घरमा गर्ने पढाईको लागि तयारी

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

Government of South Australia
Department for Education

घरबाट गर्ने पढाईको लागि तयारी

घरबाट हुने पढाईकालागी तपाईं विशेषज्ञ वा शिक्षक भैराख्नु पर्दैन।

तपाईंको बच्चाको स्कूल,पूर्व स्कूल वा बच्चाहरूको केन्द्रले तपाईंको बच्चालाई घरमा गर्ने पढाईका गतिविधिहरू खोज्न सघाँउनेछन्।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई पढ्ने शान्त आरामदायक ठाउँ तयार गरेर सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको बच्चाको शिक्षकबाट के अपेक्षा गर्ने

बच्चाको प्रिन्सिपल,पुर्वस्कूलको निर्देशक वा शिक्षकसंग तपाईंले सामान्य संचार माध्यमद्वारा कुराकानी जारी राख्नुपर्दछ। उनिहरूले बच्चालाई घरमा पढाउने गतिविधिहरू खोज्न मद्दत गर्न सक्दछन्।

तपाईंले कसरी आफ्नो बच्चालाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ

विद्यार्थीलाई नियमितता र निश्चितता चाहिन्छ।
तपाईंले आफ्नो बच्चालाई निम्न रुपमा सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- स्पष्ट कार्यतालिका र अपेक्षाहरु बनाईदिनुहोस्
- काम गर्नका लागि सुरक्षित र शान्त ठाउँ तयार गरिदिनुहोस्
- उनीहरूको आफ्नो विकासको स्तरका आधारमा सुपरिवेक्षण गर्नुहोस्
- पढाईको रफ्तार र काम छिटो गराउने ब्यवस्था मिलाईदिनुहोस र हेरचाह गरी राख्नुहोस्
- अनलाइनमा बिताएको समयको निगरानी राखेर त्यस अनुसार शारीरिक गतिविधि सन्तुलित बनाईदिनुहोस्
- शिक्षकहरूले अराएका कुरा र पठाएका निर्देशनहरु हेरी राख्ने र उनिहरुको स्कूल वा प्रारम्भिक शिक्षा केन्द्रसंग सम्पर्कमा रहिराख्नुहोस्।

घरमा पढ्ने ठाँउ तयार गर्ने

प्रत्येक घर फरक हुन्छन्। शान्त र आरामदायक पढ्ने ठाउँले तपाईंको बच्चालाई पढ्नमा मद्दत पुग्छ।

केही विद्यार्थीहरूको सधैं उनीहरूले गृहकार्य गर्ने ठाँउ हुनसक्छ। यो ठाँउ लामो समय पढ्न वा अध्ययन गर्नका लागी उपयुक्त नहुन सक्छ।

सबै भन्दा राम्रो पढ्ने ठाउँ हो:

- साझा पारिवारिक स्थान, जस्तै बैठक कोठा वा भान्सा कोठा (उनीहरूको सुत्ने कोठा होइन)
- जहाँ कहिलेकाँही शान्त हुन्छ
- जहाँ तगडा इन्टर्नेट वा वाईफाई तान्छ
- जहाँ वयस्कहरु वरिपरी हुन्छन र
- उनिहरुको अध्ययन अनुगमन गर्न सक्छन
- जहाँ तपाईंको बच्चालाई शिक्षाको लागि चाहिने चीजहरू नजिक छन जस्तै खाताकिताब र बिजुलीको तार जोड्ने ठाँउ
- जहाँ अल्झेर लड्ने जोखिम हुँदैन
- जहाँ खुला छ, प्राकृतिक उज्यालो आँउछ र आँखामा टक पर्दैन र आरामदायक कुर्सी र मेच वा टेबलहरु उपलब्ध छन्।

कार्य तालिका र अपेक्षाहरू तय गर्नुहोस्

कार्य तालिका र अपेक्षाहरू तय गर्नाले तपाईंको बच्चालाई पढ्न मद्दत गर्दछ।

यसकालागी तपाईंले निम्न कुराहरु गर्न सक्नुहुन्छ:

- बिहान र बेलुकाको सामान्य कार्य तालिका अनुसार चल्ने
- नियमित खाना खाने र सुत्ने समय मिलाएर दिनभरीको योजना बनाउने
- पुर्वनिर्धारित तालिका वा समय तालिकाको आधारमा दिनभरिको योजना बनाउने
- प्रत्येक दिनको अन्त्यमा उनीहरूबाट के अपेक्षा गरिएको छ त्यो कुरा उनीहरूलाई बुझाउने।
- दिनभर नियमित खाना र पेय पदार्थका लागी बिश्राम लिनका साथसाथै बेला बेलै यसो तनेंक तुनुक, हल्का वरिपरी हिडी राख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्
- दिनभर उनीहरूलाई आफ्नु काममा ध्यान केन्द्रित गराई राख्न जाँच गरी राख्ने।

तपाईंको बच्चासँग कुराकानी गर्नुहोस् र सम्पर्कमा रहनुहोस्

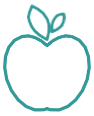
तपाईंले प्रश्न सोधेर आफ्नो बच्चाको पढाईमा संलग्न हुन सक्नुहुन्छ। यसले उनीहरूलाई स्कूलबाट प्राप्त निर्देशनहरू प्रबन्ध गर्न र उनीहरूको शिक्षाको लागि प्राथमिकताहरू तय गर्न मद्दत गर्नेछ।

दिनको सुरूमा, सोध्नुहोस्:

- तपाईंको आज के पढाई हुन्छ?
- तपाईंको कती पढ्नु पर्ने छ वा लक्ष्य के छ?
- तपाईं कसरी आफ्नो समय बिताउनु हुन्छ?
- तपाईंलाई कुन स्रोतहरू चाहिन्छ?
- तपाईंलाई कस्तो सहयोग चाहिन्छ?

दिनको अन्त्यमा, सोध्नुहोस्:

- तपाईंले आजको पढाईबाट के सिक्नुभयो?
- तपाईंलाई आजका गतिविधिहरू बारे के मनपऱ्यो?
- के चुनौतीपूर्ण थियो? हामीले कसरी चुनौती पार गर्न संगै काम गर्न सक्छौं?
- आज के राम्रो भयो? किन त्यो राम्रो थियो?
- तपाईं ठीक हुनुहुन्छ? के तपाईंले आफ्नो शिक्षकलाई केहि सोध्नु परेको थियो?
- भोली अझै सफल हुनका लागि तपाईंलाई केहि सहयोग चाहिन्छ?



तपाईंको घरका दैनिक गतिविधिहरूबाट भरपुर फाईदा लिनुहोस्

घरमा सिक्ने धेरै चीजहरू हुन्छन्। एउटा उदाहरण खाना पकाउने हो। तपाईंको बच्चालाई त्यस प्रक्रियामा समावेश गर्नुहोस्। जस्तै परिकारको विवरण पढ्न लगाउनुहोस्, सामग्रीहरू नापजोख गर्न, स्वाद चाख्न, वा समीक्षा गर्न लगाउने जस्ता हुन सक्छन्। गतिविधि गर्नु अगाडी, गतिबिधी गर्दा गर्दै र सके पछी प्रश्न सोधेर तपाईंको बच्चासँगको कुराकानीलाई जारी राख्नुहोस्। उनीहरूलाई ध्यान केन्द्रित गराउनुहोस र गरीरहेको काममा मन केन्द्रत राख्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको शिक्षक, साथीहरु र स्कूलसंग सम्पर्गमा रहनुहोस्

तपाईंको बच्चाको शिक्षक, साथीहरु र स्कूलसंग सम्पर्ग राख्नलाई, हालका तरीकाहरू कायम राख्दै, नयाँ तरिकाहरू तय गर्नुहोस्। यो फोन, भिडियो कल, ईमेल गरेर वा पुरानो शैलीको पोष्ट कार्ड वा चिट्ठीद्वारा चिनजान (pen-pal) मार्फत हुनसक्छ।

यो गर्नाले विद्यार्थीहरूलाई आफु एक्लै नभएको र अरूसँगै रहेको महसुस हुनसक्दछ।

विस्तारित परिवारसंग सम्पर्गमा रहनुहोस्

विस्तारित परिवार र प्रियजनहरूसँग सम्पर्क जारी राख्न नबिर्सनुहोस्। तपाईं र तपाईंको बच्चाले घरमा गरेको पढाई उनिहरुसंग साटासाट गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको बच्चाको कुसल्ताबारे ख्याल राख्नुहोस्

लामो समय घरबाट पढ्नु भनेको तनाव र चिन्ताको विषय हुन सक्छ।

आफ्नो बच्चालाई घरबाट पढ्दा कसरी सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने बारे जानकारी ourlearning.sa.edu.au को परिवारकालागी जानाकारी शाखाबाट खोज्नुहोस।

Government of South Australia
Department for Education

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