THE EDUCATION STATE

SCHOOLS

නිවසේ සිට ඉගෙනීම: දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට තොරතුරු

දරුවන් නිවසේ සිට ඉගෙන ගන්නා අතර ඔවුනට උපකාර කිරීම සඳහා උපදෙස්, හෝඩුවාවන් සහ සම්පත්.

නිවසේ සිට ඉගෙනීම සම්බන්ධයෙන්

ඔබගේ දරුවා නිවසේ සිට ඉගෙනීමට උපකාර කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඔබට කලහැකි වඩාත්ම වැදගත්ම දෙය වන්නේ දින චර්යාවකට අනුව වැඩ කිරීමට දිගටම උනන්දු කිරීමවේ. ඔබ ගුරුවරයෙකු හෝ විෂය සම්බන්ධ විශේෂඥයකු වන බවට කිසිවෙකු අපේක්ෂා නොකරයි.

ඔබගේ දරුවාගේ පාසල සමග ඉතාමත් යාවාත්කාලීන ආකාරයට සන්නිවේදනය කිරීම ඉතා වැදගත්වේ.

ඔබගේ දරුවාගේ පාසල පහත ආකාරයට කටයුතු කරනු ඇත:

- ඔබගේ දරුවාගේ ගුරුවරයා සතු වගකීම් සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කරන අතරම සිසුන් සහ දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් විසින් කලයුතුදේද සන්නිවේදනය කරනු ඇත
- ඔබගේ දරුවා විසින් සිදුකිරීමට ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම් ලබාදෙනු ඇත
- දෙමාපියන් සහ සිසුන් සමග ඔවුන්ගේ සමාන්‍ය ආකාරයට සන්නිවේදනය කිරීම, උදාහරණ වශයෙන්, පාසල් වෙබ්අඩවිය, පුවත් පත්‍රිකාව සහ ඊමේල් මගින්
- ඔබගේ දරුවා හට සිය නිවසේ සිට ඉගෙනීම සිදු කිරීමට උපයෝගී කරගත හැකි මාර්ගගත මෙවලම් සම්බන්ධයෙන් දෙමාපියන් සහ දරුවන් හට උපදෙස් ලබාදීම.

ඔබට නිවසේ පරිගණකයක් හෝ ඉන්ටර්නෙට් පහසුකම් නැතිනම්, ඔබගේ දරුවාගේ පාසලින් ඔබට කථාකර ඔබගේ දරුවා හට පරිගණකයක් ටික කාලයකට ලබාදිය හැකිද යන්න සහ ඔබගේ දරුවා හට ඉගෙනීමේ ලියකියවිලි ලබාගත හැකි ආකාරය සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කරනු ඇත.

ඉගෙනීමේ පරිසරයක් සකසා ගැනීම

සෑම නිවසක්ම වෙනස්වේ. හැකි අවස්ථාවල, ඔබගේ පවුලේ අය එකට සිටින ස්ථානයක, එනම්, මැදසාලය හෝ කෑම කාමරය වැනි ස්ථානයක ඉගෙනීම සිදුවිය යුතුය. මෙම ස්ථාන නිදන කාමරයකට වඩා සුදුසුවන්නේ, නිදන කාමරයක ඔබගේ දරුවා එහි තනිවී සිටින බව හැඟීමත් ඔවුන්ව අධීක්ෂණය කිරීම වඩා අභියෝගාත්මක වීමත් යන හේතු නිසාය.

එම ස්ථානය පහත ආකාරයට වීම සුදුසුය:

- සමහර අවස්ථාවල නිහඬ විය හැකිය
- ඔබ හෝ වෙනත් වැඩිහිටියෙකු සිටීම.

දුරස්ථ ඉගෙනීමේදී සිසුන්ගේ වගකීම්

ඔබගේ දරුවාගේ වයස සහ ඔවුන්ගේ අවධිය මත, ඔවුන් විසින් පහත දේ කරන බවට අපේක්ෂා කල හැකිය:

- ගුරුවරුන් විසින් කරන නිවේදන සහ ප්‍රතිචාර සම්බන්ධයෙන් නිතිපතා සිය ඊමේල්, පාසල් වෙබ් අඩවිය, පුවත් පත්‍රිකා ආදී ඩිජිටල් ප්ලැට්ෆෝම් බලන්න
- කටයුතු සම්පූර්ණ කරනවිට හැකි උපරිම ආකාරයට කරන්න
- කාල නියමයන් සහ නියමිත දිනයන්වලදී ඇති කටයුතු නිම කිරීමට කටයුතු කරන්න
- ඔවුන්ගේ ගුරුවරුන් සමග විවෘතව සන්නිවේදනය කර තිබෙන ගැටළු මතු කරන්න
- ඔවුන්ගේ සිය පාසලේ හැසිරීම සම්බන්ධ මාර්ගෝපදේශ අනුව කටයුතු කරන්න.

දින චරියාවන් සහ අපේක්ෂාවන් ස්ථාපනය කර ගන්න

ඔබගේ දරුවා නිවසේ සිට ඉගෙන ගන්නා බැවින් ඔවුනට උපකාර කිරීම සඳහා දිනචරියාවක් සකස් කිරීම වැදගත්වේ. මේ මගින් ඉගෙනීම උනන්දු කරන පරිසරයක් ඇති කෙරෙ\.

සෑම දිනකම ආරම්භය සහ අවසානය ඔබගේ දරුවාට උපකාරයක් කිරීම අරමුණු කර ගන්න:

- ඔවුන් හට ඔවුන්ගේ ගුරුවරුන්ගෙන් ලැබෙන උපදෙස් පැහැදිලි කරගෙන සම්පූර\ණයෙන් අවබෝධ කර ගන්න
- ඔවුන්ට සංවිධානයවීමට උපකාර කර නිවසේදී ඉගෙනීම සම්බන්ධ ප්‍රමුඛතාවයන් සකස් කර ගන්න.

ව්‍යායාම සඳහා නිතිපතා විවේකයන් ගන්න උනන්දු කරන්න. ඔබගේ පාසල මගින් ක්‍රියාකාරකම් යෝජනා කිරීමට ඉඩ ඇත.

සෞඛ්‍යය සම්පන්න ආහාර පුහුණු සඳහා උනන්දු කරන්න, එසේම ඔවුන් ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කරන බවට වගබලා ගන්න.

සියළු ළමුන් හට සාමාන්‍ය නිදා ගන්නා වේලාවල් පවත්වා ගන්න, මෙය කුඩා දරුවන්ට ඉතා වැදගත්වේ.

තිරයේ ගතකරන කාලය (screen time) සහ මාර\ගගත ආරක්ෂාව කළමණාකරණය කිරීම

ඔබගේ දරුවා මාර\ගගතව කාලය ගත කිරීමට බොහෝ ඉඩකඩ ඇති බැවින්, මාර\ගගතව සිටීමේ දී අවශ්‍ය ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් සමඟ කථා කිරීම වැදගත්වේ. මේ මගින් ඔවුන් හට යහපත් ඩිජිටල් තේරීම් කිරීමට සහ, තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණයන් වගකීමෙන් භාවිතා කිරීමට උපකාර වනු ඇත.

පහත කරුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ දරුවා සමඟ කථා කල හැක:

- ඔවුන්ගේ පාසල හෝ අධ්‍යාපන සහ පුහුණු දෙපාර\තමේන්තුව (Department of Education and Training (DET)) මගින් නිර\දේශකල මාර\ගගත මෙවලම් පමණක් භාවිතා කිරීම
- මුහුණට මුහුණලා කථා කරන ආකාරයටම මාර\ගගතව සන්නිවේදනය කිරීමේදීද ගෞරවයෙන් කටයුතු කිරීම
- ඩිජිටල් සේවා භාවිතා කරන විට නිවසේ විවෘත ස්ථානයක සිට කිරීම

දෙමපියන් හා රැකවරණකරුවන් හට වැඩිදුර මාර\ගගත ආරක්ෂාව සම්බන්ධ උපදෙස් (ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන්) සඳහා www.esafety.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

මානසික සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය පරීක්ෂා කිරීම

ඔබගේ දරුවාගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය සම්බන්ධයෙන්ද දිනපතා සොයා බැලීමට කාලයක් වෙන්කර ගැනීම වැදගත්වේ.

දරුවන්ට ඇති ඔවුන්ගේ පංතියේ අය මුහුණට මුහුණ හමු නොවීම ආදී සමහර වෙනස්කම්වලට හුරුපුරුදුවීමට යම්කිසි කාලයක් ගතවිය හැකිය. නව තත්වයන්ට එක් එක් දරුවන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ විවිධ ආකාරයටය. සමහර අවස්ථාවල දුක දැනීම, ඉච්ඡා භංගත්වය, උත්සුකබව සහ තරහයාම ආදිය සාමාන්‍යවේ.

පහත සඳහන් ආකාරයට ඔබට ඔබගේ දරුවාට උපකාර කල හැකිය:

- ඔවුන්ට දැනෙන දේවල් පැවසීමට සහ ඔවුන් කතාකරන දෙයට ඇහුන්කම් දීමට අවස්ථාවක් සලසාදීම
- ඔවුනට ඇති කිසියම් ගැටළුවක් සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ටම කල හැකිදේ හෝ ඔබගේ උපකාරය ඇතුව කළහැකි දේ හඳුනා ගැනීම
- දුරස්ථව ඉගෙනීම සම්බන්ධයෙන් ඔවුනට හැඟෙන ආකාරය, සහ ඔබ විසින් ඔවුනට කලහැකි කිසියම් උපකාරයක් ඇතිනම් අසා දැනගැනීම

ඔබගේ දරුවාගේ සෞඛ්‍යය හෝ සුබසාධනය සම්බන්ධයෙන් ඔබට කිසියම් ගැටළුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර උපකාර සඳහා ඔබගේ පාසල හා සම්බන්ධ වන්න.

අමතර අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ගේ දෙමාපියන් සහ රැකවරණකරුවන් හට උපදෙස්

ඔබගේ දරුවා හට අමතර අවශ්‍යතා ඇතිනම්, ඔබ විසින් ඔවුන්ගේ ගුරුවරයා සමග පුද්ගල අධ්‍යාපන සැලැස්මක් සම්බන්ධයෙන් කථා කල යුතුය. මේ මගින් ඔවුන් නිවසේ සිට කරන ඉගෙනීමට මාර\ගෝපදේශයක් ලබාදේ.

DET වෙබ් අඩවියේ (www.education.vic.gov.au/parents) දෙමාපියන් සඳහාවූ පිටුවෙහි දරුවන් හට නිවසේ සිට ඉගෙනීමට උපකාර කිරීම සඳහා දෙමාපියන් සහ රැකවරණකරුවන් හට වැඩිදුර විස්තර ඉංග්‍රීසියෙන් ඇත.

තවද *Understanding learning difficulties for parents: a practical guide* යනුවෙන් සවිස්තරාත්මක මාර\ගෝපදේශයක්ද (ඉංග්‍රීසියෙන්) ඇත. මෙහි ඉගෙනීමේ දුෂ්කරතා සම්බන්ධ ප්‍රායෝගික උපදෙස් මෙන්ම නිර\දේශිත ඈප් ලැයිස්තුවක්ද ඇත. එය www.uldforparents.com වෙතින් ලබාගත හැකිය.

සාක්ෂරතාව සහ ගණන් ශාස්ත්‍රය සම්බන්ධ සම්පත් සහ හෝඩුවාවන්

ඔබගේ පාසල මගින් සපයන සම්පත් සහ ලිපිලේඛණ වලට අමතරව, ඔබ විසින් ඔබගේ දරුවා නිවසේ සිට ඉගෙනීම කරන අතර පහත සම්පත් භාවිතා කල හැකිය. මේ සම්පත් සියල්ලම ඉංග්‍රීසියෙන් සපයා ඇත.

සාක්ෂරතාව සහ ගණන් ශාස්ත්‍රය:
සිය දරුවාගේ සක්ෂරතාව සහ ගණන් ශාස්ත්‍රය දියුණුකර ගැනීම සඳහා දෙමාපියන් සහ රැකවරණකරුවන් හට ඇති හෝඩුවාවන් www.education.vic.gov.au වෙතින් ලබාගත හැකිය. සෙවුම: *get involved in literacy and numeracy*

ප්‍රිමියර\ස් කියවීමේ අභියෝගය:
මෙම අභියෝගය මගින් උපන් වසරෙ\ සිට වසර 10 තෙක් ළමුන් හට වසරක පුරා නියමිත පොත් සංඛ්‍යාවක් කියවා ඔවුන්ගේ උත්සාහය මාර\ගගතව වාර\තා කරන ලෙස උනන්දු කෙරෙ\. www.education.vic.gov.au වෙතින් ලියාපදිංචි වෙන්න. සෙවුම: *premiers reading challenge*

නිවසේදී අංක ගණිතය සහ ගණන් ශාස්ත්‍රය:
සිය දරුවාගේ ගණන් ශාස්ත්‍රය වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා දෙමාපියන් සහ රැකවරණ කරුවන් වැදගත් කාර්ය භාරයක් ඉටු කරයි. පවුල් සඳහා උපදෙස් සහ සම්පත් www.education.vic.gov.au වෙතින් ලබාගත හැකිය. සෙවුම: *mathematics and numeracy at home*

© State of Victoria (Department of Education and Training) 2020. Except where otherwise noted, material in this document is provided under a Creative Commons Attribution 4.0 International Please check the full copyright notice