Learning from home in case of school closures

Supporting your child's learning at home

ကျောင်းများပိတ်ထားချိန် အိမ်မှ ပညာသင်ယူခြင်း

သင့်ကလေး အိမ်တွင်ပညာသင်ယူစဉ် အထောက်အကူပေးခြင်း

အဝေးမှ ပညာသင်ယူစဉ် မိဘ၏ တာဝန်များ

သင့်ကလေးများကို အထောက်အကူပေးခြင်း

- ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် များနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း
- ကလေးပညာသင်ယူနိုင်ရန် နေရာတစ်ခု သတ်မှတ် ပေးခြင်း
- ကလေး၏ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ဆက်သွယ်မှုများကိုမပြတ်ပြုလုပ်ခြင်း
- နေ့စဉ် ကလေး၏ ပညာသင်ယူမှု အကြောင်း မေးမြန်းခြင်းဖြင့် အစပြု၍ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးစေခြင်း
- ကလေးပညာသင်ယူစဉ် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ကူညီခြင်း
- ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု နှင့်/သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို အားပေးခြင်း
- ဤအချိန်ကာလ၌ သင့်ကလေးတွင် စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရှိနေနိုင်သည်ကို သတိပြုခြင်း
- သင့်ကလေး အွန်လိုင်း (Online) အသုံးပြုသည့် ကြာချိန်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း
- သင့်ကလေး လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ သို့သော် ၎င်းတို့၏ လူမှုကွန်ယက်မီဒီယာတွင် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ စည်းကမ်းများ ချမှတ်ခြင်း

အဝေးမှ ပညာသင်ယူစဉ် ကျောင်းသား၏ တာဝန်များ

ဤတာဝန်များကို ကလေး၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲပေး ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ပညာသင်ယူရေးအတွက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခု ချမှတ်ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း
- အိမ်တွင် ၎င်းတို့အတွက် စီစဉ်ပေးထားသော လုံခြုံ၍ သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာ၌ ပညာသင်ယူခြင်း
- ဆရာ၊ ဆရာမများထံမှ ကြေညာချက်များနှင့် မှတ်ချက်များကို စစ်ဆေးနိုင်ရန် ဒီဂျစ်တယ်နည်းလမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်မှုများကို ပုံမှန်စောင့်ကြည့်ခြင်း
- တာဝန်များကို ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာနှင့် အကောင်းဆုံးကြိုးစား၍ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း
- သတ်မှတ်ချိန်၊ သတ်မှတ်ရက်အတွင်း တာဝန်များပြီးမြောက်အောင် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်း
- သတ်မှတ်ရက်အတွင်း ပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိလျှင် သို့မဟုတ် ထပ်ဆောင်းအကူအညီ လိုအပ်လျှင် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း
- ပညာသင်ယူစဉ် အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကူညီခြင်း
- ဌာန၏ Student use of digital devices and online services policy (ဒီဂျစ်တယ်ပစ္စည်းများနှင့် အွန်လိုင်း ဝန်ဆောင်မှုကို ကျောင်းသားအသုံးပြုခြင်း မူဝါဒ) နှင့်အညီဆောင်ရွက်ခြင်း
- လိုအပ်ချက်များထွက်ပေါ်လာတာနဲ့အမျှ ကျောင်းမှဝန်ထမ်း များနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

သင့်ကလေး၏ တစ်နေ့တာကို စီမံခြင်း

ကျောင်းက ကလေးများ ပညာသင်ယူရန်အတွက် အချိန်ဇယား ပေးသင့်သည်။ ၎င်းတွင် လုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန်၊ စားသောက်ရန် ပုံမှန်နားချိန်များ ပါဝင်လိမ့်မည်။ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန်အချိန်တွင် ကျောင်းသားများ ထပြီး အညောင်းအညာဖြေရန် အရေးကြီးပါသည်။

လုံးချင်းအိမ်မှာ နေထိုင်လျှင် သင့်ကလေးအား ပန်းခြံ၊ လေသာဆောင် သို့မဟုတ် အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း သွားစေခြင်းသည် လုံခြုံမှုရှိပါသည်။

ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာအောင်ထားခြင်း

အိမ်တွင် အချိန်ကြာကြာ နေရလျှင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွား နိုင်ပါသည်။ သီးသန့်ခွဲခြားထားချိန်အတွင်း သင့်ကလေးအား စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များမှာ-

- ကူးစက်ရောဂါအကြောင်း တစ်မိသားစုလုံးကို ပြောပြထားပါ- အခြေအနေကို နားလည်ခြင်းသည် စိုးရိမ်မှုကို လျော့ကျစေပါသည်။
- အတိတ်တွင် ခက်ခဲသောအခြေအနေများကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းခဲ့တယ်၊ အခုလည်း ဤအခြေအနေကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ်ဆိုတာကို ကလေးများ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ရန် အားပေးခြင်း
- သီးသန့်ခွဲခြားထားမှုသည် အကြာကြီးမဟုတ်ကြောင်း ကလေးများကို သတိပေးခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း - လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့အတွက် ကုထုံးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများအား တယ်လီဖုန်း၊ အီးမေး သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ယက် (သင့်လျော်သော) မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ရန် ကလေးများကို အားပေးခြင်း

ဆက်သွယ်ခြင်း

သင့်ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

ကလေးများ၏ တစ်နေ့တာကို ပုံဖော်နိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ ပညာသင်ယူမှုအကြောင်း နေ့တိုင်း ရိုးရှင်းသော မေးခွန်းများဖြင့် အစပြုရန်နှင့် ကုန်ဆုံးစေရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါသည်။ ကျောင်းသားတိုင်း အဝေးမှ ပညာသင်ယူ ရသောဝန်းကျင်တွင် တိုးတက်မှုမရှိပါ။ အချို့မှာ လွတ်လပ်လွန်း၍ သို့မဟုတ် ပုံသေကားချပ်မရှိ၍ ရုန်းကန်ကြိုးပမ်းရပြီး သင်၏ မေးခွန်းများမှာ ၎င်းတို့ကို လမ်းကြောင်းတည့်မတ်စေရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

ကျောင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

ကျောင်းနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများက သင်နှင့် မည်သို့ ဆက်သွယ်မည်ကို သိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားပြီး ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

ဒီဂျစ်တယ် ပစ္စည်းများကို အဝေးမှ ပညာသင်ကြား ရေးအစီအစဉ် အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ကျောင်းက ရွေးချယ်အသုံးပြုလျှင် သင်ကြားရေးအထောက်အ ကူများအတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများကို မည်သို့ ဆက်သွယ်ရမည်၊ နည်းပညာအကူအညီအတွက် မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်ရမည်ကို သိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားရန်။

ယခု အခြေအနေသည် ကျောင်းနှင့် မိသားစု အများစုအတွက် အသစ်အဆန်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ တုန့်ပြန်ချက်ကို အခြေခံပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်မှုနှင့် မွမ်းမံမှု ရပ်ဝန်းကို ကိုင်တွယ်ရန် ကျောင်းများက ကြိုးပမ်းမှာဖြစ်ပြီး စနစ်ဘယ်လိုအလုပ်နေသလဲဆိုတာကို သင်နှင့် သင့်ကလေး၏ တုန့်ပြန်ချက်ကို တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းအများစုသည် မိဘများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်း အချို့ကို သုံးပြုနှင့်ပြီး ဖြစ်သည်။ ရှိပြီးသား နည်းလမ်းများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ဆက်လက်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ ၎င်းတို့နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်၊ ဗီဒီယိုသင်ခန်းစာများပေးပို့ရန် ဆရာ၊ ဆရာမများက အချိန်များ သတ်မှတ်ထားနိုင်ပါသည် (သို့မဟုတ်) ဒီဂျစ်တယ်နည်းလမ်းကို အသုံးမပြုနိုင်လျှင် သင့်ကလေးအား ဖုန်းခေါ်ဆိုမည့် အချိန်များကို သတ်မှတ်ထားနိုင်ပါသည်။

ဆရာ၊ ဆရာမများသည် အခြားမိသားစုများနှင့် ဆက်သွယ်ရသည်ကို သင်နှင့် သင့်ကလေးတို့က သတိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်တို့၏ ဆက်သွယ်မှုသည် အရေးကြီးပြီး လိုရင်းတိုရှင်း ဖြစ်သင့်ပါသည်။ အကူအညီ သို့မဟုတ် တုန့်ပြန်ချက်ကို စောင့်ဆိုင်းစဉ် စိတ်ရှည်ဖို့ ကလေးကို သတိပေးရန် လိုပါသည်။

နည်းပညာ အသုံးပြုခြင်း

ကျောင်း၏ သီးခြားအကြံပြုချက်မပါဘဲ ဤအခြေအနေကို တုန့်ပြန်ရန် တစ်ဆင့်ခံရောင်းချသူများ (third-party providers) ထံမှ ဆော့ဖ်ဝဲများ မဝယ်ယူရန် မိဘများကို အလေးအနက်အကြံပြုလိုပါသည်။

ကျောင်းနှင့် ဌာနတွင် ရရှိနိုင်သော ဆော့ဖ်ဝဲ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းကိရိယာ အများအပြားရှိပြီး သင့်ကလေးအား လိုအပ်သလို အကူအညီရန် ရွေးချယ်ပေးထားပြီး ဖြစ်သည်။

- Google Apps for Education – Online Google apps. ကျောင်းသားများ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် - Students portal > Learning > G Suite.
- Office 365 – online Office apps.
- Microsoft Office 365 Desktop Apps - ကွန်ပျူတာ ၅ လုံးနှင့် မိုဘိုင်းကိရိယာ ၁၀ ခုအထိ ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ 'Install Office' လင့်ခ် ကို ရွေးချယ်ပါ။
- ကျောင်းသားများ၏ Bring your own device (BYOD) ဆော့ဖ်ဝဲ ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ အပိုဆောင်း အခမဲ့ Adobe ဆော့ဖ်ဝဲ ကိုလည်း ကျောင်းသားများ ရယူနိုင်ပါသည်။

ဒီဂျစ်တယ်ကိရိယာများနှင့် အင်တာနက် အသုံးပြုခြင်း

နည်းပညာ၊ ကိရိယာနှင့် အင်တာနက်ဆိုင်ရာ ဌာန၏မူဝါဒကို အောက်ဖော်ပြပါ လင့်ခ်တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

Student use of digital devices and online services policy (ဒီဂျစ်တယ်ပစ္စည်းများနှင့် အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်မှုကို ကျောင်းသားအသုံးပြုခြင်း မူဝါဒ)

သင့်ကလေး ပညာသင်ယူရာတွင် ဒီဂျစ်တယ် အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုလျှင်၊ မည်သို့ပြုလုပ်ရသည်ကို သေချာမသိလျှင် အကူအညီရယူရန် ၎င်းတို့၏ ဆရာ၊ ဆရာမကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။

ဖန်သားပြင်ကြည့်ရှုချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

လူတိုင်းအတွက် အွန်လိုင်းအသုံးပြုသင့်သည့် ကြာချိန်အတိုင်းအတာ ကန့်သတ်ချက်များ ရှိပါသည်။ သို့သော် ဖန်သားပြင်ကြည့်ရှုမှု ကြာချိန်အတိုင်းအတာနှင့် စည်းမျဉ်းများသည် အသက်အရွယ်အလိုက် ကွဲပြားခြားနားမှုရှိပါသည်။

ဗီဒီယိုကွန်ဖရန့် (Videoconferencing) နှင့် ဗီဒီယိုအသုံးပြု၍ လူမှုကွန်ယက်တွင် အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း တို့ကို ဖန်သားပြင်ကြည့်ရှုချိန်တွင် ထည့်မတွက်ပါ။

အောက်ပါ ဖန်သားပြင်ကြည့်ရှုချိန်များ (ဗီဒီယိုကွန်ဖရန့်-Videoconferencing မပါ) သည် အမေရိကန် ကလေးနှင့်လူငယ်အထူးကု အကယ်ဒမီမှ အကြံပြုချက်များကို အခြေခံထားပါသည်။

- အသက် ၂ နှစ်မှ ၅ နှစ် - အတွက် ၁ နာရီ အချိန်ကို၊ အများဆုံး မိနစ် ၃၀ အထိကြာချိန် အချိန်ပိုင်းများဖြတ်ပေးခြင်း
- အသက် ၆ နှစ်နှင့် အထက် - သီးခြား ဖန်သားပြင်ကြည့်ရှုချိန် သတ်မှတ်ချက်များ မရှိပါ။ သို့သော် ဖန်သားပြင်ကြည့်ရှုချိန်သည် အိမ်နှင့် ကျောင်း (ဖြစ်နိုင်သည့်နေရာ) တွင် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် မျက်နှာစုံညီ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများကို မထိခိုက်သင့်ပေ။

ကျောင်းလှုပ်ရှားမှု မဟုတ်သည်များကို အချိန် ကန့်သတ်မှုထားခြင်း။

အနေအထိုင် အပြုအမူကို ထိန်းကွပ် ပေးခြင်း

သင်၏ ကလေးသည် အိမ်တွင်နေထိုင်သော်လည်း ကျောင်း၏ အပြုအမူ အနေအထိုင် ဆိုင်ရာ မူဝါဒကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဝေးမှ ပညာသင်ကြားစဉ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ခြင်း၊ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အတန်းဖော်ချင်း မှတ်ချက်ပြုခြင်းတို့အတွက် ကျောင်းသားများသည် အွန်လိုင်းမှ ဒီဂျစ်တယ်နည်းလမ်းဖြင့် ဆက်သွယ်ရန်အချိန်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ကလေးများ၏အပြုအမူ သည် အတန်းတွင်းမျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်ဆံပြုမူသည့် ပုံစံမျိုးကို လိုအပ်ပါသည်။

တယ်လီဖုန်း စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု

ထပ်မံသိရှိလိုလျှင် သင့်ကျောင်းမှ ကျောင်းအုပ်ကြီးကို ဆက်သွယ်ပါ။ စုံစမ်းရာတွင် စကားပြန်အကူအညီလိုအပ်လျှင် တယ်လီဖုန်း စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု 131 450 သို့ ခေါ်ဆိုပြီး သင်၏ ဘာသာစကားဖြင့် စကားပြန်တစ်ယောက် တောင်းခံပါ။ ဤဝန်ဆောင်မှုသည် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။