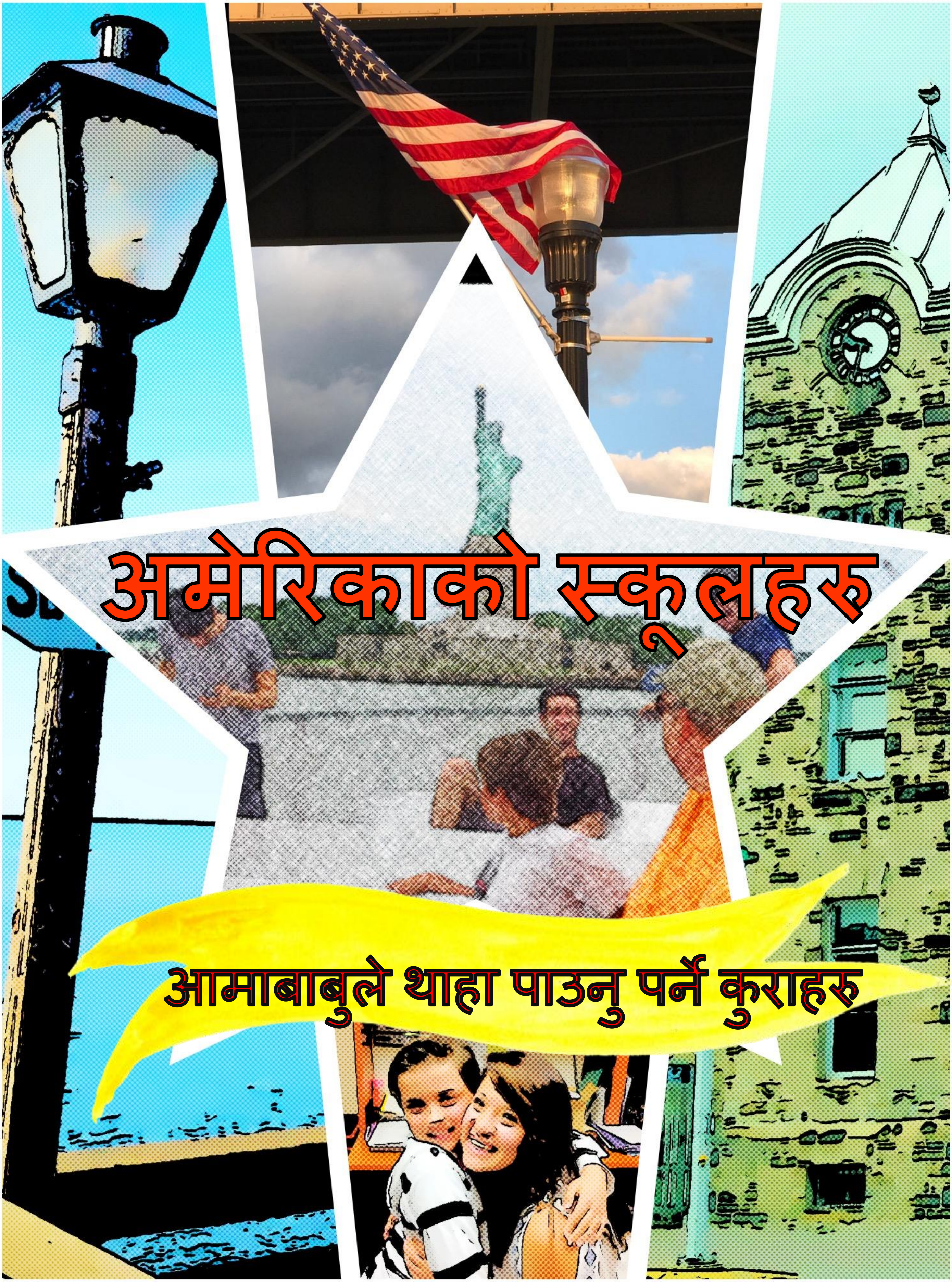

अमेरिकाको स्कूलहरु
आमाबाबुले थाहा पाउनु पर्ने कुराहरु

मलाई सहयोग गर!
नयाँ विद्यालय!

अब मेरो बच्चाहरुको जीवन राम्रो हुनेछ।
तर मलाई थाहा छैन कि उनीहरूलाई अमेरिकाको स्कूलहरूमा सफल हुन कसरी मद्दत गर्ने!

यसको बारेमा चिन्ता नगर्नुहोस् मित्र...यो पुस्तिका पढ्नुहोस र तपाईंले सबै कुरा सिक्नु हुनेछ।

अमेरिकामा स्कूलहरुको संरचना

1) प्रि-स्कूल: उमेर 3 देखि 5 वर्ष सम्म।

2) प्राथमिक विद्यालय: ग्रेड K देखि 6 सम्म। उमेर 6 देखि 12 वर्ष सम्म

3) मिडल-स्कूल: 7 देखि 8 ग्रेड सम्म उमेर 13 देखि 14 वर्ष सम्म।

4) हाई स्कूल: ग्रेड 9 देखि 12 सम्म। उमेर 15 देखि 18 वर्ष सम्म।

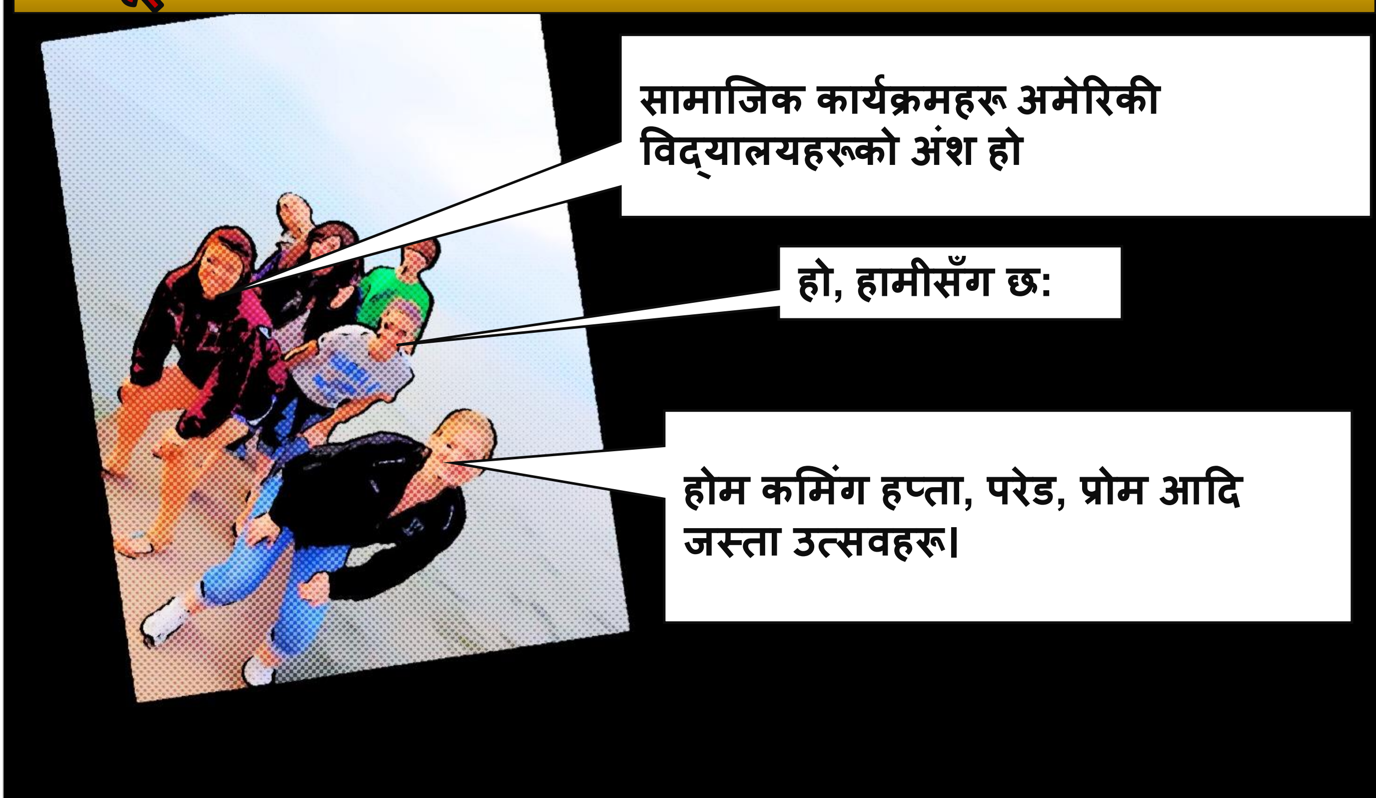
हाई स्कूलको पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम भिन्न हुन सक्छ, तर केहि अनिवार्य कक्षाहरु छन् जुन अमेरिकामा लगभग सबै स्कूलहरूमा आवश्यक पर्दछ।

1) विज्ञान 3 वर्ष।
2) गणित 4 वर्ष।
3) अंग्रेजी 4 वर्ष।
4) सामाजिक शिक्षा 3 वर्ष।
5) शारीरिक शिक्षा 4 वर्ष।
6) केही राज्यहरूमा स्वास्थ्य शिक्षा पनि चाहिन्छ।

अतिरिक्त क्रियाकलाप

स्कूलको सामाजिक जीवन र क्रियाकलाप

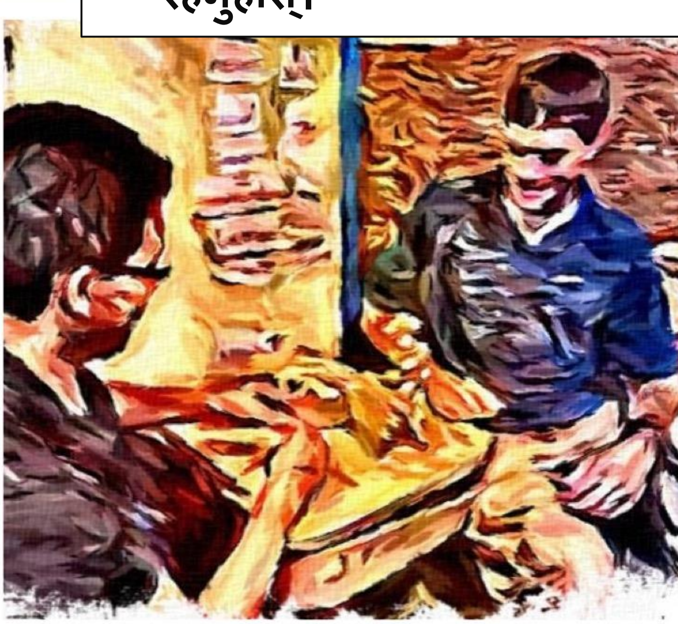


अमेरिकामा स्कूलहरूले आमा-बाबुबाट के आशा गरेको हुन्छ?

- ✓ विद्यालयको कर्मचारीहरुलाई भेट्नुहोस्: प्रिंसिपल, शिक्षक, सल्लाहकार, शिक्षक सहायक, नर्स, सचिव आदि।
- ✓ स्कूलको ओपन हाउसमा उपस्थित हुनुहोस्।
- ✓ अभिभावक-शिक्षक सम्मेलन(PTC)मा संलग्न हुनुहोस्।

- ✓ तपाईंको बालबालिकाले सहभागी हुने कार्यक्रममा संलग्न हुनुहोस्: समारोह, हिस्पैनिक सम्पदा समारोह, नाटकहरू, आदि।
- ✓ विशेष गतिविधिहरुमा सहयोग गर्नुहोस्।
- ✓ यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने स्वयंसेवक बन्नुहोस्।
- ✓ तपाईंको बच्चालाई विद्यालयमा समस्या हुँदा बैठकहरूमा भाग लिनुहोस्।
- ✓ विद्यालयको साथ सम्पर्कमा रहनुहोस्।

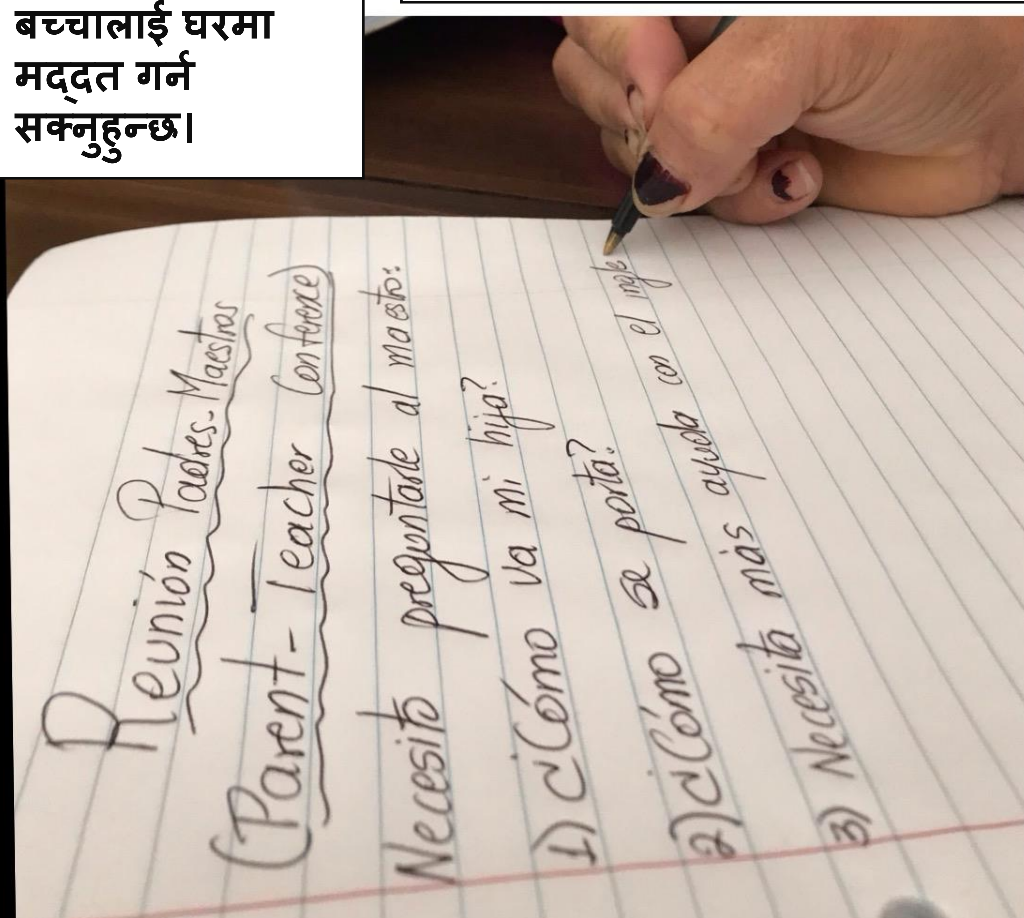
- ✓ विशेष सेवा बैठकहरूमा भाग लिनुहोस्:
  - ➢ नयाँ भाषाको रूपमा अंग्रेजी (ENL)।
  - ➢ विशेष शिक्षा: व्यक्तिगत शिक्षा योजना - (IEP) र 504 योजना।
  - ➢ बुद्धिमान र प्रतिभाशाली विद्यार्थीहरु।



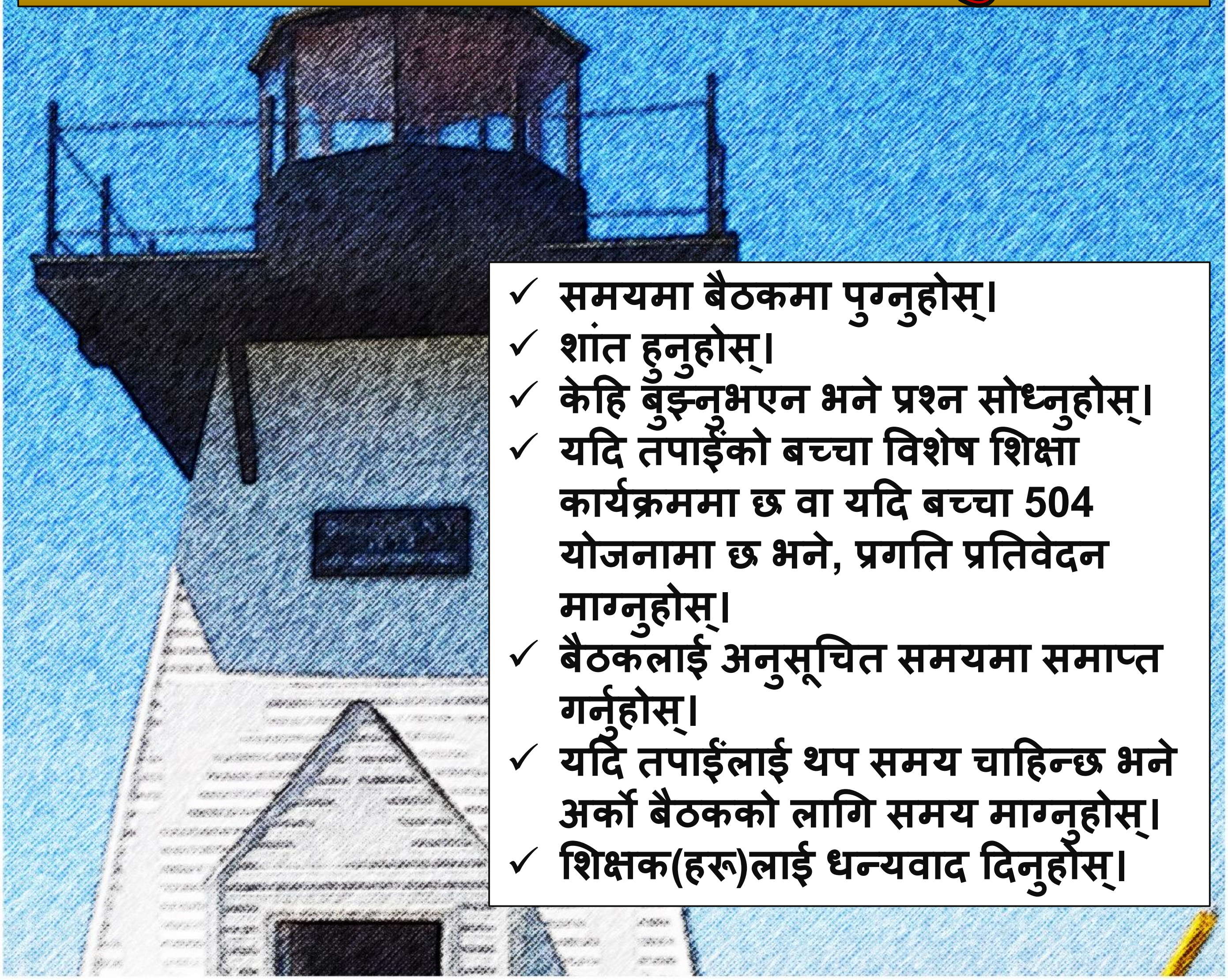
शिक्षक-अभिभावक सम्मेलनको तयारी गर्दै

- ✓ आवश्यक भएमा इन्टरप्रेटर अनुरोध गर्नुहोस्।
- ✓ शिक्षकलाई सोध्नुहोस्:
  - ➢ विद्यालयमा तपाईंको बच्चाको व्यवहार।
  - ➢ बच्चाको ग्रेड।
  - ➢ कक्षामा कसरी काम गर्दछ।
  - ➢ उ/उसको साथीहरु
  - ➢ कसरी गृहकार्यहरु गरिरहेको छ।
  - ➢ तपाईं कसरी आफ्नो बच्चालाई घरमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

- ✓ शिक्षकहरूलाई थाहा दिनु होस्:
  - ➢ तपाईंको बालबालिकाको सिकाइको लागि आवश्यक कुरारु।
  - ➢ बच्चाको चिकित्सा अवस्था।
  - ➢ बच्चाको प्रतिभा र कौशल।
  - ➢ बच्चाको शैक्षिक बल र कमजोरी।
  - ➢ बच्चाले के मन पराउछ वा मन पराउँदैन?
  - ➢ विद्यालयमा कुनै समस्या
  - ➢ घरको विशेष परिस्थितिहरू: विवाह विच्छेद, मृत्यु, नयाँ बच्चा, आदि।
  - ➢ बच्चाको शिक्षाको बारेमा तपाईंलाई चिन्ता लाग्ने केहि पनि कुरा।



आमाबाबु र शिक्षकको बैठक हुदा



- ✓ समयमा बैठकमा पुग्नुहोस्।
- ✓ शांत हुनुहोस्।
- ✓ केहि बुझ्नुभएन भने प्रश्न सोध्नुहोस्।
- ✓ यदि तपाईंको बच्चा विशेष शिक्षा कार्यक्रममा छ वा यदि बच्चा 504 योजनामा छ भने, प्रगति प्रतिवेदन माग्नुहोस्।
- ✓ बैठकलाई अनुसूचित समयमा समाप्त गर्नुहोस्।
- ✓ यदि तपाईंलाई थप समय चाहिन्छ भने अर्को बैठकको लागि समय माग्नुहोस्।
- ✓ शिक्षक(हरू)लाई धन्यवाद दिनुहोस्।

स्कूलमा तपाईंका छोराछोरीलाई सफल हुन कसरी मदद्दत गर्ने

- ✓ शिक्षाको सन्दर्भमा सकारात्मक मनोवृत्ति देखाउनुहोस् र यसलाई महत्त्व दिनुहोस्।
- ✓ प्रत्येक दिन बच्चाको ब्याग जाँच गर्नुहोस्।
- ✓ तपाईंको बच्चाले होमवर्क गरेको निश्चित गर्नुहोस्। केही शिक्षकहरूले तपाइँलाई बच्चाले पूरा गरेको होमवोर्कमा साइन गर्न भन्ने छन्।

- ✓ यदि तपाईंको बच्चाको लिखित एजेन्डा वा योजना छ भने, हरेक रात यसलाई साइन गर्नुहोस्।
- ✓ तपाईंको बच्चालाई हरेक दिन 15-20 मिनेट पढ्न र उनीहरुलाई लाइब्रेरीबाट किताबहरू लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- ✓ बच्चाले हरेक रात 7 देखि 8 घण्टा राम्रोसँग सुतेको निश्चित गर्नुहोस्।
- ✓ घर र विद्‌यालयमा इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू (टेलिभिजन, भिडीयो गेम, सेल फोन, ट्याबलेट, इत्यादि) प्रयोगमा नियमहरू स्थापना गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि, होम वोर्कहरू पूरा भएपछि स्कूल भएको रातहरूमा सुत्नु भन्दा अघि सेल फोन प्रयोग गर्न दिने।

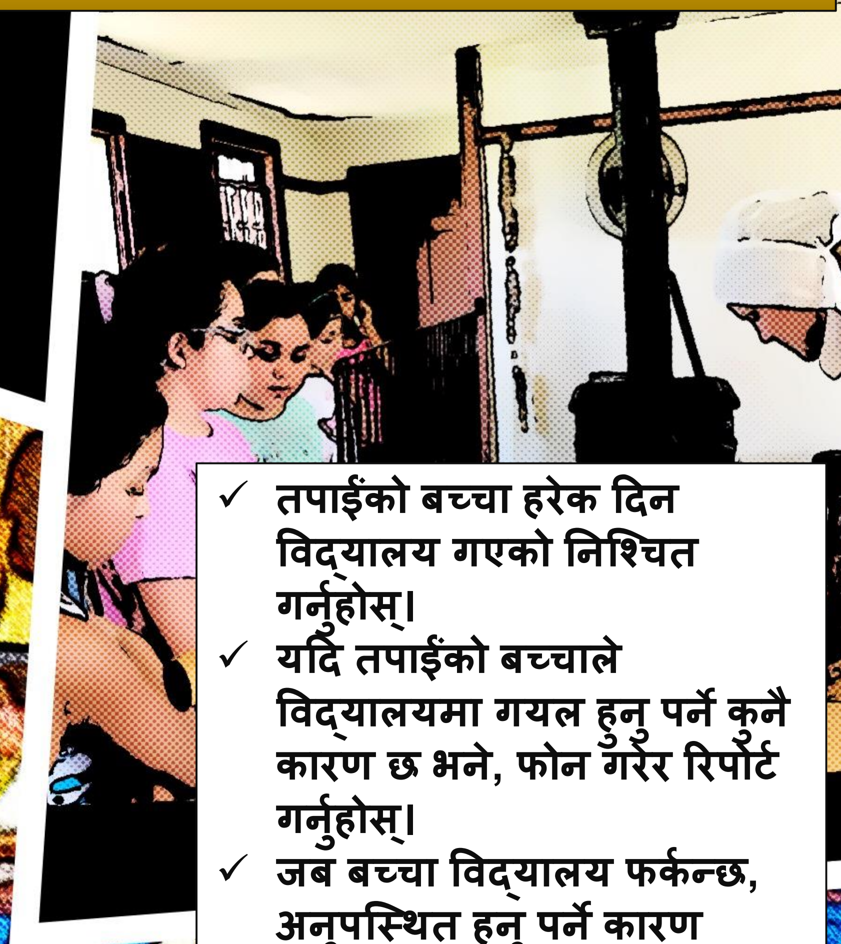
- ✓ तपाईंको बच्चालाई स्वतन्त्र हुन प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- ✓ उनीहरुलाई यदि कक्षामा केहि बुझ्दैन भने प्रश्न सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- ✓ शिक्षकहरूसँग अनुसूचित सबै सम्मेलन र सभाहरूमा संलग्न हुनुहोस्।
- ✓ यदि तपाइँ भाग लिन सक्नुहुन्न भने, स्कूलमा कारण खुलाएर नोट पठाउनुहोस्।

तपाईंको बच्चासंग हरेको दिन कुरा गर्नुहोस्

- ✓ आफ्नो बच्चालाई उनीहरूको आत्म-सम्मान बलियो बनाउन प्रोत्साहन दिनुहोस् र सहयोग गर्नुहोस्। उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईं उनीहरूलाई विश्वास गर्नुहुन्छ, उनीहरूको प्रयास प्रति गर्व गर्नुहुन्छ, र उनीहरूले प्रतिबद्ध भएमा जे पनि प्राप्त गर्न सक्छन्।
- ✓ उनीहरूलाई सम्झाउनुहोस् कि उनीहरूले सधैं:
  - ➢ आदरपूर्वक व्यवहार गर्नु पर्नेछ।
  - ➢ मिहिनेत गर्नु पर्नेछ।
  - ➢ हरेक ठाउँमा भलादमी हुनु पर्नेछ।
  - ➢ बोल्दा आँखामा हेर्नु पर्नेछ; यो अमेरिकामा सामान्य व्यवहार हो (र मानिसबाट अपेक्षा गरिएको हुन्छ)।

- ✓ उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि:
  - ➢ उनीहरूले दुखी महसुस गरेका छन् भने उनीहरूसँग, सम्मानजनक रूपमा, आफ्नो विचार अभिव्यक्त गर्ने हक हुन्छ।
  - ➢ आफ्नो लागि आफ्नो पक्षमा बोल्न पाउने छन्।
  - ➢ आफ्ना शिक्षक र आमाबाबुसंग सहयोग माग्न सक्ने छन्।
  - ➢ विद्यालयमा कुनै पनि ठुलो मान्छेबाट मद्दत माग्न सक्ने छन्।
  - ➢ आफ्नो उमेरको सहयोगी वा साथी बनाउने।
- ✓ उनीहरूलाई उत्सुक हुन प्रोत्साहन दिने।

दैनिक स्कूलको सहभागिता र शैक्षिक सफलता



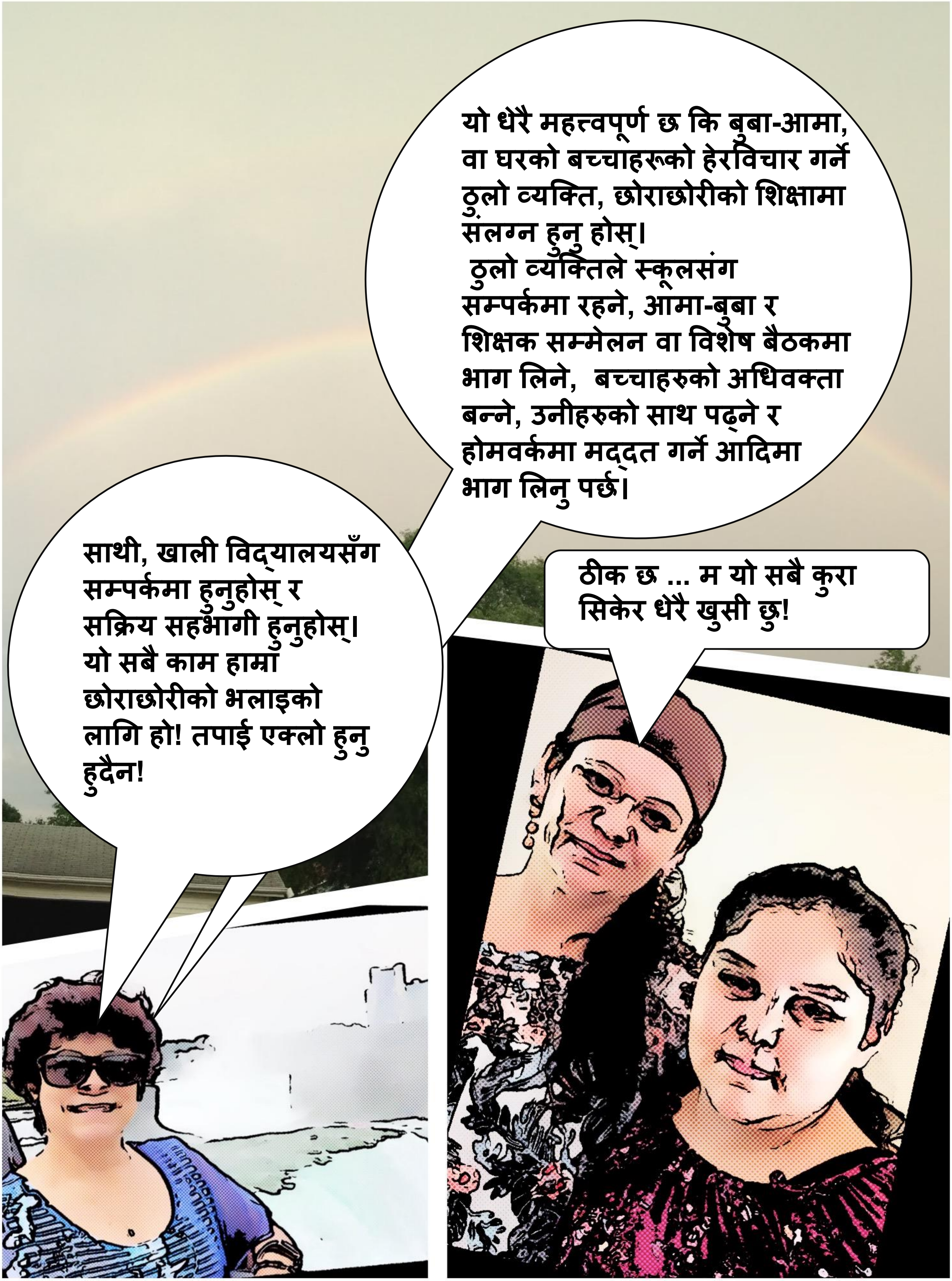
- ✓ तपाईंको बच्चा हरेक दिन विद्यालय गएको निश्चित गर्नुहोस्।
- ✓ यदि तपाईंको बच्चाले विद्यालयमा गयल हुनु पर्ने कुनै कारण छ भने, फोन गरेर रिपोर्ट गर्नुहोस्।
- ✓ जब बच्चा विद्यालय फर्कन्छ, अनुपस्थित हुनु पर्ने कारण खुलाएर चिठी पठाउनु होस्।
- ✓ यो सम्झिनु होस् कि कानून अनुसार, तपाईले हरेक दिन बच्चालाई विद्यालयमा पठाउन आवश्यक छ। यदि तपाईंले पठाउनु भएन भने, स्कूलले बच्चा संरक्षण सेवा (CPS)लाई रिपोर्ट गर्न सक्ने छन्।
- ✓ प्रत्येक पटक तपाईंको बच्चा विद्यालयबाट अनुपस्थित हुदा, शैक्षिक असफलताको संभावना बढ्छ।

हम्म... मलाई लाग्छ कि मेरो बच्चालाई केहि सिक्न कठिनाई छ।
साथी, यसको बारेमा चिन्ता नगर्नुहोस्। संयुक्त राज्य अमेरिकाको शिक्षा प्रणालीले सबै बच्चाहरुलाई सिक्न र सफल हुन मद्दत गर्छ।
यो त धेरै राम्रो कुरा थाहा भयो! यो के हो? यस्ले कसरी काम गर्छ? मैले के गर्नु पर्छ? कृपया, मलाई भन्नुहोस् ... मलाई भन्नुहोस्!
यहाँ जानकारी छ!

विशेष शिक्षा
"विशेष शिक्षा भन्नाले 3 देखि 21 वर्ष उमेरको केहि असमर्थता [शारीरिक, भावनात्मक वा शैक्षिक] भएको व्यक्तिलाई सार्वजनिक विद्यालय प्रणाली र अन्य शैक्षिक संस्थाहरूद्वारा प्रदान गरिने शैक्षिक र सामाजिक सेवाहरूलाई बुझिन्छ... यी सेवाहरुले उनीहरूलाई प्रभावकारी ढगले शिक्षित हुने वातावरण दिन्छ।"(Special Education, 2018).
मेरो बच्चाले ती सेवाहरू प्राप्त गर्न के गर्नुपर्छ? मैले यो बारेमा कसरी थाहा पाउनेछु?
सजिलो छ, साथी संवाद नै सबै भन्दा महत्वपुर्ण हो। विद्यालयले तपाईंलाई लिखितमा तपाईंको भाषामा थाहा दिनेछ, यो कानून हो!
तथापि, तपाईंले सहभागी फारम र अन्य कागजातहरू साइन गर्न, बैठक सहभागी हुन र तपाईंले बच्चाको पक्षमा बोल्न आवश्यक छ!

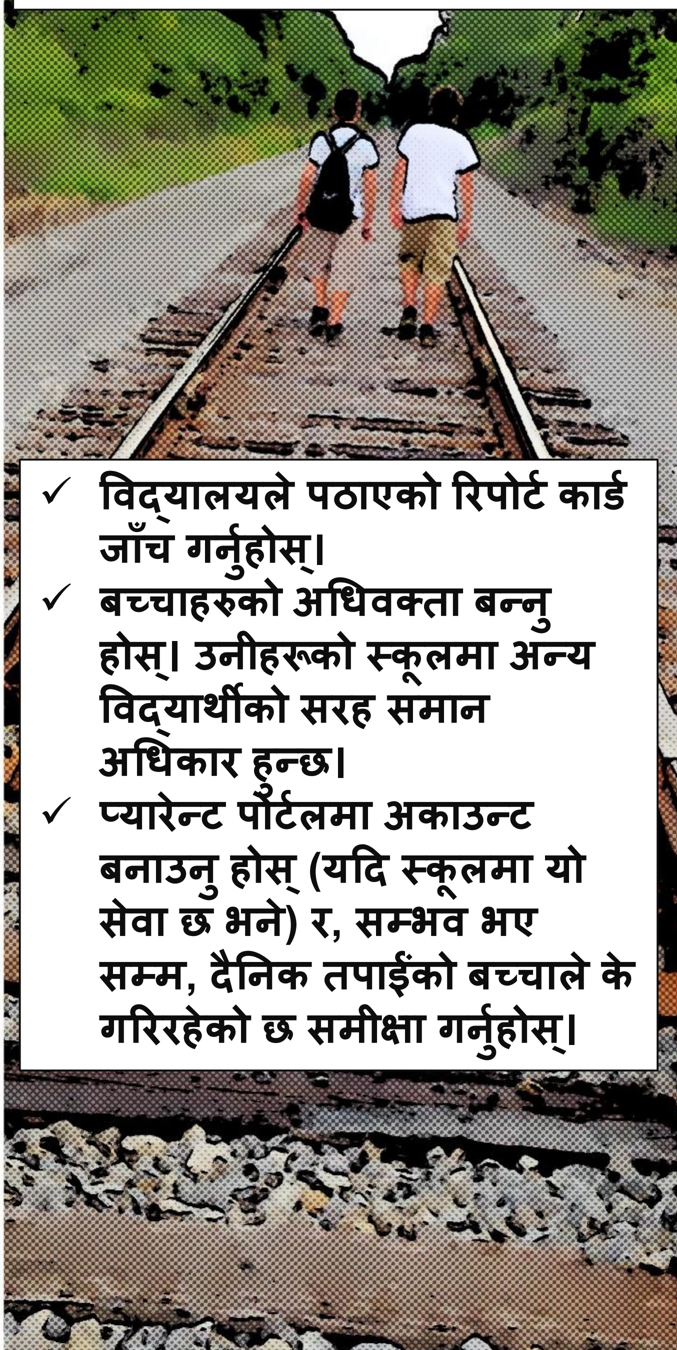
"IEP" अर्थात "व्यक्तिगतकृत शैक्षिक कार्यक्रम", एक प्रक्रिया र दस्तावेज हो। यदि मूल्याङ्कनले तपाईंको बालबालिकालाई विशेष शिक्षाको आवश्यकता पर्छ भन्यो भने, तपाइँसँग कम्तिमा बर्षमा एक पटक IEP को बैठक हुनेछ। तपाईं र बाँकी IEP टोलीले IEP कागजात बनाउने हुनेछ जुन ले तपाईंको बच्चालाई के चाहिन्छ र कुन सेवाहरूले ती आवश्यकताहरू पूरा गर्नेछ बताउनेछ। त्यसले यी कुराहरु भन्नु पर्छ:

- ✓ तपाईको बच्चा विद्यालयमा कुन शैक्षिक स्तरमा छ।
- ✓ तपाईंको बच्चाको लागि लामो र छोटो अवधिको लागि लक्ष्यहरू के हुन्।
- ✓ तपाईको बच्चालाई कस्तो विशेष शिक्षा र सम्बन्धित सेवा आवश्यक छ।
- ✓ तपाईंको बच्चा असमर्थता नभएको बच्चासंग कति सम्म रहन सक्छ।
- ✓ कहिले सेवा सुरु गर्नुपर्छ।"*(Colorín Colorado, 2018)*.


यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ कि बुबा-आमा, वा घरको बच्चाहरूको हेरविचार गर्ने ठुलो व्यक्ति, छोराछोरीको शिक्षामा संलग्न हुनु होस्। ठुलो व्यक्तिले स्कूलसंग सम्पर्कमा रहने, आमा-बुबा र शिक्षक सम्मेलन वा विशेष बैठकमा भाग लिने, बच्चाहरुको अधिवक्ता बन्ने, उनीहरुको साथ पढ्ने र होमवर्कमा मद्दत गर्ने आदिमा भाग लिनु पर्छ।
साथी, खाली विद्यालयसँग सम्पर्कमा हुनुहोस् र सक्रिय सहभागी हुनुहोस्। यो सबै काम हाम्रा छोराछोरीको भलाइको लागि हो! तपाई एक्लो हुनु हुदैन!
ठीक छ ... म यो सबै कुरा सिकेर धेरै खुसी छु!

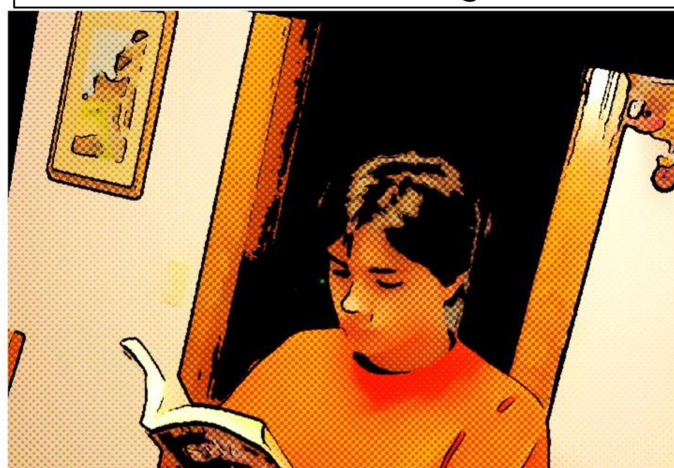
थप सल्लाह

- ✓ तपाईंको बच्चालाई गृहकार्य गर्न र घरमा अध्ययन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- ✓ समय तालिका बनाउनु होस् र अध्ययन गर्ने ठाउँ निर्धारण गर्नु होस्।



- ✓ विद्यालयले पठाएको रिपोर्ट कार्ड जाँच गर्नुहोस्।
- ✓ बच्चाहरुको अधिवक्ता बन्नु होस्। उनीहरूको स्कूलमा अन्य विद्यार्थीको सरह समान अधिकार हुन्छ।
- ✓ प्यारेन्ट पोर्टलमा अकाउन्ट बनाउनु होस् (यदि स्कूलमा यो सेवा छ भने) र, सम्भव भए सम्म, दैनिक तपाईंको बच्चाले के गरिरहेको छ समीक्षा गर्नुहोस्।

तपाईंका छोराछोरीलाई जीवन-भर सिक्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।



उनीहरुलाई राम्ररी पढ्न र सबै विद्यालयको काम गर्न प्रोत्साहन दिनु होस्।

उनीहरुलाई उत्सुक हुन उत्प्रेरित गर्नुहोस्।

THE STORY OF THE EASTER BUNNY
वाउ! मेरो देशको शैक्षिक प्रणाली निश्चित रूपमा संयुक्त राज्य अमेरिकाको भन्दा फरक रहेछ
हो, तर तपाईले बुझ्नु भयो होला, हाम्रा छोराछोरीलाई सफल हुन मद्दत गर्न जटिल छैन!
जानकारी दिनु भएकोमा धन्यवाद

ब्बिलोग्राफी

थप सल्लाह

https://www.pta.org/home/events/About-Every-Child-in-Focus/Every-Child-in-Focus-Leadership-Series/Immigrant-Families
http://www.thelearningcommunity.us/resources-by-format/tips-for-parents/diverse-families/immigrant-families.aspx
http://www.colorincolorado.org/es/articulo/20-maneras-en-que-puede-ayudar-su-hijo-triunfar-en-la-escuela

अतिरिक्त क्रियाकलाप

http://www.p12.nysed.gov/part100/pages/1002.html#k
https://www.osc.state.ny.us/localgov/audits/swr/2016/extraclassroom/global.pdf

हाई स्कूलको पाठ्यक्रम

http://www.nysed.gov/curriculum-instruction

स्कूलमा तपाईका छोराछोरीलाई सफल हुन कसरी मद्दत गर्ने

http://www.colorincolorado.org/es/families/%C3%A9xito-escolar
http://www.colorincolorado.org/es/families/recursos-para-padres-de-adolescentes

IEP

http://www.colorincolorado.org/article/what-iep

अभिभावक-शिक्षक सम्मेलनमा

http://www.colorincolorado.org/slide/tips-parent-teacher-conferences-ell-families
http://www.colorincolorado.org/article/parent-teacher-conference
http://www.colorincolorado.org/article/tips-successful-parent-teacher-conferences-bilingual-families
http://www.colorincolorado.org/article/tips-parents-parent-teacher-conferences
https://www.scholastic.com/teachers/collections/teaching-content/guide-parent-teacher-conferences/

स्कूलको सहभागिता महत्वपूर्ण

http://www.colorincolorado.org/es/articulo/asistencia-escolar-la-clave-del-%C3%A9xito
https://www.opb.org/news/series/clasedel2025/estudios-ausentarse-rendimiento-acadmico-estudiantes/
http://attendanceworks.org/wp-content/uploads/2017/10/AW_HS-flyer_Spanish_3-26-12.pdf

विशेष शिक्षा

http://www.healthofchildren.com/S/Special-Education.html
http://www.colorincolorado.org/special-education-ell/professional-development
http://www.healthofchildren.com/S/Special-Education.html

अमेरिकामा स्कूलहरुको संरचना

http://www.p12.nysed.gov/nonpub/manualfornewadministratorsofnps/statereqs.html
http://www.nysed.gov/curriculum-instruction/general-education-and-diploma-requirements
https://www2.ed.gov/about/offices/list/ous/international/usnei/us/edlite-structure-us.html?exp=7
https://www.studyusa.com/en/a/58/understanding-the-american-education-system

अमेरिकामा स्कूलहरूले आमा-बाबुबाट के आशा गरेको हुन्छ

http://www.pbs.org/parents/education/going-to-school/supporting-your-learner/role-of-parents/
https://www.childtrends.org/indicators/parental-involvement-in-schools
https://www2.ed.gov/documents/family-community/parent-checklist.pdf
http://www.colorincolorado.org/article/empowering-ell-parents-families-home
http://www.colorincolorado.org/article/helping-parents-become-partners
http://www.colorincolorado.org/families
http://www.colorincolorado.org/article/connecting-ell-families-strategies-success
http://www.colorincolorado.org/article/encouraging-and-sustaining-ell-parent-engagement