

► How do I best support my child while

LEARNING AT HOME



Create a Schedule

- Create chunks of time for all routines
 - Include child's input
- Write it down and post it
 - Schedule breaks



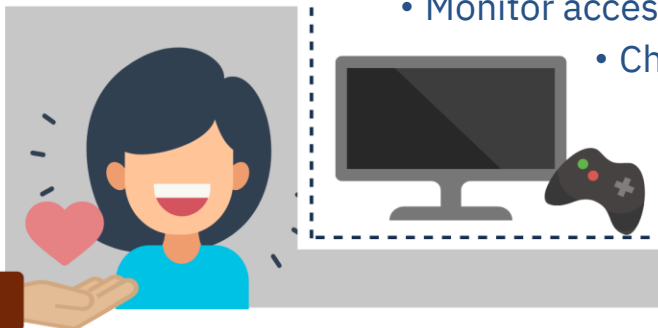
Define a Learning Space

- Provide different seating options
 - Eliminate clutter
- Organize necessary materials nearby
 - Reduce distracting noise
 - Provide instrumental study music
- Check regularly on child's progress



Eliminate Excessive Media

- Monitor access during learning time
- Check on child's media use



Support your Child's Mental Health

- Inform yourself about COVID-19
 - Be honest and reassuring
- Explain in an age appropriate manner
 - Limit child's exposure to media coverage

Set Goals and Provide Incentives

- Consider long and short term goals
- Include child in setting realistic goals
- Track progress informally or formally
 - Determine appropriate incentives; they do not have to be tangible

► ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a?

APRENDIENDO EN CASA



Cómo crear un horario

- Asegúrese que tenga actividades cortas
 - Pida la opinión de su hijo/a
- Escríbalo y póngalo en un lugar visible
 - Incluya descansos frecuentes

Asigne un lugar para trabajar

- Ofrezca opciones de asientos
- Limpie bien el lugar, evite juguetes
- Organice los materiales necesarios
 - Reduzca el ruido, puede distraer
 - Toque música instrumental
- Revise de forma periódica el progreso de su hijo/a



Limite el acceso a los medios de comunicación

- Controle el acceso cuando esté estudiando
- Revise el uso de medios de su hijo/a



Apoye la salud mental de su hijo/a

- Infórmese sobre el COVID-19
- Responda con calma y honestidad
- Hable de acuerdo a la edad de su hijo/a
 - Limite el acceso a los medios de comunicación

Trace metas y proponga incentivos

- Trace metas a corto y largo plazo
- Incluya a su hijo/a, que sean metas realistas
 - Monitoree el progreso (formal o informal)
- Vea que sus incentivos sean apropiados; no

كيف يمكنني دعم طفلي بشكل أفضل أثناء

التعلم في المنزل



إنشاء جدول

- إنشاء أجزاء من الوقت لكافة الإجراءات الروتينية
 - تضمين آراء الطفل
 - دَوْنها ونشرها
 - فواصل الجدول الزمني

تعريف مساحة التعلم

□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□

- الحد من الفوضى وتنظيم المكان
- تنظيم المواد الضرورية في مكان قريب
- تقليل الضوضاء المشتتة
- توفير موسيقى دراسية مفيدة
- التحقق بانتظام من تقدم الطفل



القضاء على وسائل الإعلام المفرطة

- مراقبة التواصل أثناء وقت التعلم
 - التحقق من استخدام الوسائط الخاصة بالأطفال



دعم الصحة النفسية لطفلك

- علم نفسك عن COVID-19
- كن صادقاً ومطمئناً
- شرح بالطريقة المناسبة في العمر
- الحد من تعرض الطفل للتغطية الإعلامية

تحديد الأهداف وتوفير الحوافز

- النظر في الأهداف طويلة وقصيرة الأجل
- تضمين الطفل في تحديد أهداف واقعية
- تتبع التقدم بشكل غير رسمي أو رسمي
- تحديد الحوافز المناسبة؛ ليس من الضروري أن تكون ملموسة

အိမ်မှာစာသင်နေ သင်္ချာအခန်း



အခန်းအားဆင်ခြင်ပေးရန်အတွက်

- နားလိုက်/သင်္ချာအားလုံးကို အားပေးပေးပါ
- ကလေးကို အထူးတစိုက် ဝင်စေပါ
- စာကြည့်တိုက်သုံးစွဲရန်အတွက် အားပေးပေးပါ
- အားလုံးပိုင်ဆိုင်ပေးပါ

သင်္ချာအားပေးပေးရန်အတွက်

- ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြောဆိုပေးပါ
- ရှေးပြေနေသော အရာများကို ရှင်းလင်းပေးပါ
- လိုအပ်သော သင်္ချာအားပေးပေးပါ
- ဆွဲဆောင်မှုများ ပြုလုပ်ပါ
- သင်္ချာအားပေးပေးပေးပါ
- ကလေးကြောင့် အားပေးပေးပါ



အားပေးပေးပေးပေး/T.V မှတ်တမ်း

- သင်္ချာအားပေးပေးပေးပါ



• Media အသုံးပြုပေးပေးပေးပါ
အသုံးပြုပေးပေးပေးပါ
သင်္ချာအားပေးပေးပေးပါ
အားပေးပေးပေးပါ



ကလေးကြောင့် အားပေးပေးပါ

ပန်းတိုင်ကြောင့် အားပေးပေးပါ

- Covid-19 အားပေးပေးပါ
- မိမိကလေးအား အားပေးပေးပါ
- အသုံးပြုပေးပေးပါ
- သင်္ချာအားပေးပေးပါ

- ပန်းတိုင်ကြောင့် အားပေးပေးပါ
- ကလေးအား အားပေးပေးပါ
- အားပေးပေးပါ
- အားပေးပေးပါ

在家学习



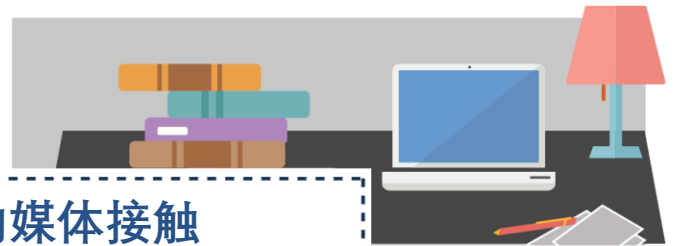
创建时间表

- 为所有日常活动安排一个时间段
 - 征求孩子的意见
- 将时间表抄写并张贴起来
 - 安排休息时间



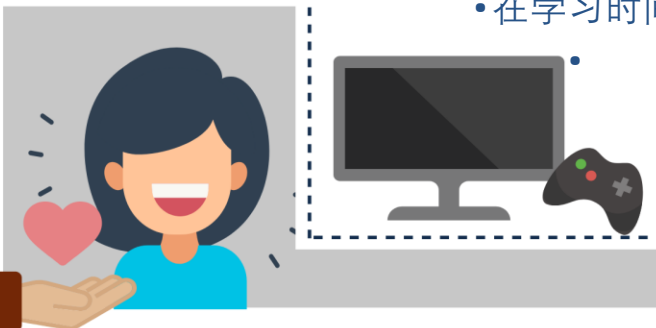
定义学习空间

- 提供几种学习空间选择
 - 清除杂乱空间
- 整理好必须的学习材料
- 减少分散注意力的噪音
 - 提供背景音乐
- 定期检查孩子的进度



消除过多的媒体接触

- 在学习时间段监控对媒体的使用
- 检查孩子媒体的使用情况



关心您的孩子的心理健康

- 了解 COVID-19 信息
- 对孩子讲实话，同时注意给孩子信心
 - 以适合小孩年龄的方式解释信息
 - 限制儿童对媒体报道的接触

设定目标并提供奖励

- 考虑设立长期和短期目标
- 和孩子一起设立现实的目标
- 采取各种正式非正式的方法跟踪进度
- 确定适当的奖励措施;奖励不一定是物品奖励

◀ میں اپنے بچے کی کے طرح مدد کر سکتا ہوں



گھر میں تعلیم لینے میں

ایک شیڈول بنائیں

- تمام معمولات کے لئے ایک خاص وقت مخصوص کریں
- بچے کی رائے شامل کریں
- شیڈول کو لکھیں اور اسے کسی جگہ پر آویزاں کریں
- شیڈول کے درمیان وقفے رکھیں



پڑھائی کے لئے ایک جگہ مقرر کریں

- بیٹھنے کے لئے مہلے ترتیبی کو ختم کریں
- ختم آپشنز دیں
- پڑھائی کے لئے ضروری چیزوں کو قریب رکھنے کا انتظام کریں
- شورو غوغا کم کریں
- مطالعہ میں مدد آلہ کار موسیقی فراہم کریں
- بچے کی کارکردگی باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں



ضرورت سے زیادہ میڈیا کو ختم کریں

- پڑھائی کے وقت کے میڈیا کی رسائی پر نظر رکھیں
- بچے کے میڈیا استعمال کو چیک کریں



اپنے بچے کی ذہنی صحت کو سپورٹ (نشوونما) کریں

- 19 کے بارے میں خود معلومات حاصل کریں
- درست مگر اطمینان بخش معلومات دیں
- بچے کی عمر کے مطابق معلومات فراہم کریں
- بچے کے لئے ضرورت سے زیادہ میڈیا محدود کریں

اہداف مقرر کریں اور ترغیبات فراہم کریں

- طویل اور مختصر مدت کے مقاصد پر غور کریں
- حقیقت پسندانہ اہداف قائم کرنے میں بچے کی رائے شامل ہیں
- بچے کی پراگس رسمی اور غیر رسمی طور پر دیکھتے رہیں
- مناسب ترغیبات کا تعین کریں؛ انہیں ٹھوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے