

屋崙聯合校區

在家學習資源 2020

貴子女的學校提供在家學習資源，可以在[這裏](#)找到。提供這些資源是為確保學生在學校暫時關閉期間繼續學習。家庭學習作業不能用於確定課程成績或完成課程。

家庭，請[首先跟隨計劃](#)。我們分享這份文件去提供你額外資源及時間表樣本。

教育應用程式

[登入 Cleve 獲取幫助](#)



[Freckle](#)

數學及閱讀練習 (K-8)
通過登入 Clever



[Newsela](#)

學生新聞文章 (K-12)
通過登入 Clever



[BrainPop](#)

教育視視頻及活動 (K-8)
通過登入 Clever



[Khan Academy](#)

數學、科學 (K-12)
通過登入 Clever



[Oakland Public Library](#)

免費借出電子書籍
使用圖書館帳戶



[Britannica School](#)

網上百科全書 (K-12)
在兩方面使用使用“OUSD”登入



[Typing Club](#)

鍵盤練習
開設帳戶或使用現有帳戶



[FOSSWeb](#)

科學 (K-8)
通過登入 Clever



[Scratch](#)

兒童編碼
開設帳戶或使用現有帳戶



OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT
Community Schools, Thriving Students

設定每日時間表，並使用由貴子女學校分派的電腦應用程式和書籍或作業包。很多學校都在使用 Google Classroom 張貼作業。

每日時間表樣本		
PK-2 年級	3-5 年級	6-12 年級
閱讀及寫作 30 分鐘 練習早期讀寫技能 獨立閱讀 繪畫、寫日記或與成人討論 練習寫字及打字 (分段練習)	閱讀及寫作 45 分鐘 獨立閱讀 寫日記回應或與成人討論 (分段練習) 練習打字	閱讀及寫作 60 分鐘 獨立閱讀 寫日記回應或與成人討論 (分段練習)
數學 30 分鐘 完成作業或 和/或教育應用程式	數學 30 分鐘 完成作業或 和/或教育應用程式	數學 45 分鐘 完成作業或 和/或教育應用程式
科學 30 分鐘 完成作業或 和/或教育應用程式	科學 30 分鐘 完成作業或 和/或教育應用程式	科學 45 分鐘 完成作業或 和/或教育應用程式
體育活動	社會 COVID19 病毒日記 CPS 公民行動項目-應急 2020 (4-5 年級版)	社會 COVID19 病毒歷史日記 CPS 公民行動項目-應急 2020 (6-8 年級 或 9-12 年級版)
	體育活動	體育活動

我們不確定學生今年是否會參與州考試。但是，查看州測試試題可以幫助你和貴子女理解年級期望。若你有興趣查看州測試樣本或與貴子女一起進行練習測試，請點擊[這裏](#)。

兒童會在日常運作和可預測的事上成長

兒童需要有常規和可預測的事才能感到安全。在危機時期更為重要。在放幾天假中沒有跟隨日常運作是一回事，在未知要多少時間停止你的日常運作是另一回事，而沒有任何熟悉路標把你安定下來（在假期期間隨時有所預備，在我們目前的情況下是完全不存在的）。因此，這非常重要：盡快在你有的時間上創造有規律而有靈活性的時間表。

看起來像甚麼：

- 編制時間表，其中要定時要洗澡、進食、做作業/學習活動和社交活動。
- 保持固定的睡眠時間，以及兒童習慣的就寢時間。
- 現在不是時候讓你的家沒有秩序，這樣做，你將拿去會使貴子女感到安全的結構和正常狀態。
- 有一定的靈活空間—你無需從家庭大廳進行軍事行動。但是兒童可預期會有一般結構和流程，這將會為你帶來很大的幫助。

合理地逐步加長時間專注學校作業

使用學校提供的材料，根據貴子女的年齡，他們可能會要一些學者去跟上他們的學習進度。我在這裏最好的建議是在一天中的某個時間（不是整天！）和你家裏的某個地方設為學習地方。最多幾個小時就足夠。若貴學校還沒有任何材料發回家，則可以在網上找到一些很好的學習材料。Sheppard Software 和 Khan Academy 是為兒童提供優秀網上資源例子。與貴子女一起讀書、做手作項目、甚至烘烤和玩棋盤遊戲都可能滿有教育意義。同樣，這取決於貴子女的年齡。希望若隔離持續任何時間，我們都會從本地老師那裏得到一些指導。

通過管理自己的焦慮而限制貴子女的

這是一個高度不確定的時期，儘管兒童對新型冠狀病毒關注範圍的認識程度各異，但他們肯定會從我們的焦慮身上加劇。與貴子女談及正在發生的事情，但不要太過戲劇化。幸運的是，我們可以誠實地告訴我們子女，大多數兒童都不會因為這種病毒而病得很重，他們應該沒事。你可以向他們解釋為甚麼我們要進行“社交距離”，及將其用作預防中的一個可教導的時刻。無需過度恐嚇我們的子女，但他們應該對正在發生的事情有大致上的理解。若你和另一個成年人要討論新型冠狀病毒，請注意貴子女的年齡和情緒能力，以處理他們可能不願意談論的話題，兒童是聽到所有的。除非你希望他們聽，否則他們甚麼都聽不到。

要及時發洩

坦白地說，這將帶來很大壓力。你和貴子女可能會相處一段時間，沒有人習慣！因此，找到一個發洩的方法—大聲的舞會，與子女一起在街快速跑動，大喊大叫—隨便！讓它發洩出來！

給貴子女一些鬆懈

現在不是時候應對所有煩人的行為，給貴子女一些恩典，他們是需要的，而且有證據表明，有時解決兒童的惱怒行為的最好方法是簡單地換個角度看，不是為真正令人討厭的東西，而是在一些很小東西上，嘗試不要去理它，當你真正需要介入時才介入（說實話，我們將需要的）。

不要整天都在看管著貴子女

你將需要他們給你一些空間，疫將需要他們給你一些空間。若你可以，在一天中給他們一些安靜/獨自的時間，請這樣做。

嘗試外出

大自然通常可以為我們所有人緩解壓力和擔憂。沿著海灣漫步、緩慢散步、欣賞盛開的樹木和花朵。

