টিডিএসবি (TDSB) এলিমেন্টারী ভার্চুয়াল স্কুল ফ্যামিলি নিউজলেটার (TDSB Elementary Virtual School Family Newsletter)

প্রাথমিক বা এলিমেন্টারি ভার্চুয়াল স্কুলের সকল পরিবারগণকে শুভ নববর্ষ!

যেহেতু এই বছরটি সমস্যা দিয়েই শুরু হয়েছে, আমরা আশা করছি যে সকল শিক্ষার্থীগণ এবং পরিবারগণ বর্তমান পরিস্থিতিসমূহ ভালোভাবেই সামলাচ্ছেন।

আমরা শ্রেণীকক্ষসমূহে যে সমস্ত ভালো ভালো বিষয়সমূহ ঘটছে সে সম্পর্কে অবিরত শুনছি এবং শিক্ষার্থীগণ কত ভালোভাবে অধ্যবসায় করেছেন তা দ্বারা মুগ্ধ। যেহেতু আমরা অনলাইন শিক্ষণের পরিবেশ পরিচালনা করা একত্রে চালিয়ে যাচ্ছি, সকল প্রাথমিক ভার্চুয়াল স্কুলের কর্মচারীগণের পক্ষ থেকে আমরা পিতা-মাতাগণ/অভিভাবকবৃন্দকে আপনাদের নিরবিচ্ছিন্নঅংশীদারিত্বের জন্য ধন্যবাদও জানাতে চাই।

আরও তথ্য ও হালনাগাদসমূহের জন্য অনুগ্রহ করে www.tdsb.on.ca/virtualschool এ যান এবং ট্যুইটার বা Twitter@tdsbvs এ অনুসরণ করুন।

মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ: প্রশান্তি খোঁজা

আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে প্রশান্তি (calm) খুঁজে পাওয়া সমস্যাবহুল হতে পারে, বিশেষ করে যখন ভার্চুয়াল শিক্ষণে অংশগ্রহণ করার জন্য আমরা অনেক বেশী পরিমাণে অনলাইনে থাকি। আপনার নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রশান্তি একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ – আমাদের নিজেদের জন্য একটি মুহূর্ত নেওয়া আমাদেরকে পুনরায় মনোযোগী হতে এবং আমাদের শক্তিকে পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করে।

আপনার দিনে প্রশান্তি খুঁজে পাওয়ার জন্য স্কুল মেন্টাল হেলথ অন্টারিও (School Mental Health Ontario) থেকে এখানে কয়েকটি নমুনা প্রদান করা হলো:

আপনার যদি **এক মিনিট** সময় থাকে:

শান্ত এবং স্থির হোন। বিরতি নিন। আপনার জুতোতে আপনার পায়ের পাতা অনুভব করুন। যদি আপনি বসে থাকেন, মেঝেতে আপনার পায়ের পাতাটি আলতোভাবে ধাক্কা দিন।

স্মরণ করুন। সেই ব্যক্তিটি কে যে আপনাকে মুচকি হাসাতে পারে? তাদেরকে এক বা কয়েক মুহূর্তের জন্য মনের মধ্যে আনুন ।

আপনার যদি **পাঁচ মিনিট** সময় থাকে:

ধন্যবাদ বলুন। একজন বন্ধুকে টেক্সট করুন এবং তারা আপনার জন্য কোন কিছু করে থাকলে তার জন্য তাদেরকে ধন্যবাদ জানান।

শুনুন। আপনার এমন কোনো প্রিয় গান আছে কি যেটি আপনি আয়েস করার সময় শোনেন? চালানোর বোতামে চাপ দিন বা প্রেস প্লে!

মুহূর্তটির মধ্যেই থাকুন। অনলাইনে বিনা মূল্যে পরিচালিত একটি মননশীলতা বা মাইন্ডফুলনেসস/ধ্যান বা মেডিটেশন খুঁজুন। যে ধরনটি আপনার জন্য মানানসই সেটি খুঁজুন।

পরিপাটি করুন। আপনার সময় নির্ণায়কটিতে (টাইমার-এ) পাঁচ মিনিট ধার্য করুন এবং আপনার কর্মস্থানটি পরিপাটি করার জন্য বিরতি গ্রহণ করুন।

আপনার যদি **10 মিনিট** সময় থাকে:

রোজনামচা লিখুন: 10টি জিনিসের নাম লিখুন যেগুলোর জন্য আপনি কৃতজ্ঞ।

চুমুক দিন। আস্বাদন করুন। আপনার প্রিয় এক কাপ চা বা অন্য পানীয়টি বানান এবং উপভোগ করুন।

হাটাচলা করুন। আশেপাশে বা বল্কের চারিদিকে একটু পায়চারি করে আসুন।

নাচুন। আপনার প্রিয় গান যা আপনাকে নড়াচড়া করায়, সেটা বেছে নিন। চালনোর বোতামে চাপ দিন (প্লে করুন)। পুনরাবৃত্তি (রিপিট) করুন।

আপনার যদি **30 মিনিট বা তার বেশী** সময় থাকে:

একজন বন্ধুকে টেলিফোন করুন। তারা কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞাসা করুন। আপনার নিজের চিন্তাভাবনা এবং অভিজ্ঞতাসমূহও বলুন।

ঘাম ঝরান। হাঁটুন, দৌঁড়ান, ওজনসমূহ বা ওয়েট উত্তোলন করুন। আপনিই বেঁছে নিন।

প্রসারিত বা স্ট্রেচ করুন। একটি বিনা মূল্যের অনলাইন যোগ ব্যায়াম ক্লাশ (free yoga class online) খুঁজে নিন।

হাসুন। একটি মজার চলচ্চিত্র, অনুষ্ঠান বা ইউটিউব (YouTube) ভিডিও দেখুন।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণে সাহায্য করার জন্য তথ্য-সম্বলিত অন্যান্য সম্পদসমূহ দেখুন।

টিডিএসবির অনলাইন লার্নিং: গুগল মীট (Google Meet) এবং জুম (Zoom) এর নিরাপত্তা সংক্রান্ত উপাদানসমূহ (TDSB Online Learning: Google Meet & Zoom Safety Features)

টিডিএসবিতে শিক্ষার্থীগণের নিরাপত্তা একটি অগ্রাধিকার ও সকল অনলাইন শিক্ষণের অধিবেশনসমূহ সুরক্ষা এবং অংশগ্রহণ করার সময় শিক্ষার্থীগণ এবং কর্মচারীগণের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা যা করতে পারি তার সব কিছুই করছি।

গুগল মীট (Google Meet) ও জুম (Zoom) ওয়েব সম্মেলন বা কনফারেন্সিং সরঞ্জাম বা টুলসমূহ ব্যবহার করার সময় প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা সম্পর্কে টিডিএসবির সকল শিক্ষকগণ, প্রিন্সিপ্যালগণ এবং ভাইস প্রিন্সিপ্যালগণ অবগত রয়েছেন এবং শ্রেণীকক্ষের সভা বা ক্লাশ মিটিংসমূহে অবাঞ্ছিত ব্যক্তিদের প্রবেশে বাধা প্রদান করার জন্য নিম্নলিখিত সুরক্ষা ব্যবস্থাসমূহ বাস্তবায়ন করেন:

- **গুগল মীট**: আমন্ত্রণকারী বা হোস্ট/শিক্ষক টিডিএসবির-নয় এমন ব্যক্তিদের সভাসমূহে প্রবেশ করা নিষ্ক্রিয় বা ডিজঅ্যাবল করে দিতে পারবেন। প্রয়োজন হলে তারা অংশগ্রহণকারীগণের পর্দা ভাগ বা স্ক্রিন শেয়ারিং এবং গল্প (Chat) করাও নিষ্ক্রিয় করে দিতে পারেন।

- **জুম**: আমন্ত্রণকারী বা হোস্ট/শিক্ষক অপেক্ষমাণ কক্ষ বা ওয়েটিং রুমসমূহ সক্রিয় বা এ্যানএবল করে দিতে পারেন এবং টিডিএসবির-নয় এমন ব্যক্তিদের সভাসমূহে প্রবেশে বাধা প্রদান করতে পারেন। সভাসমূহের মধ্যেই আরো কয়েকটি সুরক্ষা নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সহজলভ্য (উদাহরণস্বরূপ, নিঃশব্দ করা বা মিউটিং, অংশগ্রহণকারীদের অপসারণ করা, ইত্যাদি)।

গুগল মীট বা জুম অধিবেশন চলার সময় একজন শিক্ষক ও/বা ক্লাশ যদি সুরক্ষা সংক্রান্ত কোনো সমস্যার সম্মুখীন হোন, প্রিন্সিপ্যাল এবং আইটি সার্ভিসেস (IT Services) সাথে সাথেই সে সম্পর্কে অবহিত হয়ে যান যাতে সমস্যাটির তদন্ত এবং সহায়তা প্রদান করা যেতে পারে। অনলাইন শিক্ষণের এই সময়ে, আমাদের সবাইকে অবশ্যই পরিশ্রমী থাকতে হবে এবং শিক্ষার্থীগণ ও কর্মচারীগণের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য একত্রে কাজ করা চালিয়ে যেতে হবে।

উপস্থিতি এবং নিরাপদে আগমন (Attendance and Safe Arrival)

অনুস্মারক হিসেবে, শিক্ষার্থীগণের উপস্থিতির খোঁজখবর রাখায় সহায়তা করার জন্য প্রতিদিনের হাজিরা নির্ধারণের স্বয়ংক্রিয় পদ্ধতিটির বাস্তবায়ন স্থগিত করা হয়েছে। অন্টারিওতে বর্তমান জরুরি অবস্থা ঘোষণার আলোকে, যখন সবাই জীবন, কর্ম, দূরবর্তী শিক্ষণ, শিশু যত্ন ও অন্যান্য অগনিত ব্যাপার নিয়ে ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য কাজ করছে, এই সময় আমরা পরিবারগণের জন্য কোনো অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করতে চাই না। সকল শিক্ষকগণ প্রতিদিন দুইবার করে উপস্থিতি গ্রহণ করা চালিয়ে যাচ্ছেন। একবার শুরুর তারিখটি নিশ্চিত হয়ে গেলে আরও তথ্য প্রদান করা যাবে।

ভার্চুয়াল স্কুলের কর্মচারীগণের তথ্য-সম্বলিত নির্দেশিকাসমূহ বা Directories (Virtual School Staff Directories)

ভার্চুয়াল স্কুলের প্রশাসনিক দলটির তথ্য-সম্বলিত নির্দেশিকাসমূহ অনলাইনে সহজলভ্য এবং চলমান ভিত্তিতে হালনাগাদ করা হয়। এই জানুয়ারিতে বেশ কিছু সংখ্যক নতুন কর্মচারীগণকে দলসমূহে স্বাগত জানানো হয়েছে। সর্বশেষ তথ্য-সম্বলিত নির্দেশিকাসমূহ দেখার জন্য অনুগ্রহ করে নিচে যে লিংকগুলো প্রদান করা হয়েছে সেগুলো পরামর্শ করা চালিয়ে যান। প্রতিটি লার্নিং সেন্টারের (Learning Centre) এলিমেন্টারি ভাইস-প্রিন্সিপ্যাল এবং প্রিন্সিপ্যালগণ শ্রেণীগত ভাবে মনোনীত হয়েছেন।

Learning Centre 1 Virtual Elementary School
Learning Centre 2 Virtual Elementary School
Learning Centre 3 Virtual Elementary School
Learning Centre 4 Virtual Elementary School

অনুস্মারক: ভার্চুয়াল স্কুলের আচরণ বিধি (Virtual School Code of Conduct)

যখন ভার্চুয়াল শিক্ষণ বাড়িতেই হচ্ছে, তখন ব্যক্তিগতভাবে-উপস্থিতির শিক্ষণের মতই শিক্ষকগণ, শিক্ষার্থীগণ এবং পিতা-মাতাগণ/অভিভাবকগণের জন্য একইরকম দায়বদ্ধতা ও প্রত্যাশাসমূহ প্রযোজ্য হবে। এটি বোর্ডের বিদ্যমান নীতি এবং কার্যপ্রণালীসমূহকে অন্তর্ভুক্ত করে যেমন টিডিএসবির অনলাইন সম্পর্কিত আচরণ বিধি (TDSB Online Code of Conduct)।

অনুগ্রহ করে টিডিএসবির ভার্চুয়াল আচরণ বিধিটিও (TDSB Virtual Schools Code of Conduct) পর্যালোচনা করুন যা স্কুলসমূহ/শিক্ষকগণ, শিক্ষার্থীগণ এবং পিতা-মাতাগণ/অভিভাবকগণের জন্য নির্দেশাবলী এবং প্রত্যাশাসমূহ প্রদান করে।

জানুয়ারি হচ্ছে তামিল ঐতিহ্য সংক্রান্ত মাস (January is Tamil Heritage Month)

তামিল ঐতিহ্য সংক্রান্ত মাসটি অক্টোবর 2016 হতে জাতীয়ভাবে, মার্চ 2004 হতে প্রাদেশিকভাবে এবং জানুয়ারি 2016 হতে টিডিএসবি দ্বারা স্বীকৃত। জানুয়ারি মাসটি নির্বাচন করা হয়েছে এইজন্য যে এটি কানাডীয় তামিলদের ঐতিহ্যের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উৎসবগুলোর একটি, থাই পঙ্গাল (Thai Pongal) নবান্ন উৎসবের সাথে একই সময়ে হয়। পৃথিবী জুড়ে মিলিয়নেরও বেশি তামিল তাদের ধর্ম নির্বিশেষে থাই পঙ্গাল পালন করেন এবং প্রচুর ফসলের জন্য তাদের কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন।

এই বছর, স্বেচ্ছাসেবক পরিকল্পনা কমিটি দ্বারা বাছাই করা নির্বাচিত বিষয়টি হচ্ছে **உண்மை - உரிமை - ஒற்றுமை: Truth – Rights - Unity বা সত্য - অধিকারসমূহ - একতা। আনমাই [(Unmai (உண்மை)]** স্বীকার করে যে আমাদের জীবিত অভিজ্ঞতাসমূহ আমাদের সত্য এবং এই সত্যগুলো আমাদের চারিপার্শ্বের পৃথিবীর বোধগম্যতা গড়ে তোলে। আরও জানুন (Learn more)।

2021-2022 এর জন্য ঐচ্ছিক উপস্থিতি (Optional Attendance for 2021-22)

এই মাসের শুরুতে, পরিবারগণকে বর্তমান প্রাদেশিক জরুরি অবস্থা বা স্টেইট অব ইমাজেন্সি সম্পর্কিত পরিস্থিতিসমূহের সীমাবদ্ধতাগুলোর অধীনে কিভাবে ঐচ্ছিক উপস্থিতির (Optional Attendance) জন্য আবেদন করতে হবে তার ব্যাখ্যা প্রদান করে একটি ইমেইল যোগাযোগ প্রেরণ করা হয়েছে। এই প্রক্রিয়াটিতে আমাদের সমন্বয়সাধনসমূহ নিশ্চিত করবে যে সকল শিক্ষার্থীগণ/পরিবারগণ যারা 2021-2022 স্কুল শিক্ষাবর্ষটির জন্য অন্য স্কুল বা কর্মসূচিতে

আবেদন করতে ইচ্ছুক, তারা তা করতে সক্ষম। আরও পড়ুন (Read More)।

কিন্ডারগার্টেনের জন্য নিবন্ধনকরণ (Kindergarten Registration)

টিডিএসবিতে ফেব্রুয়ারি হচ্ছে কিন্ডারগার্টেনের জন্য নিবন্ধন করার মাস! আরও তথ্যের জন্য এবং এই বছরটির নিবন্ধনের বিকল্পসমূহ সম্পর্কে জানতে, অনুগ্রহ করে www.tdsb.on.ca/kindergarten এ যান।

সংবাদে ভার্চুয়াল স্কুল (Virtual School in the News)

টিডিএসবির প্রাথমিক ভার্চুয়াল স্কুল সম্পর্কে কিছু উত্তেজনাপূর্ণ গল্পসমূহ দেখুন:

- সিটিভি: ফ্রন্ট-লাইন ওয়ার্কার্স জয়েন গ্রেড 1 ভার্চুয়াল ক্লাশ (CTV: Front-line workers join Grade 1 virtual class)
- সিটিভি নিউজ এট 6 (CTV News at 6)
- সিবিসি মেট্রো মর্নিং: ভাচুয়াল জিম ক্লাশ গেটস ক্রিয়েটিভ (CBC Metro Morning: Virtual gym class gets creative)

প্রযুক্তিগত সমস্যাসমূহ)Technical Issues(

ভার্চুয়াল শিক্ষণের আইটি (IT) সংক্রান্ত সাহায্য পাওয়ার (জন্য: www.tdsb.on.ca/In-Person-Learning/Student-Virtual-Learning-IT-Support-এ যান।

চলমান পেশাগত শিক্ষণ (Ongoing Professional Learning)

নিম্নলিখিত উদাহরণসমূহ সহ শিক্ষকগণ চারটি ভার্চুয়াল স্কুল লার্নিং সেন্টারগুলো জুড়ে পেশাগত শিক্ষণের সুযোগসমূহে অংশগ্রহণ করা চালিয়ে যাচ্ছেন:

- চলমান একক শিক্ষাদানপরার্মশ প্রদান বা – ইনডিভিজ্যুয়ালকোচিং-মেন্টরিং
- শুরুর পড়ানো সংক্রান্ত হস্তক্ষেপ সংক্রান্নত প্রশিক্ষণ বা আর্লি রিডিং ইন্টারভেনশন ট্রেইনিং
- অন্তর্ভুক্তি সম্পর্কিত পড়া বা রিডিং ফর ইনক্লুশন
- সহায়তামূলক প্রযুক্ত বা অ্যাসিসটিভ টেকনোলজি
- মূল ফরাসিতে ন্যায়বিচার এবং অন্তর্ভুক্তি বা ইক্যুইটি এন্ড ইনক্লুশন ইন কোর ফ্রেঞ্চ
- ফরাসি ইমারশনে নতুন স্বাক্ষরতা সংক্রান্ত তথ্যসম্বলিত সম্পদসমূহ বা নিউ লিটারেসি – রিসোর্সেস ইন ফ্রেঞ্চ ইমারশন
- কলা বিষয়ক কর্মশালাসমূহ বা আর্টস ওয়ার্কশপস
- কিশোরকিশোরীর স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ বা টিন – হেলথ এন্ড ওয়েলনেস
- অনভিজ্ঞ শিক্ষার্থীগণের জন্য কোডিং বা কোডিং ফর বিগিনার্স
- এবং আরো অনেক কিছু!