

## Learning from home in case of school closures

## Supporting your child's learning at home

## تحصیل در منزل در صورتیکه مدارس احیاناً بسته شوند

## پشتیبانی از تحصیل فرزندان در خانه

## مسئولیت‌های والدین در مدت تحصیل از راه دور

از این طریق فرزندان را پشتیبانی کنید:

- ایجاد روال روزانه و انتظارات مشخص
- مجزا گذاشتن محلی برای فرزندان که کارش را در آنجا انجام دهد
- تحت نظر گرفتن ارتباطات معلمین فرزندان
- آغاز و پایان هر روز با پرسش از فرزندان در باره یادگیری او
- ایفای یک نقش فعال در کمک به یادگیری فرزندان
- تشویق کردن فعالیت بدنی و / یا ورزش
- به یاد داشتن این که فرزندان ممکن است در این مدت استرس داشته یا نگران باشد
- تحت نظر گرفتن اینکه فرزندان برای چه مدت آنلاین است
- اجتماعی نگه داشتن فرزندان ولی با گذاشتن مقرراتی برای ارتباطات او در رسانه‌های اجتماعی.

## مسئولیت‌های دانش‌آموز در مدت تحصیل از راه دور

این مسئولیت‌ها باید به نسبت سن فرزند شما تنظیم شود:

- ایجاد و / یا پیروی از یک روال روزانه برای تحصیل
- کار کردن در محل امن، راحت و ساکتی که در منزل برای او کنار گذاشته شده است
- تحت نظر گرفتن مرتب بسترهای دیجیتال و ارتباطات برای چک کردن اطلاعیه‌ها و بازخوردهای معلمین
- تکمیل کردن تکالیف با صداقت و کار کردن به بهترین وجه
- تلاش بهینه برای انجام کارها طبق جدولهای زمان، تعهدات و مواعدهای مقرر
- تماس گرفتن با معلمش اگر نمی‌تواند کاری را تا موعد مقرر انجام دهد یا به پشتیبانی بیشتری نیاز دارد
- همکاری با و کمک کردن به همکلاسی‌هایش در تحصیل آنان
- پیروی از خط مشی اداره [Student use of digital devices and online services policy](#) (خط مشی استفاده دانش‌آموز از دستگاههای دیجیتال و خدمات آنلاین)
- ارتباط با کارمندان مدرسه هنگامی که نیازهای مختلف پیش می‌آید.

## برنامه ریزی روز فرزندان

مدرسه شما باید به فرزندان یک برنامه یا جدول زمانی برای تحصیل بدهد. این برنامه شامل زمان های استراحت منظم برای فعالیت، خوردن و آشامیدن خواهد بود. در وقت استراحت برای فعالیت مهم است که دانش‌آموزان بلند شده و در اطراف حرکت کنند.

اگر در یک خانه خصوصی زندگی می‌کنید، رفتن فرزندان به بیرون از ساختمان در باغچه، بالکن یا حیاط امن است.

### تندرستی

محدود بودن در منزل برای مدت طولانی می‌تواند باعث استرس و اختلاف شود. نکات مفید برای مراقبت از کودکان در مدت ایزوله یا قرنطینه بودن از جمله عبارتند از:

- صحبت کردن با همه خانواده در باره این عفونت - درک موقعیت، اضطراب را کاهش خواهد داد
- صحبت کردن با فرزندان در مورد موقعیت‌های سختی که در گذشته تحمل کرده و اطمینان دادن به او که این موقعیت رانیز تحمل خواهد کرد
- خاطرنشان کردن اینکه ایزوله یا قرنطینه بودن زیاد طول نخواهد کشید
- مرتب ورزش کردن - ورزش یک درمان ثابت شده برای استرس و افسردگی است
- تشویق کردن فرزندان به اینکه با اعضای خانواده و دوستان با تلفن، ایمیل یا رسانه‌های اجتماعی (در موارد مناسب) در تماس باشند.

### برقراری ارتباط

#### برقراری ارتباط با فرزندان

ما شما را تشویق می‌کنیم که هر روز را با پرسیدن چند سوال ساده در مورد تحصیل فرزندان شروع و به پایان برسانید تا به او در ساخت روز خود کمک کنید. همه دانش‌آموزان در یک محیط تحصیل از راه دور پیشرفت نمی‌کنند؛ بعضی‌ها با استقلال زیاد و عدم ساختار دچار اشکال می‌شوند و سوالهای شما به آنها کمک خواهد کرد تا در مسیر درست بمانند.

#### برقراری ارتباط با مدرسه

مطمئن شوید که می‌دانید مدرسه و معلمین فرزندان چگونه با شما ارتباط برقرار خواهند کرد و آن کانال را مرتباً چک کنید.

مطمئن شوید که می‌دانید چگونه با معلمین در مورد پشتیبانی آموزشی تماس بگیرید و در صورتیکه مدرسه تان انتخاب می‌کند که از وسایل دیجیتال به عنوان بخشی از برنامه آموزش از راه دور استفاده کند، با چه کسی در مورد کمک فنی تماس بگیرید.

این موقعیت برای خیلی از مدارس و خانواده‌ها جدید خواهد بود. مدارس سعی خواهند کرد بر اساس بازخورد، دست اندر کار یک چرخه بهبود مستمر و اصلاح بشوند، بنا بر این ممکن است از شما و فرزندان در باره نحوه کار سیستم بازخورد بخواهند.

بیشتر مدارس هم اکنون از نوعی بستر ارتباطی برای برقراری ارتباط با والدین و دانش‌آموزان استفاده می‌کنند. کاربری این بسترهای موجود تا آنجا که ممکن است باید ادامه یابد.

#### برقراری ارتباط با معلمین

معلم‌ها ممکن است زمانهای معینی را مشخص کنند که دانش‌آموزان بتوانند با آنها آنلاین گفتگو کنند، درسهای ویدیویی را ارائه دهند یا در مواقعی که گزینه‌های دیجیتال امکان ندارد، ممکن است زمانهایی را مشخص کنند که به فرزند شما تلفن بزنند.

برای شما و فرزندان مهم است که به یاد داشته باشید معلم‌ها با خانواده‌های زیاد دیگری هم تماس خواهند گرفت، بنا بر این، ارتباط شما باید مهم باشد و کوتاه. ممکن است لازم باشد که به فرزندان یادآوری کنید که وقتی منتظر کمک یا بازخورد است صبور باشد.

قویاً توصیه می‌شود که والدین در پاسخ به این موقعیت نرم افزار از تامین کنندگان شخص ثالث نخرند مگر مدرسه برای آن توصیه بخصوصی کرده باشد.

مدرسه شما و اداره هم اکنون طیف وسیعی از نرم افزارها و دستگاهها را دارند و اینها مخصوصاً انتخاب شده‌اند تا کمکی که فرزندتان به آن نیاز دارد تامین شود.

- Google Apps for Education – Online Google apps  
Students portal > Learning > G Suite
- Office 365 – online Office apps
- Microsoft Office 365 Desktop Apps – می‌تواند روی حد اکثر پنج کامپیوتر و ده دستگاه موبایل نصب شود. لینک 'Install Office' را انتخاب کنید.
- دانش‌آموزان از وبسایت نرم افزار Bring your own device (BYOD) می‌توانند به نرم افزار اضافی Adobe رایگان برای دستگاههایشان نیز دسترسی داشته باشند.

### دسترسی به دستگاههای دیجیتال و اینترنت

خط مشی اداره در رابطه با فناوری، دستگاهها و اینترنت از طریق لینک زیر در دسترس شما است.

[Student use of digital devices and online services policy](#) (خط مشی استفاده دانش‌آموز از دستگاههای دیجیتال و خدمات آنلاین).

اگر فرزند شما به عنوان بخشی از تحصیلش از منابع دیجیتال استفاده خواهد کرد و مطمئن نیست که چگونه این کار را انجام دهد باید برای کمک با معلم کلاسش تماس بگیرد.

### مدیریت زمان صفحه نمایش

برای مدت زمانی که هر کس باید آنلاین بگذراند حدودی وجود دارد، اما مدت و مقررات زمان صفحه نمایش بسته به سن فرق می‌کند.

کنفرانس ویدیویی و تعامل اجتماعی با استفاده از ویدیو به عنوان بخشی از زمان صفحه نمایش به حساب نمی‌آیند. زمانهای توصیه شده زیر برای صفحه نمایش (به استثنای کنفرانس ویدیویی) بر اساس توصیه‌های آکادمی اطفال آمریکا است:

- سن ۲ - ۵: یک ساعت، تقسیم شده به جلسات حد اکثر ۳۰ دقیقه‌ای.
- سن ۶ ساله و بیشتر: حد بخصوصی برای زمان صفحه نمایش نیست، ولی زمان صفحه نمایش نباید تاثیری روی فعالیت بدنی و تعامل رو در رو در منزل و مدرسه (در صورت امکان) داشته باشد. خیلی مهم است که در مورد حدود زمان صفحه نمایش دارای ثبات رأی باشید.

مطمئن شوید که طول مدت فعالیت‌های غیر مدرسه‌ای محدود باشد.

### مدیریت کردن رفتار

با اینکه فرزندتان در خانه است باید هنوز از خط مشی مدیریت رفتار مدرسه پیروی کند.

برای همکاری، کار گروهی و بازخورد همدیگر در مدت تحصیل از راه دور لازم خواهد بود که دانش‌آموزان آنلاین با یکدیگر ارتباط داشته باشند و در فضای دیجیتال با هم کار کنند. انتظارات فرزند شما و رفتار مورد لزوم همانند درس رو در رو خواهد بود.

### سرویس مترجم تلفنی

اگر به اطلاعات بیشتری نیاز دارید لطفاً به مدیر مدرسه تلفن بزنید. اگر برای کمک به پرسش‌تان به مترجم نیاز دارید لطفاً به سرویس مترجم تلفنی، شماره 131 450 تلفن بزنید و مترجم زبان خودتان را درخواست کنید. این سرویس برای شما رایگان خواهد بود.