<माता-पिता के लिए> गर्मी की छुट्टियों के दौरान की जीवन

  स्कुल डेढ़ महीने तक गर्मी की छुट्टियों पर रहेगा। सेमेस्टर के बीच में लंबी छुट्टियाँ होंगी, लेकिन इस छुट्टियों का अधिकतम लाभ उठाना चाहिए, और सितंबर से अपने स्कूली जीवन में इसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। कक्षा की गतिविधियों के दौरान, प्रत्येक कक्षा गर्मी की छुट्टियों के दौरान सीखने और जीवन पर चर्चा करती है और व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करती है। कृपया अपनी सीखने की कठिनाइयों को दूर करने और नियमित जीवनशैली स्थापित करने के लिए इस लंबी छुट्टी का अधिकतम लाभ उठाएं। 1 सितंबर को बच्चे अच्छे मूड में स्कूल आएं, इसके लिए कक्षा की गतिविधियों में बच्चों को निम्नलिखित बातें सिखाई जाएंगी।

　　ग्रीष्मावकाश के उद्देश्य पर विचार करते हुए जीवन

1. अच्छा आराम करें और सितंबर में स्कूली जीवन के लिए तैयारी करें।

2. जुलाई तक अपने स्कूली जीवन पर विचार करें और उसे व्यवस्थित करें, और सितंबर की तैयारी करें।

3. दांतों और शरीर के खराब हिस्सों को ठीक करना और शरीर को मजबूत बनाना।

4. परिवार के सदस्यों के साथ परामर्श करके और काम साझा करके परिवार के सदस्य के रूप में भूमिका निभाना।

5. संक्रामक रोगों से बचाव का ध्यान रखें.

o अपने हाथों को बार-बार धोएं और साफ करें।

o संतुलित आहार, मध्यम व्यायाम और पर्याप्त आराम के माध्यम से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएँ।

o जब आप बाहर जाएं तो मास्क पहनें। (हीटस्ट्रोक से सावधान रहें)

o यदि आपके बच्चे या परिवार के सदस्य को फ्लू या COVID-19 है तो हमसे संपर्क करें।

　व्यवस्थित जीवन

1 सोने का समय और जागने का समय निर्धारित करें ताकि आप नियमित जीवन जी सकें।

2 पढ़ाई और व्यायाम के लिए समय निर्धारित करें.

3. सुबह 9:30 बजे तक बाहर जाने से बचें.

4. बाहर जाते समय कहें, "आप किसके साथ जा रहे हैं, कहाँ जा रहे हैं, और कितने बजे वापस आएँगे?"

5. शाम 5 बजे तक घर पहुंचने का प्रयास करें।

6. जल्दी सोने और जल्दी उठने की कोशिश करें।

7. दोपहर का खाना घर पर ही खाएं.

　स्वस्थ और सुरक्षित जीवन

1 सावधान रहें कि कोई एक उचित अध्ययन योजना बनाएं.　यातायात दुर्घटना न हो जाए।

o अपनी बाइक सुरक्षित रूप से चलाएं। (एक हेलमेट पहनें।)

o बाहर न कूदें या दो में सवारी न करें।

o स्कूल जिले से बाहर न जाएं। (यदि माता-पिता या अभिभावक साथ हों।)

2. नदियों, झीलों या पूल के अलावा अन्य क्षेत्रों में न तैरें। हमेशा अपने परिवार के साथ जाएं.

3 चट्टानों, सड़कों और नदियों जैसी खतरनाक जगहों पर न खेलें।

4 खाली घरों, पंप शेडों, खेतों या सिंचाई नहरों में प्रवेश न करें।

5.अपने परिवार के साथ आतिशबाजी का आनंद लें।

7　"स्क्विड सुशी" को सुरक्षित रखें और कभी भी अजनबियों का पीछा न करें या कार में सवारी न करें।

8.त्योहारों, आतिशबाजी प्रदर्शनों या स्कूल जिले के बाहर अकेले न जाएं।

9 दोस्तों के साथ रात भर न रुकें।

10　दोस्तों के बीच पैसे या सामान (कार्ड, गेम कैसेट आदि) उधार न दें या उधार न लें।

एक उचित अध्ययन योजना बनाएं.

1. प्रतिदिन सुबह के ठंडे समय में थोड़ा-थोड़ा करके अध्ययन करें।

2. हर दिन पढ़ने के लिए तैयार रहें। (पुस्तकों का कोई उधार नहीं है)

3. यदि आपके पास गर्मी की छुट्टियों के दौरान समय है, तो स्वतंत्र शोध जैसी चुनौतियों का सामना करें।

(विज्ञान मुक्त अनुसंधान, आविष्कारी विचार, सांख्यिकीय ग्राफ़, पेंटिंग, पढ़ने के प्रभाव, आदि)

4　स्कूल से वापस लाए गए टैबलेट टर्मिनल सीखने के लिए, उपयोग नियमों का पालन करें और उनका उपयोग करें।

5. गर्मी की छुट्टियों के बाद पढ़ाई सुचारु रूप से शुरू करने के लिए इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि अब तक की पढ़ाई में आपको क्या समझ में नहीं आया और आप क्या और सीखना चाहते हैं, अपनी कमजोरियों को दूर करें और अपनी ताकत विकसित करें।

अन्य

1. यदि कोई दुर्घटना होती है या कुछ परिवर्तन होता है, तो तुरंत स्कूल या होमरूम शिक्षक से संपर्क करें।

2. छुट्टियों के दौरान स्कूल की संपत्ति या स्कूल के मैदान का उपयोग करते समय स्कूल से अनुमति प्राप्त करें।