

দূর থেকে পড়াশোনা:

CPS (কেমব্রিজ পাবলিক স্কুল) এলিমেন্টারি শিক্ষার্থীদের (গ্রেডস JK-5) পরিবার

স্কুল বিল্ডিং বন্ধ থাকায় Cambridge Public Schools (CPS, কেমব্রিজ পাবলিক স্কুল)-এর আমরা সবাই দূর থেকে পড়াশোনাকে সব বয়সের শিক্ষার্থীদের জন্য মজার, আকর্ষক ও সফল করে তোলার জন্য সৃজনশীল উপায় খুঁজে বার করার জন্য কঠোর পরিশ্রম করছি। বাড়িতে শিক্ষার্থীদের সক্রিয়, ব্যস্ত ও সুস্থ রাখার জন্য পরিবারগুলিকে এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হলো।



একটা রুটিন তৈরি করুন ও সেটি মেনে চলুন।

প্রত্যেকটি স্কুলের দিনের জন্য এমন একটি ছন্দ তৈরি করুন যা আপনার পারিবারিক সময়সূচির সঙ্গে মানানসই। সময়সূচিটি খুব স্ট্রিক্ট কিনা তা নিয়ে চিন্তা করবেন না, খেয়াল রাখুন যাতে পড়াশোনা, আনন্দ, শরীরচর্চা, খাবার ও ঘুম সবকিছুর জন্য সময় থাকে ও একটা ধারাবাহিকতার বোধ তৈরি হয়।



পড়াশোনার জন্য একটি স্থান নির্দিষ্ট করে দিন।

তাদের স্কুলের কাজের জায়গাটি কীরকম ভাবে সাজানো হবে তা ঠিক করার ক্ষেত্রে আপনার বাচ্চাকে সাহায্য করতে দিন। যদি এটি কোনো অস্থায়ী কাজের জায়গা হয় (যেমন রান্নাঘরের টেবিল যেখানে আপনার পরিবার খাবারও খায়), তাহলে আপনার বাচ্চাদের একটি বাচ্চ বানাতে সাহায্য করুন যেখানে তারা তাদের ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতি ও বাড়িতে যা স্কুলের জিনিস ও পড়াশোনার জিনিসপত্র আছে তা গুছিয়ে রাখতে পারে স্কুলের কাজ শেষ হয়ে যাওয়ার পরে জিনিস ও বইপত্র অন্য জায়গায় সরিয়ে রাখলে প্রত্যেকটি স্কুলের দিন যে শেষ হয়েছে তা চিহ্নিত করতে সুবিধা হয়।



আপনার বাচ্চাকে নানাধরনের শেখার কার্যকলাপ-এর যোগান দিন।

শিখতে ও অন্বেষণে সাহায্য করে এরকম বিভিন্ন কার্যকলাপ ও গৃহস্থালী জিনিসপত্রে বাচ্চাকে অংশ নিতে সাহায্য করুন। আপনার বাড়িতে যদি পাজল, বই, আঁকার সামগ্রী ও অন্যান্য নন-ইলেকট্রনিক জিনিসপত্র থাকে, তাহলে সেগুলিকে স্কুলের দিনের অংশ করতে বাচ্চাকে উৎসাহ দিন।



কাজের পরিকল্পনা দিয়ে প্রত্যেকটি দিন শুরু করুন।

সেই দিনের জন্য কী কী লেসন ঠিক করা আছে তা জানার জন্য ইমেল বা গুগল ক্লাসরুমে আপনার বাচ্চার স্কুল থেকে আসা মেসেজ দেখুন। স্বাভাবিক স্কুলের দিনের অর্ধেক সময়ের পড়াশোনা দিন তৈরি করুন – ৪ ঘণ্টা মতো। সময়টিকে বিভিন্ন কার্যকলাপের ব্লকে সাজান, মাঝখানে বিরতি সহ। ব্লকগুলিতে শিক্ষক পরিচালিত পড়াশোনা, নিজে পরিচালিত পড়াশোনা ও বাবা-মা/তত্ত্বাবধায়ক-এর সঙ্গে ক্রিয়াকলাপ স-থাকবে। মনে রাখবেন সব পড়াশোনা অনলাইন হবে না।



আপনার বাচ্চাদের শিক্ষকদের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করুন।

শিক্ষার্থীদের সঙ্গে দ্বি-মুখী যোগাযোগ বজায় রাখার জন্য শিক্ষকেরা যথাসম্ভব চেষ্টা করছেন। প্রকৃত সময়ে মানে রিয়েল টাইমে শিক্ষকেরা প্রতিদিন নির্দিষ্ট করে দেওয়া 30-45 মিনিটের সময়ের জন্য শিক্ষার্থীদের সাহায্য করার জন্য থাকবেন। কেউ কেউ ক্লাসের পড়া করবেন, কেউ গুগল মিট-এর মাধ্যমে “সকালের মিটিং” পরিচালনা করবেন বা ছোট ছোট দলে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কাজ করবেন। অন্যেরা ফোন, ইমেল, রিমাইন্ড অ্যাপ ও অন্যান্য উপায়ে যোগাযোগ রাখবেন। আপনার কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হলে শিক্ষক, প্রধান শিক্ষক বা পরিবার লিয়াজ-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



বাইরে যান ও শরীরচর্চা করুন।

নিয়মিতভাবে বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করুন ও এমন উপায় খুঁজে বার করুন যা আপনার বাচ্চাকে সক্রিয় রাখে। যদিও খেলার মাঠগুলি বন্ধ, আপনি তাও হাঁটতে বা সাইকেল চালাতে যেতে পারেন। শুধু মাঝ পরতে ভুলবেন না ও যেসকল ব্যক্তির আপনার সঙ্গে থাকে না তাদের থেকে অন্তর 6 ফিট দূরত্ব রেখে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে ভুলবেন না। বৃষ্টির দিনেও আপনি ঘরের মধ্যে মজার স্ট্রেচিং ও হাত-পা চালানোর শরীরচর্চা করতে পারেন।



আপনার বাচ্চার সঙ্গে কথা বলুন।

বাড়ি থেকে পড়াশোনা করা আমাদের সবার জীবনেই বিশাল মানিয়ে নেওয়ার বিষয়, বিশেষত ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে। স্কুল বন্ধ থাকার সময়ে পড়াশোনার চেষ্টা করার অভিজ্ঞতার ব্যাপারে জানতে আপনার বাচ্চাদের সঙ্গে কথা বলুন। আশ্বাস, উৎসাহ ও কঠিন সময়ে পরিশ্রম করার জন্য প্রশংসার মাধ্যমে আপনার শিক্ষার্থীকে ভয় বা উদ্বেগ কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করুন।



আনন্দ করুন!

এটা মোটেই “কোনো খেলা নয়, শুধুই কাজ”-এর সময় নয়। পরিবারগুলির জন্য হাসার ও আনন্দ করার সৃজনশীল উপায় খুঁজে বার করার জন্য এই সময়টি আরো বেশি গুরুত্বপূর্ণ। মজার ভিডিও দেখুন, মজার গল্প বলুন, খেলুন, রান্না করুন, নাচ-গান করুন। আপনার পরিবারকে যা সবথেকে বেশি আনন্দ দেয়, তাই করুন।

আরো তথ্যের জন্য cpsd.us/athome—এ যান। আপনার যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে বাচ্চার স্কুলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন, অথবা cps@cpsd.us—তে ইমেল করুন।