरूलाई सुझाव दिनेछ।

यदि तपाईंसँग कम्प्युटर वा इन्टरनेट घरमा छैन भने, तपाईंको विद्यालयले तपाईंले कुनै सापट लिनपर्ने हुन्छ कि र तपाईंको बच्चाले कसरी अध्ययनका सामग्रीहरू प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने विषयमा तपाईंसँग छलफल गर्नेछ।

अध्ययनको वातावरण तयार गर्ने

हरेक घर फरक हुन्छ। जहाँ सम्भव हुन्छ, तपाईंको परिवारको साझा ठाउँमा अध्ययन हुनुपर्छ। उदाहरणका लागि, कुनै आरामकक्ष (lounge room) वा खानाखाने कोठा (dining room)। ती ठाउँहरू सुत्ने कोठाभन्दा उत्तम हुन्छ किनकि सुत्नेकोठामा तपाईंको बच्चाले एक्लो अनुभव गर्न सक्छ र सुपरीवेक्षण निकै चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ।

यो यस्तो स्थान हुनुपर्छ:

- जुन शान्त हुनुपर्छ
- जहाँ तपाईं वा अर्को वयस्क व्यक्तिको उपस्थिति हुन्छ।

दूर अध्ययनका बेलामा विद्यार्थीको जिम्मेवारी

तपाईंको बच्चाको उमेर तथा चरणका आधारमा, उनीहरूले निम्न कुराहरू गर्ने अपेक्षा राखिन्छ:

- शिक्षकहरूबाट प्राप्त हुने सूचना तथा प्रतिक्रियाका लागि बारम्वार डिजिटल प्लेटफर्मको जाँच गर्ने
- कामहरू पूरा गर्दा उनीहरूले सकेको राम्रो गर्ने
- समयरेखा तथा म्याद पूरा गर्न उनीहरूले सकेको राम्रो गर्ने
- उनीहरूको शिक्षकसँग खुलारूपमा सञ्चार गर्ने र कुनै चासो वा समस्या भए उठाउने
- उनीहरूको विद्यालयको व्यवहार निर्देशिकालाई निरन्तर पालना गर्ने।

VICTORIA State Government | Education and Training

कार्यतालिका तथा अपेक्षाहरूको स्थापना

तपाईंको बच्चाले घरबाट अध्ययन गर्दा उनीहरूलाई सहायता गर्नका लागि एउटा कार्यतालिकाको विकास गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले अध्ययनलाई प्रोत्साहित गर्ने वातावरण प्रदान गर्छ।

तपाईंको बच्चालाई मद्दत गर्न हरेक दिन निम्न जाँचबाट शुरू तथा अन्त्य गर्नुहोस्:

- उनीहरूले शिक्षकबाट पाउने निर्देशनहरूलाई स्पष्टसँग र पूर्णरूपमा बुझेको छ
- उनीहरूको घरको अध्ययनका लागि व्यवस्थित हुन र प्राथमिकताहरू आफै बनाउन मद्दत गर्नुहोस्।

नियमित ब्यायम ब्रेकको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्। तपाईंको विद्यालयले केही क्रियाकलापहरूको सुझाव प्रदान गर्न सक्छ।

स्वस्थ खाने बानीका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूले प्रशस्त पानी पिउने निश्चित गर्नुहोस्।

सामान्य सुत्ने समय तालिका सबै बालबालिकाहरूको लागि बनाउने कोशिस गर्नुहोस्, विशेषगरी सानाहरूका लागि।

स्क्रिन समय तथा अनलाइन सुरक्षा व्यवस्थापन

तपाईंको बच्चा अनलाइन समय बिताउने भएकोले उनीहरूसँग अनलाइन सुरक्षाका बारेमा कुरा गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले उनीहरूलाई राम्रो डिजिटल रोजाइ बनाउन मद्दत गर्नेछ र सूचना तथा सञ्चार प्रविधिलाई जिम्मेवारपूर्वक प्रयोग गराउन मद्दत गर्नेछ।

तपाईंले आफ्नो बालबालिकासँग निम्न विषयमा कुन गर्न सक्नुहुन्छः

- उनीहरूको विद्यालयबाट वा शिक्षा तथा प्रशिक्षण विभाग (DET, Department of Education and Training) ले सिफारिश गरिएका अनलाइन औजार मात्र प्रयोग गर्न
- अनलाइन मार्फत सञ्चार गर्दा सम्मानपूर्वक संबाद गर्ने, आमनेसामने कुरा गर्दाको जस्तै
- घरको खुला क्षेत्रमा डिजिटल यन्त्र प्रयोग गर्न।

आमाबाबु तथा हेरचाहकर्ताका लागि थप अनलाइन सुरक्षा सुझावका (अंग्रेजीमा) लागि यसमा जानुहोस्: www.esafety.gov.au

मानसिक स्वास्थ्य तथा आरोग्यताको जाँच

हरेक दिन तपाईंको बच्चाको मानसिक स्वास्थ्य र स्वस्थता जाँच्न समय दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

अध्ययन तथा परिवर्तनका लागि उनीहरूको नयाँ कार्यतालिकामा समायोजन हुन तपाईंको बच्चालाई केही समय लाग्न सक्छ, जस्तै साथीहरूलाई व्यक्तिगत भेट्न नसक्नु। हरेक बच्चाले नयाँ परिस्थितिमा फरक तरिकाले प्रतिक्रिया दिन्छ – दुःख, निराशा, चिन्ताको अनुभूति तथा रिस आउनु सामान्य हुन्।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई निम्न तरिकाले मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

- उनीहरूले कस्तो अनुभव गरेका छन् भन्ने कुरा राख्ने अवसर दिएर र उनीहरूले पोखेका कुरा सुनेर
- उनीहरू आफैँले वा तपाईंसँग गर्न सक्ने चीजहरूको पहिचान गरेर, उनीहरूसँग हुनसक्ने कुनै चासोलाई सम्बोधन गरेर
- दूर अध्ययनका बारे उनीहरूले कस्तो अनुभव गरिरहेका छन् सोधेर, र यदि उनीहरूलाई तपाईंलको कुनै मद्दत चाहिन्छ कि सोधेर।

तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य तथा स्वस्थताका बारेमा कुनै चासो भए कृपया मद्दतका लागि तपाईंको विद्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

अतिरिक्त आवश्यकता भएका बालबालिकाका आमाबाबु तथा हेरचाहकर्तालाई सुझाव

यदि तपाईंको बच्चाको अतिरिक्त आवश्यकता भए तपाईंले उनीहरूको व्यक्तिगत शिक्षा योजनाका बारेमा उनीहरूको शिक्षकसँग कुरा गर्नु पर्छ। यसले उनीहरूको घरबाट गरिने अध्ययनलाई निर्देशित गर्नेछ।

घरबाट हुने अध्ययनमा आमाबाबु तथा हेरचाहकर्तालाई मद्दत गर्नका लागि DET वेबसाइट (www.education.vic.gov.au/parents) को आमाबाबुको पृष्ठमा थप जानकारी अंग्रेजीमा उपलब्ध छ।

Understanding learning difficulties for parents: a practical guide (*आमाबाबुका लागि अध्ययनका कठिनाइको बुझाइ: एक व्यावहारिक गाइड*) भनिने विस्तृत गाइड पनि अंग्रेजीमा उपलब्ध छ। यसले अध्ययनका कठिनाइका साथै सिफारिश एपको एक सूचीका बारेमा व्यावहारिक सुझाव समावेश गर्छ। यो www.uldforparents.com मा उपलब्ध छ।

साक्षरता तथा संख्यात्मक संसाधन तथा युक्तिहरू

तपाईंको विद्यालयले उपलब्ध गराउने संसाधन तथा सामग्रीका अतिरिक्त, तपाईंको बच्चाले घरबाट सिक्ने हुनाले उनीहरूलाई सहायता गर्न निम्न संसाधनको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। ती सबै संसाधनहरू अंग्रेजीमा छन्:

साक्षरता तथा संख्या:

आफ्ना बच्चाको साक्षरता तथा संख्यात्मक सीप बनाउन आमाबाबु तथा हेरचाहकर्ताका लागि टिप्स www.education.vic.gov.au बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ। खोज्नुहोस्: *get involved in literacy and numeracy*

प्रोमियरको पढ्ने चुनौती:

यस चुनौतीले जन्मेदेखि पढाइको दश कक्षा सम्मका बालबालिका तथा विद्यार्थीहरूलाई वर्षदिनमा कतिवटा किताबहरू पढ्ने भनेर प्रोत्साहन दिन्छ र उनीहरूको कोशिसलाई अनलाइन रेकर्ड गर्न प्रोत्साहन गर्छ। www.education.vic.gov.au मा दर्ता गर्नुहोस्। खोज्नुहोस्: *premiers reading challenge*

घरमा गणित तथा संख्या:

आमाबाबु तथा हेरचाहकर्ताले उनीहरूको बच्चाको संख्यात्मक सीपलाई विकास गराउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। परिवारका लागि सुझाव तथा संसाधनलाई www.education.vic.gov.au बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ। खोज्नुहोस्: *mathematics and numeracy at home*

© भिक्टोरिया राज्य (Department of Education and Training) 2020. नोट गरिएका बाहेक यस कागजातका अन्य सामग्रीहरू Creative Commons Attribution 4.0 International उपलब्ध गराइन्छ कृपया पूर्ण कपिराइट सूचना हेर्नुहोस्।

घरबाट अध्ययन: आमाबाबु तथा हेरचाहकर्ताका लागि जानकारी - अंग्रेजी