

# দূর থেকে পড়াশোনা:

CPS (কেমব্রিজ পাবলিক স্কুল) সেকেন্ডারি শিক্ষার্থীদের (গ্রেডস 6-12) পরিবার



স্কুল বন্ডিং 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।

ছোট বাচ্চাদের মতো, কিশোর-কিশোরীরাও কাঠামোবদ্ধ জীবন ও রুটিনে উন্নতি করে। বড় শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে হয়ত এটা মেনে চলা বেশি কঠিন হবে কিন্তু আপনি তাদের নিজেদের দৈনন্দিন সময়সূচি নিজেদেরই তৈরি করার পরামর্শ দিতে পারেন। যুক্তিযুক্ত বৃদ্ধিসহ (ইনক্রিমেন্ট) স্কুলের কাজের দিকে মন দিন। 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।



## আপনার শিক্ষার্থীদের শিক্ষকদের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করুন।

শিক্ষার্থীদের সঙ্গে দ্বি-সুখী যোগাযোগ বজায় রাখার জন্য শিক্ষকেরা যথাসম্ভব চেষ্টা করছেন। শিক্ষকেরা ফোন, ইমেল, রিমাইন্ড অ্যাপ ও অন্যান্য উপায়ে যোগাযোগ রাখবেন। উচ্চ স্কুল শিক্ষকেরা প্রকৃত সময়ে মানে রিয়েল টাইমে শিক্ষকেরা প্রতিদিন নির্দিষ্ট করে দেওয়া 30-45 মিনিটের সময়ের জন্য শিক্ষার্থীদের সাহায্য করার জন্য থাকবেন। হাই স্কুল শিক্ষার্থীরা গুগল মিট লেসন-এ অংশগ্রহণ করবে ও অফিসের সময়ে শিক্ষকদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারবে। আপনার শিক্ষার্থীদের তাদের সময়সূচি, প্রজেক্ট ও তারা ক্লাসের সেসনে উপস্থিত ছিল কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন। আপনার কোনো সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনার শিক্ষার্থীদের শিক্ষক, ডিন, প্রধান শিক্ষক বা পরিবার লিয়াজ-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



## শিক্ষার্থীদের স্বাধীনতা ও দায়িত্বশীলতার সুযোগ দিন।

শিক্ষার্থীদের বাড়ির কাজকর্ম এবং/অথবা বয়স্ক প্রতিবেশীদের সাহায্য করার (দূর থেকে, বা মাস্ক পরে ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে) কাজে অন্তর্ভুক্ত করুন, যাতে তারা কোনো ভালো কাজ করার তুষ্টি পায়। ভার্চুয়ালি ফোন ভা ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতে শিক্ষার্থীদের সুযোগ করে দিন। সোশাল মিডিয়া ব্যবহারের ওপর নজর রাখুন ও শিক্ষার্থীদের মনে করিয়ে দিন যে অনলাইন তারা যা যা পড়ে সব সঠিক নয়। যে সব খবর বিভ্রান্তি ও উদ্বেগ তৈরি করে সেগুলি সম্বন্ধে প্রশ্ন করতে উৎসাহ দিন।



## আপনার শিক্ষার্থীর সঙ্গে কথা বলুন।

বাড়ি থেকে পড়াশোনা করার বিষয়টির সঙ্গে আমাদের সবাইকেই মানিয়ে নিতে হচ্ছে। বিশেষত বড় শিক্ষার্থীরা তাদের বন্ধুদের অভাব বেশি বোধ করবে ও বর্ষশেষের গুরুত্বপূর্ণ কার্যকলাপ মিস করায় হতাশ হয়ে পড়বে, বিশেষত তারা যদি আপনার স্কুল বা হাই স্কুল শেষ করার অবস্থানে থাকে। স্কুল বন্ধ থাকার সময়ে পড়াশোনার চেষ্টা করার অভিজ্ঞতার ব্যাপারে জানতে আপনার শিক্ষার্থীদের সঙ্গে কথা বলুন। আশ্বাস, উৎসাহ ও কঠিন সময়ে পরিশ্রম করার জন্য প্রশংসার মাধ্যমে আপনার শিক্ষার্থীকে ভয় বা উদ্বেগ কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করুন।



## বাইরে যান ও শরীরচর্চা করুন।

আপনার শিক্ষার্থীকে সক্রিয় থাকতে উৎসাহ দিন। নিয়মিত শরীরচর্চা করলে তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য হবে। আপনার শিক্ষার্থী যদি দলগত খেলাধুলায় অভ্যস্ত থাকে, তাহলে তাদের বাড়িতে বা বাইরে মাস্ক পরে ও অন্যদের থেকে নিরাপদ দূরত্ব (অন্তত 6 ফিট) বজায় রেখে কার্ডিও ও শক্তি প্রশিক্ষণ চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন। বৃষ্টির দিনেও শিক্ষার্থীরা ঘরের মধ্যে স্ট্রেচিং ও হাত-পা চালানোর শরীরচর্চা করতে পারে।



## 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। সিনেমা দেখুন, ভিডিও ক্লিপ একে অন্যের সাথে শেয়ার করুন, মজার গব বলুন, খেলুন, রান্না করুন, একসাথে 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।