

## यदि स्कूल बन्द हो जाते हैं तो घर पर पढ़ाई करना

### बच्चे की घर से पढ़ाई करने में सहायता करना

#### दूर से पढ़ाई के दौरान माता-पिता की ज़िम्मेदारियाँ

अपने बच्चे को सहायता इस प्रकार प्रदान करें:

- दिनचर्या व अपेक्षाएँ स्थापित करके
- अपने बच्चे के काम करने के लिए अलग से जगह बनाएँ
- आपके बच्चे की टीचर द्वारा भेजे गए संदेशों का निरीक्षण करना
- प्रतिदिन दिन के आरम्भ व अन्त में अपने बच्चे से पढ़ाई के बारे में पूछें
- अपने बच्चे की पढ़ाई में सहायता करने के लिए सक्रिय भूमिका निभाएँ
- शारीरिक गतिविधियों व/या व्यायाम को प्रोत्साहन दें
- यह भी याद रखें कि इस समय के दौरान हो सकता है कि आपका बच्चा तनाव में हो या चिन्तित हो
- इसका निरीक्षण करते रहें कि आपका बच्चा ऑनलाईन कितना समय बिता रहा है
- अपने बच्चे को समाज का हिस्सा बना रहने दें पर उसके सोशल मीडिया पर आपसी प्रतिक्रिया के बारे में नियम बनाएँ।

#### दूरी से पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों की ज़िम्मेदारियाँ

ये ज़िम्मेदारियाँ अपने बच्चे की आयु के अनुरूप बनानी चाहिए:

- पढ़ाई के लिए प्रतिदिन की दिनचर्या बनानी व / या मानी जानी चाहिए
- घर में जो सुरक्षित, आरामदायक, शान्त जगह उसे दी गई है वहाँ पर काम करना
- टीचरों द्वारा दी गई सूचनाओं व फ़ीडबैक को देखने के लिए डिजिटल स्थानों व संदेशों को नियमित रूप से देखना
- अपने पढ़ाई के काम को इमानदारी से व अपना काम अच्छे से अच्छा करना
- अपनी पढ़ाई की समय सारिणी, वचनबद्धता एँ व काम की अन्तिम तिथियों को पूरा करने के लिए भरसक प्रयत्न करना
- यदि अपने काम को अन्तिम तिथियों तक पूरा करने में कठिनाई हो या अतिरिक्त सहायता चाहिए तो अपनी टीचर से बात-चीत करना
- अपने सहपाठियों से मिल-जुल कर व सहायतापूर्वक पढ़ाई करना
- विभाग की [Student use of digital devices and online services policy](#) नीति का पालन करना
- जैसे-जैसे आवश्यकता होती है उसके अनुसार स्कूल स्टाफ़ से संपर्क करना।

## अपने बच्चे की दिन बिताने की योजना बनाना

आपका स्कूल आपके बच्चे को पढ़ाई के लिए कार्यक्रम या समय-सारिणी देगा। इसमें नियमित रूप से गतिविधियों के दौरान आराम करने, खाना खाने व कुछ पीने का समय शामिल होगा। गतिविधियों के दौरान यह भी आवश्यक है कि विद्यार्थी उठ कर इधर-उधर चलें।

यदि आप निजी घर में रहते हैं तो आपके बच्चे के लिए बाहर बगीचे, बालकनी या आँगन में जाना सुरक्षित होगा।

## हित

लम्बे समय के लिए घर पर बंद होकर रहना, मानसिक तनाव व झगड़ा पैदा कर सकता है। अकेले रहने के दौरान अपने बच्चे की देख-रेख करने के लिए कुछ सुझावों में निम्नलिखित शामिल है :

- अपने पूरे परिवार से इस संक्रमण के बारे में बात करना – स्थिति को समझने से घबराहट कम होगी
- अपने बच्चों को याद दिलाने में मदद करना कि उन्होंने पहले कठिन समय में किस प्रकार स्थिति का सामना किया था और उनकी हिम्मत बढ़ाना कि वे इस स्थिति का भी सामना कर लेंगे
- उन्हें याद दिलाना कि अलग रहना बहुत दिन नहीं चलेगा
- नियमित रूप से व्यायाम करना - मानसिक तनाव व डिप्रेशन के लिए व्यायाम करना एक प्रमाणित इलाज है
- अपने बच्चों के प्रोत्साहित करना कि वे अपने परिवार वालों व मित्रों से फ़ोन, इमेल या सोशल मिडिया द्वारा संपर्क बनाए रखें (जहाँ उचित हो)।

## बात-चीत करते रहना

अपने बच्चे से बात-चीत करते रहना

हम इसके लिए प्रोत्साहित करते हैं कि आप प्रतिदिन अपने दिन का आरम्भ व अंत अपने बच्चे से उनकी पढ़ाई के बारे में कुछ सरल प्रश्न पूछें जिससे उन्हें अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करने में सहायता मिले। सभी विद्यार्थी दूर से पढ़ाई करने के वातावरण में सफल नहीं होते हैं; कुछ बहुत अधिक स्वतंत्रता या व्यवस्था न होने से संघर्ष करते हैं, और आपके प्रश्न उनको सही रास्ते पर रहने में सहायता करेंगे।

स्कूल के संपर्क में रहना

यह सुनिश्चित करें कि आपको मालूम हो कि स्कूल व आपके बच्चे के शिक्षक आपसे किस प्रकार संपर्क में रहेंगी और आप उन तरीकों को नियमित रूप से देखते रहें।

यह सुनिश्चित करें कि पढ़ाई में सहायता के लिए टीचरों से किस प्रकार संपर्क में रहना है और यदि आपका स्कूल दूर से पढ़ाई की योजना में टेक्निकल उपकरणों का उपयोग करने का फ़ैसला लेता है तो आपको किससे संपर्क करना है।

यह स्थिति अधिकांश स्कूलों व परिवारों के लिए नई होगी। स्कूल आपकी फ़ीडबैक के आधार पर पूरी कोशिश करेंगे कि वे लगातार सुधार व उत्तमता लाने के कार्य में लगे रहें। इसलिए हो सकता है कि वे आपसे व आपके बच्चे से इस संबंध में फ़ीडबैक माँगें कि यह सिस्टम किस प्रकार काम कर रहा है।

अधिकांश स्कूल माता-पिता व विद्यार्थियों से पहले से ही किसी न किसी प्रकार के तरीके का उपयोग करते रहे हैं। जब भी संभव होगा, इन वर्तमान तरीकों का उपयोग करना जारी रहेगा।

शिक्षकों के संपर्क में रहना

शिक्षकों ने यह समय निर्धारित कर लिया होगा कि विद्यार्थी उनसे ऑनलाईन कब बात कर सकते हैं, कब वीडियो द्वारा पढ़ाई होगी या यह कि जब डिजीटल विकल्प उपलब्ध नहीं हैं तो समय निश्चित करना कि वे आपके बच्चे को किस समय फ़ोन करेंगी।

आपके व आपके बच्चे के लिए यह याद रखना भी आवश्यक है कि शिक्षक कई अन्य परिवारों से बात-चीत करेंगे, इसलिए आपकी बात-चीत आवश्यक व संक्षिप्त होनी चाहिए। आपको अपने बच्चे को भी याद दिलाना होगा कि जब वह सहायता व फ़ीडबैक के लिए प्रतिक्षा करेगा तो उसे धैर्य रखना होगा।

## टेक्नलॉजी का उपयोग करना

बहुत ज़ोर देकर यह सलाह दी जाती है कि माता-पिता सॉफ्टवेयर ऐसे तीसरे पक्ष के प्रदानकर्ताओं से न खरीदें जिन्होंने इस स्थिति का फ़ायदा उठा रहे हैं, जब तक कि स्कूल ने विशेष रूप से इसकी सलाह न दी हो।

स्कूल व विभाग के पास पहले से ही भिन्न प्रकार के सॉफ्टवेयर व उपकरण उपलब्ध हैं और वे विशेषरूप से आपके बच्चे को उसकी आवश्यकता अनुसार सहायता देने के लिए चुने गए हैं।

- Google Apps for Education – Online Google apps. विद्यार्थियों द्वारा उपयोग करने के लिए इस पर देखें: Students portal > Learning > G Suite.
- Office 365 – online Office apps.
- Microsoft Office 365 Desktop Apps – इसे पाँच कम्प्यूटरों व दस मोबाइल उपकरणों तक में लगाया जा सकता है। 'Install Office' लिंक को चुनें।
- विद्यार्थी, विद्यार्थियों के Bring your own device (BYOD) सॉफ्टवेयर वेबसाइट से अपने उपकरणों के लिए अतिरिक्त निःशुल्क Adobe सॉफ्टवेयर भी ले सकते हैं

## डिजिटल उपकरणों व इंटरनेट तक पहुँचना

विभाग की टेक्नलॉजी, उपकरण व इंटरनेट संबंधी नीति निम्नलिखित लिंक पर उपलब्ध है।

[Student use of digital devices and online services policy](#) (विद्यार्थी द्वारा डिजिटल उपकरणों व ऑनलाइन सेवाओं के उपयोग संबंधी नीति)

यदि आपका बच्चा अपनी पढ़ाई के लिए डिजिटल साधनों का उपयोग करेगा और उन्हें ठीक से पता नहीं है कि यह किस प्रकार करना है तो उन्हें सहायता के लिए अपनी कक्षा की टीचर से संपर्क करना चाहिए।

## स्क्रीन के समय का नियंत्रण करना

किसी को ऑनलाइन कितना समय बिताना चाहिए इस पर सीमाएँ हैं, पर स्क्रीन के समय की मात्रा व नियम आयु के अनुसार बदलते हैं।

वीडियो कॉन्फ़रेन्स व सोशल प्रतिक्रियाएँ जिनमें वीडियो का उपयोग होता है उसे स्क्रीन का समय नहीं माना जाता।

निम्नलिखित बताए गए स्क्रीन के समय (वीडियो कॉन्फ़रेन्स से अलग), अमेरिकन बाल-चिकित्सा अकादमी (American Academy of Pediatrics) की सलाह पर आधारित है:

- 2 – 5 वर्ष की आयु: 1 घंटा, जिसे अधिक से अधिक 30 मिनट के समय में बाँटना।
- 6 वर्ष और इससे ऊपर की आयु: स्क्रीन के समय की कोई विशेष सीमा नहीं है, पर स्क्रीन के समय से शारीरिक गतिविधियों व घर पर व स्कूल में आमने-सामने की प्रतिक्रियाओं पर प्रभाव नहीं होना चाहिए (यदि संभव हो तो)। यह बहुत ही आवश्यक है कि आप अपने स्क्रीन के समय की सीमाओं के प्रति एकरूप रहें।

यह भी सुनिश्चित करें कि गैर-स्कूल की गतिविधियों की लम्बाई को सीमित किया जाए।

## व्यवहार का प्रबंधन

यद्यपि आपका बच्चा घर पर है फिर भी उन्हें स्कूल की व्यवहार नियंत्रण नीति का पालन करना आवश्यक है।

दूरी से पढ़ाई करने के दौरान, मिलजुल कर, दलों में काम व सहपाठियों के फ़ीडबैक के लिए विद्यार्थियों के लिए आवश्यक होगा कि वे ऑनलाइन संदेश भेजें व डिजिटल स्थलों में एक साथ काम करें। आपके बच्चे से अपेक्षाएँ व आवश्यक व्यवहार वही होगा जो आमने-सामने पढ़ाई की कक्षाओं में होता है।

## टेलिफ़ोन दुभाषिया सेवा

यदि आपको अधिक जानकारी चाहिए तो कृपया स्कूल के प्रिन्सिपल को फ़ोन करें। यदि आपको अपना प्रश्न पूछने के लिए दुभाषिए की मदद की आवश्यकता है तो कृपया टेलिफ़ोन दुभाषिया सेवा को 131 450 पर फ़ोन करें व अपनी भाषा में दुभाषिया माँगें। इस सेवा का कोई शुल्क नहीं है।