

សង្កាត់សាលារៀនអ្នកឡឺនដ៍

ធនធានសិក្សាតាមគេហទំព័រសំរាប់ឆ្នាំ 2020

សាលាកូនរបស់អ្នក បានផ្តល់ធនធានសម្រាប់ការរៀនសូត្រតាមផ្ទះ ដែលអាចទទួលបាននៅ [ទីនេះ](#)។ ពួកគេត្រូវបានផ្តល់ជាធនធានដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសិស្សបន្តការសិក្សារបស់ពួកគេ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការបិទសាលាបណ្តោះអាសន្ននៅពេលនេះ។ កិច្ចការសិក្សានៅតាមផ្ទះ មិនអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីកំណត់កំរិតវគ្គសិក្សា ឬការបញ្ចប់វគ្គសិក្សានោះទេ។

ក្រុមគ្រូសារទាំងឡាយ សូមមេត្តា ធ្វើផែនការរបស់គេហទំព័រជាមុនសិន។ យើងកំពុងចែករំលែកឯកសារនេះ ដើម្បីផ្តល់ជូនអ្នកនូវធនធានបន្ថែម និងកាលវិភាគគំរូ។

កម្មវិធីអប់រំ

រកជំនួយក្នុងការចុះឈ្មោះចូលទៅក្នុងកុរីវើរ (Clever)



Freckle

ហាត់ធ្វើលេខ និងរៀនអាន (K-8)
ចូលតាមរយៈកុរីវើរ



Newsela

អត្ថបទព័ត៌មានសម្រាប់សិស្ស (K-12)
ចូលតាមរយៈកុរីវើរ



BrainPop

វីដេអូ និងសកម្មភាពអប់រំ (K-8)
ចូលតាមរយៈកុរីវើរ



Khan Academy

គណិតវិទ្យា, វិទ្យាសាស្ត្រ (K-12)
ចូលតាមរយៈកុរីវើរ



Oakland Public Library

កម្មវិធីរៀនអានឡើងវិញនិងសិក្សាស្រាវជ្រាវ
ប្រើគណនីបណ្តាលបែប



Britannica School

សព្វវគ្គសិក្សាសម្រាប់រយៈពេលវែង (K-12)
ប្រើ "OUSD" នៅក្នុងវាលស្វែងរកដើម្បីឱ្យ ឈ្មោះចូល



Typing Club

ប្រើគ្រាន់ចុច
បង្កើតគណនី ឬប្រើគណនីដែលមានស្រាប់



FOSSWeb

វិទ្យាសាស្ត្រ (K-8)
ចូលតាមរយៈកុរីវើរ



Scratch

សរសេរកូដសម្រាប់កុមារ
បង្កើតគណនី ឬប្រើគណនីដែលមានស្រាប់

ដាក់កំណត់ពេលវេលារប្រចាំថ្ងៃ និងប្រើប្រាស់កម្មវិធីកុំព្យូទ័រ និងសៀវភៅ ឬកញ្ចប់ការងារសិក្សា ដែលបានចែកចាយដោយសាលារបស់កូនលោកអ្នក។ សាលារៀនជាច្រើន ត្រូវបានប្រើប្រាស់រៀន Google ដើម្បីបង្ហាញកិច្ចការដែលគ្រូបង្រៀនដាក់ឱ្យសិស្សសិក្សា។

គំរូពេលវេលាប្រចាំថ្ងៃ

ថ្នាក់ PK-2	ថ្នាក់ទី 3-5	ថ្នាក់ទី 6-12
<p>ការអាន និងការសរសេរ 30 នាទី ហាត់ប្រើជំនាញអក្ខរកម្មដ៏បូក អានដោយខ្លួនឯង គួរ សរសេរឆ្លើយតបក្នុងសៀវភៅប្រចាំថ្ងៃ ឬ ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សពេញវ័យ ហាត់សរសេរដោយដៃ និងវាយអង្កលើលេខ (បំបែកចេញជាផ្នែកៗ)</p>	<p>ការអាន និងការសរសេរ 45 នាទី អានដោយខ្លួនឯង សរសេរឆ្លើយតបក្នុងសៀវភៅប្រចាំថ្ងៃ ឬពិភាក្សា ជាមួយមនុស្សពេញវ័យ (បំបែកចេញជាផ្នែកៗ) ហាត់វាយអង្កលើលេខ</p>	<p>ការអាន និងការសរសេរ 60 នាទី អានដោយខ្លួនឯង សរសេរឆ្លើយតបក្នុងសៀវភៅប្រចាំថ្ងៃ, សង្ខេប បទ ឬវាយតម្លៃ ឬពិភាក្សាជាមួយនឹងមនុស្ស ពេញវ័យ (បំបែកចេញជាផ្នែកៗ)</p>
<p>គណិតវិទ្យា 30 នាទី បំពេញកិច្ចគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើ ឬ និង/ឬ ប្រើកម្មវិធីអប់រំ</p>	<p>គណិតវិទ្យា 30 នាទី បំពេញកិច្ចគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើ ឬ និង/ឬ ប្រើកម្មវិធីអប់រំ</p>	<p>គណិតវិទ្យា 45 នាទី បំពេញកិច្ចគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើ ឬ និង/ឬ ប្រើកម្មវិធីអប់រំ</p>
<p>វិទ្យាសាស្ត្រ 30 នាទី បំពេញកិច្ចគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើ ឬ និង/ឬ ប្រើកម្មវិធីអប់រំ</p>	<p>វិទ្យាសាស្ត្រ 30 នាទី បំពេញកិច្ចគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើ ឬ និង/ឬ ប្រើកម្មវិធីអប់រំ</p>	<p>វិទ្យាសាស្ត្រ 45 នាទី បំពេញកិច្ចគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើ ឬ និង/ឬ ប្រើកម្មវិធីអប់រំ</p>
<p>សកម្មភាពរាងកាយ</p>	<p>សិក្សាសង្គម សរសេរអំពីមេរោគ COVID19 ផែនការសកម្មភាពពលរដ្ឋ CPS - ផែនការជាយ ថ្ងៃទី 2020 (កំណែថ្នាក់ទី 4-5)</p>	<p>សិក្សាសង្គម សរសេរអំពីមេរោគ COVID19 ទាក់ទងនឹងប្រវត្តិ សាស្ត្រ ផែនការសកម្មភាពពលរដ្ឋ CPS - ផែនការជាយ ថ្ងៃទី 2020 (កំណែថ្នាក់ទី 6-8 ឬ 9-12)</p>
	<p>សកម្មភាពរាងកាយ</p>	<p>សកម្មភាពរាងកាយ</p>

យើងខ្ញុំមិនប្រាកដថាសិស្សនឹងធ្វើតេស្តរបស់រដ្ឋបាននៅឡើយទេ។ ប៉ុន្តែ ការមើលសំណួរនានានៅក្នុងតេស្តរបស់រដ្ឋ អាចជួយអ្នក និងកូនរបស់អ្នកឱ្យយល់ពីការរំពឹងទុកសំរាប់កម្រិតថ្នាក់។ ប្រសិនបើអ្នកចង់មើលចង់ឃើញគំរូតេស្តរបស់រដ្ឋ ឬចង់ហាត់ធ្វើតេស្តជាមួយនឹងកូនរបស់អ្នក [សូមចុចទីនេះ](#)។

កុមារចំរុះចំរើនតាមទម្លាប់ការងារជាប្រចាំនិងតាមការដែលអាចប្រើលទ្ធភាពបាន

កុមារត្រូវការទម្លាប់ការងារជាប្រចាំ និងតាមការដែលអាចប្រើលទ្ធភាពបាន ដើម្បីឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយស្រ្តីភាព។ នេះគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ នៅក្នុង អំឡុងពេលមានវិបត្តិ។ វាជារឿងមួយដែលខុសពីទម្លាប់ការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក សម្រាប់រយៈពេលពីរថ្ងៃក្នុងពេលឈប់សម្រាក។ វាជារឿងមួយទៀត ដែរ ដែលខុសពីទម្លាប់ការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក សំរាប់រយៈពេលដែលយើងពុំអាចដឹង ដោយគ្មានផ្នែកសញ្ញា ដែលជួយឱ្យអ្នកពឹងផ្អែកលើ (ដែលអាចរក បានយ៉ាងស្រួលក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃឈប់សម្រាក ហើយដែលអ្នកមានទាំងស្រុង នៅក្នុងសេណារីយ៉ូនាពេលបច្ចុប្បន្នរបស់យើង)។ ដូច្នេះនេះគឺមានសារៈ សំខាន់ខ្លាំងណាស់៖ បង្កើតរបៀបថ្ងៃប្រចាំ ដែលអាចបត់បែនបាន នៅក្នុងថ្ងៃរបស់អ្នក ឱ្យបានឆាប់រហ័សតាមការដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តើមានស្ថានភាពបែបណាទៅ៖

- ដាក់កំណត់ពេលវេលា ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងពេលធម្មតា សម្រាប់ការងារស្រាវជ្រាវ ការហូបអាហារ កិច្ចការសិក្សា/សកម្មភាពសិក្សា និងការមានក្តីភ្នាក់។
- រក្សាដាក់កំណត់ម៉ោងចូលគេង និងទម្លាប់ចូលគេងដូចគ្នា ដែលកូនរបស់អ្នកធ្លាប់ចូលគេ។
- នេះមិនមែនជាពេលធ្វើឱ្យវាក្លាយទៅជាទីកន្លែងធ្វើអ្វីបានដោយស្រេចតែចិត្តនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកទេ។ ការធ្វើដូច្នេះ អ្នកត្រូវដកយកចរាចរណ៍ផ្លូវ និង ភាពប្រក្រតី ដែលនឹងជួយឱ្យកូនអ្នកគិតថាមានសុវត្ថិភាព។
- មានស្ថានភាពអាចបត់បែនបានខ្លះៗ - អ្នកមិនត្រូវការចាំបាច់ធ្វើដូចជាមេទាហាននៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកទេ។ ប៉ុន្តែចរាចរណ៍ផ្លូវទូទៅ និងសកម្មភាព ពេលថ្ងៃ ដែលកុមារអាចត្រូវបានរំពឹងទុកឱ្យធ្វើ នឹងជួយអ្នកបានយ៉ាងច្រើននៅទីនេះ។

ផ្ដោតជាសំខាន់លើកិច្ចការសិក្សាក្នុងការបង្កើនម្តងបន្តិចៗក្នុងចំនួនរួមហេតុផល

ប្រើសម្ភារៈដែលបានផ្តល់ឱ្យដោយសាលារបស់អ្នក។ ដោយអាស្រ័យលើអាយុរបស់កូនអ្នក ពួកគេអាចមានកិច្ចការសិក្សាមួយចំនួន ដែលពួកគេត្រូវបាន រំពឹងទុកឱ្យធ្វើនៅក្នុងផ្ទះ។ ការផ្តល់យោបល់ល្អបំផុតរបស់ខ្ញុំនៅទីនេះ គឺបង្កើតពេលវេលាជាក់លាក់ពេលថ្ងៃ (មិនសំរាប់ពេញមួយថ្ងៃនោះ!) និងជាក់លាក់ ជាក់លាក់មួយ សម្រាប់ការសិក្សានៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ យ៉ាងច្រើនបំផុត ពីរថ្ងៃម្តង គឺគ្រប់គ្រាន់ទៅហើយ។ ប្រសិនបើសាលារៀនរបស់អ្នក មិនបានផ្ញើជូន អ្នកដល់ផ្ទះ នូវសម្ភារៈសិក្សាទេនោះ អ្នកអាចរកបាននូវសម្ភារៈសិក្សាយ៉ាងល្អ តាមរយៈអ៊ិនធឺណិត។ កម្មវិធី Sheppard និងកម្មវិធីសិក្សា Khan Academy គឺជាឧទាហរណ៍នៃធនធានដ៏ល្អនៅក្នុងអ៊ិនធឺណិត សំរាប់កូនអ្នក។ ការអានជាមួយនឹងកូនរបស់អ្នក ការធ្វើគម្រោងជាក់ស្តែង សូម្បីតែការដុត និងការលេង ល្បែងកលល្បិច អាចទទួលបាននូវចំណេះដឹងអប់រំដែរ។ ជាមួយទៀត នេះគឺអាស្រ័យលើអាយុរបស់កូនរបស់អ្នក។ សង្ឃឹមថា យើងនឹងទទួលបាននូវការ ណែនាំបន្តិចបន្តួចដែរ ពីគ្រូបង្រៀនមូលដ្ឋាននៃយើង ប្រសិនបើការដាក់ឱ្យនៅមួយកន្លែងនេះ ត្រូវបានដាក់បន្តសំរាប់រយៈពេលណាមួយ។

ដាក់កំណត់ការថប់បារម្ភរបស់កូនអ្នក តាមការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកផ្ទាល់

នេះគឺជាពេលវេលាមិនប្រាកដប្រជាខ្លាំងតាមមាត្រដ្ឋានដ៏ធំមួយ។ ខណៈដែលកុមារមានកម្រិតនៃការយល់ដឹងខ្ពស់ ៗគ្នា អំពីវិសាលភាពនៃការព្រួយបារម្ភ អំពី មេរោគកូរ៉ូណានោះ ពួកគេពិតជាមានការថប់បារម្ភ។ សូមនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នក អំពីអ្វីៗដែលកំពុងកើតឡើង ដោយមិនធ្វើឱ្យពួកគេភ័យខ្លាចហួស ហេតុពេកនោះទេ។ ជាសំណាងល្អ យើងអាចប្រាប់កូនរបស់យើងដោយត្រង់ថា កុមារភាគច្រើន មិនធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំងដោយសារតែមេរោគនេះទេ ហើយថា ពួកគេនឹងមិនអីទេ។ អ្នកអាចពន្យល់ដល់ពួកគេ ពីមូលហេតុដែលយើងត្រូវបានគេអនុវត្ត "ការដកខ្លួនចេញឆ្ងាយពីមនុស្ស" និងប្រើពេលនេះ ទុកជាពេល បង្រៀនក្នុងការបង្ការ។ មិនចាំបាច់បន្ថាតកូនរបស់យើងឱ្យហួសហេតុពេកទេនោះ ប៉ុន្តែពួកគេត្រូវតែមានគំនិតទូទៅអំពីអ្វីៗដែលបានកើតឡើង។ ប្រសិនបើ អ្នក និងមនុស្សពេញវ័យផ្សេងទៀត ពិភាក្សាគ្នាអំពីមេរោគនេះ ត្រូវគិតពីអាយុរបស់កូនអ្នក និងសមត្ថភាពទប់អារម្មណ៍ពេលស្តាប់ពាក្យសន្ទនា ដែលពួក គេអាចមានរឿងៗខ្លះ។ កុមារស្តាប់ឮអ្វីៗទាំងអស់។ លើកលែងតែពេលដែលអ្នកចង់ឱ្យពួកគេបានស្តាប់ឮ នៅពេលដែលពួកគេពុំបានឮអ្វីទាល់តែសោះ។

បង្កើតពេលឱ្យពួកគេបានបញ្ចេញកំហឹង

សូមនិយាយដោយភាពស្មោះត្រង់នៅទីនេះចុះ នេះនឹងមានភាពតានតឹងខ្លាំងណាស់។ អ្នក និងកូនរបស់អ្នក នឹងត្រូវប៉ះពាល់ខ្លាំងណាស់ទៅវិញទៅមក សំរាប់ មួយរយៈពេលដែរ។ គ្មាននរណាម្នាក់ ចង់បានឱ្យកើតមានដូច្នោះទេ! ដូច្នោះ ចូរស្វែងរកវិធីមួយ ឱ្យពួកគេបញ្ចេញកំហឹង - ពីវិធីរំលែកខ្លាំងៗ ការរត់លេងយ៉ាង រហ័សនៅជុំវិញពួកគេជាមួយកូនរបស់អ្នក ការស្រែកព្យួរឆ្មា ស្រែកយ៉ាងម៉េចក៏បានដែរ! - សូមបញ្ចេញវាឱ្យអស់ពីខ្លួន។

បន្តបន្ថយខ្លះៗឱ្យកូនរបស់អ្នក

នេះមិនមែនជាពេលវេលា រឹតបន្តិចគ្រប់ឥរិយាបថដ៏ស្រស់សំរាប់កូនអ្នកទេ។ អនុគ្រោះឱ្យកូនរបស់អ្នកផង។ ពួកគេត្រូវការវា ហើយវាត្រូវបានគេបង្ហាញថា ពេលខ្លះ វិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាឥរិយាបថដ៏ស្រស់សំរាប់ខ្លួនពិភាក្សា គឺធ្វើមិនឃើញ មិនដឹង មិនឮខ្លះ ទៅ គឺល្អម្យ៉ាងដែរ។ មិនមែនតែចំពោះរឿងធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ តែសំរាប់រឿងតូចតាចផងដែរ។ សូមសាកល្បងធ្វើមិនដឹងមិនឮ ទៅលើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយរក្សាទុកនូវការអន្តរាគមន៍របស់អ្នក សម្រាប់ពេលដែលអ្នកពិតជាត្រូវការប្រើវា (ដែលតាមការពិតទៅ យើងនឹងឱ្យនឹងត្រូវការវា)។

មិនត្រូវដាក់បន្តិចលើកូនរបស់អ្នកពេញមួយថ្ងៃទេ

អ្នកត្រូវការដកហូតខ្សែឆ្ងាយពីពួកគេ ហើយពួកគេនឹងត្រូវការវាពីអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកអាចបង្កើតគន្លាតឆ្ងាយពីគ្នាពេលថ្ងៃសម្រាប់ពេលវេលានៅតែម្នាក់ឯង នៅ ឬនៅស្ទាត់ស្ទៀម / ពេលវេលាឯករាជ្យនោះ សូមធ្វើតាមការគួរចុះ។

សាកល្បងចេញទៅក្រៅ

ធម្មជាតិជាញឹកញាប់អាចមានវិធីជួយព្យាបាលភាពតានតឹង និងក្តីបារម្ភ សម្រាប់យើងទាំងអស់គ្នាបាន។ ដើរកំសាន្តលេងតាមបណ្តោយផ្លូវសម្រុច ចេញ ដើរមួយៗលំហែកាយ ហើយសម្លឹងគយគន់ដើមឈើ និងផ្ការីកស្រស់ស្អាត។