



# آمادگی و آماده‌سازی برای آموختن و یادگیری در خانه

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه کنید  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government of South Australia  
Department for Education



# آمادگی و آماده‌سازی برای آموختن و یادگیری در خانه

برای یادگیری در خانه، نیازی نیست که یک متخصص یا مربی باشید تا بتوانید به فرزند خود کمک کنید.

مدرسه، پیش‌دبستان یا مرکز آموزشی فرزند شما، به شما کمک خواهند کرد که فعالیت‌ها و کارهای آموزشی را در خانه پیدا کنید تا فرزندتان آنها را انجام دهد.

شما می‌توانید با فراهم کردن محیطی راحت، آرام و بدون سر و صدا برای یادگیری، به کودک خود کمک کنید.



## آماده‌سازی فضا و محیط یادگیری در خانه

هر خانه‌ای متفاوت است. یک فضای آرام و راحت یادگیری به فرزند شما کمک می‌کند تا بهتر آموزش ببیند.

بعضی از دانش‌آموزان ممکن است فضاها و مکان‌هایی به صورت معمول داشته باشند که تکالیف خود را انجام دهند. این مکان‌ها ممکن است که برای مطالعه یا یادگیری به مدت طولانی مناسب نباشند.

بهترین فضای یادگیری این مشخصات را دارد:

- یک فضای مشترک خانوادگی، مانند اتاق استراحت، پذیرایی یا اتاق غذاخوری (نه در اتاق خواب فرزندتان)
- مکانی که بتوان سکوت و آرامش را در آنجا برای مدتی برقرار کرد
- در نزدیکی اتصال به اینترنت و یا آنتن‌دهی خوب اینترنت بی‌سیم
- در جایی که یک بزرگسال حضور داشته و یادگیری را تحت نظر بگیرد
- در نزدیکی لوازم مورد نیاز برای یادگیری کودکان، مانند نوشت‌افزار و پریز برق
- عاری و بدون از موانع و خطرات به زمین خوردن
- محیطی باز، با نور طبیعی و بدون بازتابش‌های مستقیم نور
- جایی با یک صندلی راحت و میز تحریر یا میز

## چه انتظاری از معلم فرزندتان داشته باشید

مدیر مدرسه، مدیر پیش‌دبستانی یا معلم کودک شما باید ارتباط خود را از طریق راه‌های ارتباطی عادی ادامه دهند. آنها می‌توانند به شما در یافتن فعالیت‌های یادگیری برای فرزندتان در خانه کمک کنند.

## چگونه می‌توانید به فرزند خود کمک کنید

دانش‌آموزان به روال منظم، برنامه روزمره، مداومت و اطمینان نیاز دارند. شما می‌توانید به فرزند خود از راه‌های زیر کمک کنید:

- ایجاد روال‌های منظم و داشتن انتظاراتی مشخص
- فراهم کردن محیطی امن، ساکت و آرام برای یادگیری در آنجا
- نظارت بر فرزندتان در سطحی متناسب با رشد و توانایی‌های او
- ارتباط داشتن و سر زدن به فرزندتان در اغلب اوقات، برای کمک به مدیریت و پیشبرد کارهایش
- نظارت بر میزان گذراندن وقت به صورت آنلاین، و متعادل کردن این امر با فعالیت‌های بدنی و ورزشی
- بررسی ارتباطها و تماس‌های برقرارشده به وسیله آموزگاران و معلمان، و تداوم نسبت به در ارتباط بودن با مدرسه و مرکز آموزشی فرزندتان.



## بیشترین بهره را از انجام فعالیت‌های روزمره در خانه ببرید

چیزهای زیادی برای یادگیری در خانه وجود دارد. یک مثال و نمونه، آشپزی است. فرزند خود را در این فرآیند شرکت دهید. این می‌تواند شامل خواندن دستورالعمل طرز تهیه غذا، اندازه‌گیری مواد، چشیدن یا نظر دادن در مورد کیفیت و طعم غذا باشد. ارتباط خود را با فرزندان با پرسیدن سوالاتی قبل، حین، و بعد از آن فعالیت، ادامه دهید. آنها را متمرکز و در مسیر درست نگه دارید.



## با معلم، همکلاسی و مدرسه‌ی فرزند خود در ارتباط باشید

راه‌های جدیدی برای برقراری ارتباط بیابید، و راه‌های فعلی ارتباط فرزندان با دوستان و معلمش را حفظ کنید. این می‌تواند از طریق تلفن، تماس ویدیویی، ایمیل یا راه ارتباطی قدیمی مثل کارت پستال یا نامه‌نگاری و فرستادن نامه باشد.

انجام این کار باعث خواهد شد دانش آموزان احساس کنند که با دیگران ارتباط دارند و منزوی و تنها نیستند.



## با خانواده و فامیل خود در ارتباط باشید

فراموش نکنید که به ارتباط خود با خانواده، فامیل و عزیزانتان ادامه دهید. شما و فرزندان می‌توانید یادگیری‌هایی را که در خانه‌ی شما اتفاق افتاده است به اشتراک بگذارید.



## مراقبت از تندرستی و سلامت روحی روانی فرزندان

یادگیری طولانی مدت از خانه می‌تواند باعث استرس و اضطراب شود.

با استفاده از بخش "توصیه به خانواده‌ها" (Advice for families) دریابید که چگونه می‌توانید از تندرستی و سلامت فرزندان هنگام یادگیری در خانه مراقبت و مواظبت کنید. [ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)

## روال‌های منظم و انتظارات را به وجود بیاورید

ایجاد و تنظیم انتظارات و روال‌های منظم روزانه به فرزند شما در یادگیری کمک خواهد کرد.

برای رسیدن به این هدف شما می‌توانید از راه‌های زیر استفاده کنید:

- حفظ روال‌های عادی صبح و عصر
- تنظیم روز با وعده‌های غذایی منظم و زمان‌های خواب منظم
- برنامه‌ریزی و انجام کارهای روزانه فرزندان بر اساس برنامه یا جدول زمانی منظم
- انجام شروع و پایان آموزش و یادگیری در هر روز، به صورتی منظم و مشابه با ورود و خروج از یک سیستم
- اطمینان حاصل کردن از اینکه فرزندان متوجه است که از او چه انتظاری وجود دارد
- در نظر گرفتن و ترغیب به انجام استراحت در وقت‌های منظم برای غذا و نوشیدنی در طول روز، و همچنین وقت‌های استراحت کوتاه برای نرمش و حرکتهای کششی و حرکت در اطراف
- پیگیری و نظارت بر فرزندان در طول روز برای کمک به حفظ تمرکز و تداوم در یادگیری

## با فرزند خود ارتباط برقرار کنید و این ارتباط را حفظ کنید

می‌توانید با پرسیدن سوالات از فرزندان در یادگیری او مشارکت مستمر داشته باشید. این کار به او کمک می‌کند تا راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌های دریافت شده از مدرسه را مدیریت کرده و آنها را برای یادگیری خود اولویت‌بندی کند.

### در آغاز روز، این سئوال‌ها را پرسید:

- امروز چه چیزهایی یاد می‌گیری؟
- به دنبال چه هدف‌هایی در یادگیری هستی؟
- چگونه وقت خود را سپری می‌کنی؟
- به چه منابعی نیاز داری؟
- به چه پشتیبانی و کمکی نیاز داری؟

### در پایان روز، این سئوال‌ها را پرسید:

- امروز چه چیزی یاد گرفتی؟
- در مورد فعالیت‌های امروز چه چیزی را دوست داشتی؟
- چه چیزی چالش برانگیز بود؟ چگونه می‌توانیم در مورد غلبه بر چالش کار کنیم؟
- چه چیزهایی امروز خوب پیش رفت؟ چرا آنها خوب پیش رفتند؟
- خوبی؟ آیا باید از معلم خود چیزی بخواهی یا بپرسی؟
- آیا فردا برای رسیدن به موفقیت بیشتر در مورد موضوعی یا چیزی، نیاز به کمک داری؟



**Government  
of South Australia**  
Department for Education

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه کنید  
**[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)**