

अन्लाईन पढाईकालागी तयारी विध्यार्थीहरूकालागी जानकारी



थप जानकारीका लागी, हेर्नुहोस
ourlearning.sa.edu.au



Government of South Australia
Department for Education

अन्लाईन शिक्षाकालागी तयारी विद्यार्थीहरूकालागी जानकारी



पढ्ने ठाँउ तयार गर्नुहोस्

- तपाईंका बाआमा / हेरचाहकर्ताहरूको मद्दतले घर भित्र एउटा उपयुक्त पढ्ने ठाउँ खोज्नुहोस् र त्यसलाई चिह्न लगाउनुहोस्।
- त्यसलाई अनुकूलित गर्नुहोस् - फोटोहरू टाँसेर सजिलो बनाउनुहोस्।
- पर्याप्त अध्ययन सामग्री (कपिकलम, हाइलाइटरहरू आदि) र अध्ययन गर्न सही स्रोतसाधनहरू जुटाउनुहोस्।

तपाईंको कार्यक्षेत्र सफा राख्नुहोस्

- घरमा अनुशासित भएर काम गर्न गाह्रो हुन्छ, र ठाउँ फोहोर छ भने त झनै।
- टाइमर (सम्झाउने समय) लगाउनुहोस्! पढाई सुरु गर्नु अघि १० मिनेट सरसफाई गर्नुहोस् - यसले शान्त वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत गर्दछ।

दिनभरीको योजना बनाउनुहोस्

- दिनभरीका तपाईंका कार्यहरू के के हुन र तपाईंले कती बेला विश्राम लिनुहुन्छ त्यस बारे स्पष्ट हुनुहोस्।
- त्यो दिनको अन्त्य सम्ममा तपाईंले प्राप्त गर्न चाहेका दैनिक लक्ष्य तय गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई स्रोतसाधनहरू र साइटहरूमा पहुँच पाउनका लागि चाहिने दर्ता विवरण (लगइन)हरू र पासवर्डहरू थाहा छ भन्ने निश्चित गर्नुहोस्।



तपाईंको शिक्षकहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्

- निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंका शिक्षकहरूद्वारा बनाइएका पढाईका योजनाहरू पालना गर्दै हुनुहुन्छ, समयमै चीजहरू बुझाउनुहोस् र तोकिएको मिति भन्दा ढिला नगर्नुहोस्।
- याद राख्नुहोस् तपाईं जहिले पनि आफ्नो शिक्षकलाई सहयोगको लागि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ - उनीहरूसँग उपयुक्त समय तालिका मिलाउनुहोस् किनकि वहाँ अर्को विद्यार्थीलाई सहयोग गरिरहेका हुन सक्छन्।

नियमित विश्राम लिनुहोस्

- नियमित विश्राम लिँदा दिनभरी तपाईंको दिमाग ताजा रहन्छ। तपाईंको पढाईमा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्ने सजिलो उपायहरू मध्ये यो एक हो।

ब्यायाम

- तपाईंको ल्यापटपलाई हरेक घण्टा पर सारेर केही ब्यायाम गर्नुहोस्। पछाडिको बगैँचामा कुकुरसँग खेल्नुहोस्, १० मिनेट ब्यायाम गर्नुहोस् वा तपाईंको नृत्य कौशल अभ्यास गर्नुहोस्! यी सबैले तपाईंको दिमाग र शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्।

राम्रो खानुहोस्

- यो निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले विभिन्न किसिमका ताजा तरकारीहरू र फलफूलका साथै अन्य धेरै पौष्टिक खानाहरू खाइरहनुभएको छ भन्ने। स्वस्थ सन्तुलित आहार राम्रो शारीरिक र मानसिक सुस्वास्थ्यको लागि वास्तवमै महत्त्वपूर्ण छ।



समाजिक भैराखुहोस्

- अनलाइन प्रणाली र अनुप्रयोगहरूलाई सकारात्मक सामाजिक सम्पर्क कायम गर्न प्रयोग गर्नुहोस्।
- छलफल बोर्डहरूमा पेश गर्नुहोस् र अन्य विद्यार्थीहरूले पेश गरेका पदनुहोस्, तपाईंहरू सबै जना सायद उस्तै महसुस गर्दै हुनुहुन्छ।
- अनलाइन अनुप्रयोगहरू मार्फत अनौपचारिक छलफल गर्नुहोस् यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने। तपाईंको शीर्षक छनोट गर्नुहोस् र विचारहरूको छलफल गर्न, संगै पाठ विश्लेषण गर्न र अध्ययन गर्ने तरिका साटासाट गर्न केहि समय दिनुहोस्।

एक अर्कालाई बुझ्नुहोस् र आदर गर्नुहोस्

- सबै सामाजिक मिडिया मन्चहरू जस्तै, लेखनमा एउटा सामान्य अबुजाबुजले छिट्टै ठुलो रूप लिन सक्छ।
- छलफल फोरमहरूमा तपाईंले यो देख्नुहोला कि कोही व्यक्तिहरू जो सामान्यतया कक्षामा बोल्दैनथे अहिले उनीहरू धेरै बोल्छन्। यो राम्रो कुरा हो! तपाईंको कुराकानीमा स्पष्ट हुनुहोस् र सबैलाई बोल्ने मौका दिनुहोस्।
- एक अर्काको कुरा सुन्नुहोस् र यदि तपाईंलाई भनिएको कुराको बारेमा निश्चित हुनुहुन्न भने, त्यो सोध्नुहोस्।
- याद राख्नुहोस्, तपाईं कक्षाकोठामा भए जस्तै, तिनै ब्यवहार र अपेक्षाहरू लागू हुन्छन्।



मद्दत लिनुहोस्

- सबैको ल्यापटप र भरपर्दो इन्टरनेटमा पहुँच हुँदैन। तपाईंले पुस्तकालय र प्रयोगशालाहरू जस्ता भौतिक संसाधनहरू नपाइरहेको पनि होला। तपाईंको शिक्षकसँग सम्पर्क राख्नुहोस् यदि सही उपकरणहरूमा तपाईंको पहुँच छैन भने।

दिनभरीका लागि आफ्नो पढाई सकाउनुहोस्

- दिनको पढाई स्पष्ट गरी सकाउनु महत्वपूर्ण छ।
- दिनको अन्त्यमा तपाईंको अध्ययन सामग्रीहरू थन्क्याउनुहोस् यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने, ताकि तपाईं घर र स्कूललाई अलग गर्न सक्नुहुनेछ।
- जानुहोस् अरु केहि रमाइलो गर्नुहोस्!



Government
of South Australia

Department for Education

थप जानकारीका लागी, हेर्नुहोस
ourlearning.sa.edu.au