

ਜੇ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ (ਪੜ੍ਹਾਈ)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥਨ

ਦੂਰੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ (remote) ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਇਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ:

- ਰੁਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਰੰਭ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਣਾਓ ਭਰਪੂਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਪੜੇ (social) ਰੱਖਣਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਸੰਬੰਧਤ ਨਿਯਮ ਤੈਅ ਕਰਨੇ।

ਦੂਰੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨੀ
- ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ
- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ, ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾਉਣੀ
- ਜੇ ਉਹ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ
- ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਵਿਭਾਗ ਦੇ [Student use of digital devices and online services policy](#) (ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੀਤੀ) ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣੀ
- ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਟਾਈਮਟੇਬਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਨਿਯਮਬੱਧ ਬਰੇਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਬਰੇਕਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਠ ਕੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ (private) ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਬਾਗ, ਬਾਲਕੋਨੀ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣਾ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਡਰੇਪਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲਾਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ – ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣਗੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਇਹ ਅੱਡਰਾਪਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ – ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਦਬਾਓ ਦਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੋਇਆ ਇਲਾਜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ (ਜਿਥੇ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ) ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੂਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਕਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਜ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ।

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ (ਰਾਬਤਾ ਰੱਖਣਾ)

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਚੈਨਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਦੂਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨਵੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਕੂਲ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਸੁਧਾਈ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਲੈਣ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਣ ਕਿ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਗਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਡਿਓ ਸਬਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਡਿਜੀਟਲ ਵਿਕਲਪ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਬਾਤ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯਾਦ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੋਲਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਇਹ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਨਾ ਖਰੀਦਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

- Google Apps for Education – Online Google apps. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਇਥੇ ਜਾਓ: Students portal > Learning > G Suite.
- Office 365 – online Office apps.
- Microsoft Office 365 Desktop Apps – ਪੰਜ ਤੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਸ ਮੋਬਾਇਲ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'Install Office' ਲਿੰਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਾਧੂ ਮੁਫਤ Adobe ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ Bring your own device (BYOD) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਇੰਟਰੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਤਕਨੋਲਜੀ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੀਤੀ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

[Student use of digital devices and online services policy](#) (ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੀਤੀ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਿਜੀਟਲ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਵਕਤ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵਕਤ ਆਨਲਾਈਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਲਈ ਵੀ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਅਸੂਲ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਡਿਓਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਡਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ (ਵਿਡਿਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਅਮਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ:

- 2-5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ: 1 ਘੰਟਾ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਮਿੰਟ (spacing) ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ।
- 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ: ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ)। ਆਪਣੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗੈਰ- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ।

ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰੱਖਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੀਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਦੂਰੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਹਿਯੋਗ, ਗਰੁੱਪ ਵਰਕ ਅਤੇ ਹਮਸਰ ਵਿਅੱਕਤੀਆਂ ਦੀ ਫੀਡਬੈਕ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਲਾਈਨ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਹਮਣੇ (spacing) ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਬਕ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆਈ ਸੇਵਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁੱਛਗਿਛ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 131 450 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੋਵੇਗੀ।