

স্কুল বন্ধ থাকলে বাসা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করা

বাসা থেকে শিক্ষা গ্রহনে আপনার সন্তানকে সমর্থন করা

দূর থেকে শিক্ষা গ্রহণের সময় পিতা-মাতার দায়িত্বাবলী

নিম্নে বর্ণিত উপায়ে আপনার সন্তানকে সহায়তা প্রদান করুন :

- রুটিন এবং প্রত্যাশা প্রতিষ্ঠা করা
- আপনার সন্তানের কাজ দেখভাল করার জন্য কিছু সময় বরাদ্দ করা
- আপনার সন্তানের শিক্ষকের সাথে যোগাযোগ পর্যবেক্ষণ করা
- দিনের শুরু এবং শেষে সন্তানের শিক্ষা গ্রহণের খোঁজ খবর নেয়া
- সন্তানের শিক্ষা গ্রহণে সাহায্য প্রদানে সক্রিয় ভূমিকা পালন করা
- শারীরিক কার্যকলাপ এবং/বা ব্যায়ামকে উৎসাহিত করা
- এটা মনে রাখা যে আপনার সন্তান এই সময়ে চাপের মধ্যে থাকতে পারে বা চিন্তিত হতে পারে
- খেয়াল রাখা যে আপনার সন্তান কি পরিমাণ সময় অনলাইনে কাটায়
- সন্তানকে সামাজিকতা বজায় রাখতে দিন তবে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলো ব্যবহারে নিয়মকানুন তৈরী করে দিন।

দূর থেকে শিক্ষা গ্রহণের সময় শিক্ষার্থীদের দায়িত্ব

এই দায়িত্বগুলি আপনার সন্তানের বয়স অনুসারে মিলিয়ে নিতে হবে:

- শিক্ষা গ্রহণের জন্য দৈনিক রুটিন তৈরী এবং/অথবা অনুসরণ করা
- তাদের জন্য আলাদা করে রাখা বাড়ীর নিরাপদ, আরামদায়ক ও নিরিবিলি জায়গায় কাজ করা
- শিক্ষকদের কাছ থেকে ঘোষণাপত্র এবং তাদের মতামত জানতে নিয়মিত ডিজিটাল যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার এবং যোগাযোগের উপর নজর রাখা
- সততার সাথে এবং সর্বোৎকৃষ্টভাবে কাজ সমাপ্ত করা
- সময়সীমা, প্রতিশ্রুতি এবং নির্ধারিত তারিখগুলির প্রতি দৃষ্টি দেয়ার যথাসাধ্য চেষ্টা করা
- শিক্ষকদের সাথে যোগাযোগ করা যখন তারা নির্দিষ্ট সময়সীমার মাপকাঠি পূরণ করতে পারে না বা তাদের অতিরিক্ত সাহায্যের দরকার হয়
- শিক্ষা গ্রহণে সহপাঠীদের সাহায্য সহযোগিতা করা
- বিভাগের [Student use of digital devices and online services policy](#) (শিক্ষার্থীরা ডিজিটাল ডিভাইস এবং অনলাইন পরিষেবা নীতিমালা ব্যবহার করে) মেনে নেয়া
- বিভিন্ন প্রয়োজনে স্কুলের কর্মকর্তাদের সাথে যোগাযোগ করা

সন্তানের সারাদিনের কার্যক্রম পরিকল্পনা করা

আপনার সন্তানের স্কুল তার শিক্ষা গ্রহণের পরিকল্পনা বা সময়সূচী সরবরাহ করবে। এর মধ্যে থাকবে কাজকর্ম, খাওয়া ও পানের জন্য নিয়মিত বিরতি। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে শিক্ষা গ্রহণের বিরতিতে শিক্ষার্থীরা উঠে দাঁড়াবে ও খানিকটা ঘোরাঘুরি করবে।

আপনি যদি কোনও ব্যক্তিগত বাড়িতে থাকেন তবে আপনার সন্তানের জন্য বাইরের বাগান, বারান্দা বা উঠানে যাওয়া নিরাপদ।

কল্যাণ

দীর্ঘ সময়ের জন্য বাড়িতে বদ্ধ হয়ে থাকা চাপ এবং সংঘাত তৈরির কারণ হতে পারে। বিচ্ছিন্ন থাকার সময় আপনার বাচ্চাদের দেখাশোনা করার কিছু উপদেশের মধ্যে রয়েছে:

- সংক্রমণের বিষয় নিয়ে পুরো পরিবারের সাথে কথা বলা-পরিস্থিতি বুঝলে উদ্বেগের মাত্রা কমবে
- অতীতে আপনার সন্তানরা কিভাবে কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলা করেছে সেই বিষয়ে তাদের ভাবতে সাহায্য করুন এবং এই আশ্বাস দিন যে তারা এই পরিস্থিতিও মোকাবেলা করতে পারবে
- তাদের মনে করিয়ে দিতে হবে যে এই বিচ্ছিন্নতা বেশী দিন স্থায়ী হবে না
- সন্তানদের নিয়মিত ব্যায়াম করান - ব্যায়াম মানসিক চাপ এবং হতাশার জন্য একটি প্রমাণিত চিকিৎসা।
- যদি উপযুক্ত হয় তাহলে টেলিফোন, ইমেল বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে আপনার বাচ্চাদের পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখতে উৎসাহিত করা।

যোগাযোগ করা

আপনার সন্তানের সাথে যোগাযোগ করা

শিক্ষা গ্রহণের ক্ষেত্রে দৈনন্দিন কার্যক্রমের কাঠামো তৈরীতে সন্তানকে সাহায্য করতে হবে। আর এই ব্যাপারে কয়েকটি সাধারণ প্রশ্ন দিয়ে আপনাকে প্রতিদিন শুরু এবং শেষ করতে আমরা উৎসাহিত করি। দূর থেকে শিক্ষা গ্রহণ পদ্ধতিতে সব শিক্ষার্থী সাফল্য লাভ করে না; কেউ কেউ খুব বেশি স্বাধীনতা পেয়ে অথবা দৈনন্দিন কার্যক্রমের কাঠামোর অভাব নিয়ে লড়াই করে। আর এই ক্ষেত্রে আপনার প্রশ্নগুলি তাদের ঠিক পথে ধরে রাখতে সহায়তা করবে।

স্কুলের সাথে যোগাযোগ করা

এটা নিশ্চিত করুন যে আপনি জানেন স্কুল এবং আপনার সন্তানের শিক্ষকরা কিভাবে আপনার সাথে যোগাযোগ রাখবে এবং ঐ দিকে নিয়মিত নজর রাখুন।

দূর থেকে শিক্ষা প্রদান পরিকল্পনার অংশ হিসাবে আপনার স্কুল যদি ডিজিটাল মাধ্যমগুলো ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নেয় তবে শিক্ষা গ্রহণের সহায়তার জন্য শিক্ষকদের সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবেন এবং কারিগরি সহায়তার জন্য কার সাথে কথা বলবেন এই বিষয়গুলো নিশ্চিত হয়ে নিন।

এই পরিস্থিতি বেশিরভাগ স্কুল ও পরিবারের জন্য নতুন। অভিভাবক এবং শিক্ষার্থীদের প্রতিক্রিয়ার উপর ভিত্তি করে বিদ্যালয়গুলি নিয়মিতভাবে অনলাইন সিস্টেমের উন্নতি এবং সংস্করণ করবে। সিস্টেমটি কেমন কাজ করছে তা বুঝার জন্য তারা আপনার এবং আপনার সন্তানের প্রতিক্রিয়া জানতে চাইতে পারে।

বাবা-মা এবং শিক্ষার্থীদের সাথে যোগাযোগের জন্য বেশিরভাগ স্কুলই ইতিমধ্যে কোন না কোন ধরনের যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করছে। এই বিদ্যমান যোগাযোগ মাধ্যমগুলি যখনই সম্ভব ব্যবহার করা উচিত।

শিক্ষকদের সাথে যোগাযোগ করা

শিক্ষকদের সময় বরাদ্দ থাকতে পারে যেসময় শিক্ষার্থীরা অনলাইনে তাদের সাথে যোগাযোগ করবে, ভিডিওর মাধ্যমে পাঠ প্রদান করতে পারে অথবা যখন ডিজিটাল উপায়গুলি সম্ভব হয় না তখন তারা সময় ঠিক করে নিয়ে টেলিফোনে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলতে পারে।

আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্য এটি মনে রাখা দরকার যে শিক্ষকরা অন্যান্য অনেক পরিবারের সাথে যোগাযোগ করবেন, সুতরাং তাদের সাথে আপনার যোগাযোগ গুরুত্বপূর্ণ এবং সংক্ষিপ্ত হওয়া চাই। যখন আপনার সন্তান শিক্ষকের সাহায্য বা প্রতিক্রিয়ার জন্য অপেক্ষা করে তখন তাকে ধৈর্য ধরনের কথা মনে করিয়ে দিন।

প্রযুক্তি ব্যবহার করা

দৃঢ়ভাবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে এই পরিস্থিতিতে সাঁড়া দিতে গিয়ে পিতামাতারা স্কুলের পরামর্শ ছাড়া তৃতীয় পক্ষের কাছ থেকে যেন কোন ধরনের সফটওয়্যার না কিনে।

আপনার স্কুল ও শিক্ষা বিভাগের কাছে ইতিমধ্যে অনেক সফটওয়্যার এবং যন্ত্রাদি রয়েছে এবং এগুলিকে বিশেষভাবে বেছে নেওয়া হয়েছে যাতে করে আপনার সন্তানের প্রয়োজনীয়তা মেটান যায়।

- Google Apps for Education – Online Google apps ছাত্রদের প্রবেশের জন্য এখানে যান: Students portal > Learning > G Suite।
- Office 365 – online Office apps।
- Microsoft Office 365 Desktop Apps - পাঁচটি পর্যন্ত কম্পিউটার এবং দশটি মোবাইল ডিভাইসে ইনস্টল করা যেতে পারে। 'Install Office' লিঙ্কটি নির্বাচন করুন।
- শিক্ষার্থীরা তাদের ডিভাইসের জন্য অতিরিক্ত কোন খরচ ছাড়া Adobe সফটওয়্যার অ্যাক্সেস করতে পারে শিক্ষার্থীদের Bring your own device (BYOD) সফটওয়্যার ওয়েবসাইট থেকে।

ডিজিটাল ডিভাইস এবং ইন্টারনেট ব্যবহার

প্রযুক্তি, ডিভাইস এবং ইন্টারনেট সম্পর্কিত বিভাগের নীতিমালা নীচের লিঙ্কটিতে পাওয়া যাবে।

[Student use of digital devices and online services policy](#) (শিক্ষার্থীরা ডিজিটাল ডিভাইস এবং অনলাইন পরিষেবা নীতিমালা ব্যবহার করে)

আপনার সন্তান যখন তার শিক্ষা গ্রহণের অংশ হিসাবে ডিজিটাল পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করবে কিন্তু সে জানে না যে কিভাবে এটি করা যাবে সেই ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য শ্রেণিকক্ষের শিক্ষকের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

অনলাইনে সময় কাটানো (বা স্ক্রিন টাইমের) ব্যবস্থাপনা

অনলাইনে সময় কাটানোর মাত্রা আছে, কিন্তু এর পরিমাণ ও স্ক্রিন টাইমের নিয়ম বয়স অনুসারে পরিবর্তন হয়।

ভিডিওর মাধ্যমে বৈঠক করা এবং ভিডিও ব্যবহার করে সামাজিক যোগাযোগ বজায় রাখা স্ক্রিন টাইমের হিসাবে গণ্য করা হবে না।

নিচের প্রস্তাবিত স্ক্রিন টাইম (ভিডিওর মাধ্যমে বৈঠক করা বাদে) আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিক্স থেকে প্রাপ্ত সুপারিশগুলির উপর ভিত্তি করে তৈরী করা হয়েছে:

- বয়স ২-৫ বছর: ১ ঘন্টা, সর্বাধিক ৩০ মিনিটের সেশনে বিভক্ত
- বয়স ৬ এবং ঊর্ধ্ব : স্ক্রিনের কোনও নির্দিষ্ট সময় সীমা নেই, তবে (যেখানে সম্ভব হয়) স্ক্রিন সময়টি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং বাসা ও স্কুলের মুখোমুখি ইন্টারেকশন বা মেলামেশাকে প্রভাবিত করবে না। স্ক্রিন টাইমে সীমাবদ্ধতার বিষয়ে আপনার অটল থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

নিশ্চিত করবেন যেন স্কুলের সাথে সম্পর্ক নাই এই ধরনের কার্যক্রমগুলি দীর্ঘ না হয়।

আচার ব্যবহারের ব্যবস্থাপনা

যদিও আপনার সন্তান বাসায় আছে কিন্তু তারপরেও তাদেরকে স্কুলের আচরণ ব্যবস্থাপনার নীতিমালা মেনে চলতে হবে।

দূর থেকে শিক্ষা গ্রহণের সময় শিক্ষার্থীদের অনলাইনে যোগাযোগ এবং ডিজিটাল স্পেসে একসাথে কাজ করার জন্য সহযোগিতা, দলবদ্ধ কাজ এবং একে অপরের প্রতিক্রিয়া জানা প্রয়োজন। আপনার সন্তানের প্রত্যাশা এবং প্রয়োজনীয় আচরণ সামনা সামনি পাঠের সমতুল্য হবে।

টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা

যদি আপনার আরো তথ্যাবলী প্রয়োজন হয় অনুগ্রহ করে আপনার স্কুলের অধ্যক্ষকে কল করুন। আপনার অনুসন্ধানের জন্য যদি একজন দোভাষীর সহায়তা প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে 131 450 নম্বরে টেলিফোন দোভাষী সার্ভিসে কল করুন এবং আপনার ভাষায় একজন দোভাষী চান। এই সার্ভিস আপনাকে বিনামূল্যে প্রদান করা হয়।