2020 VCEलिखित परीक्षा दिने विद्यार्थीहरूको लागि मार्गदर्शन

[2020 VCE परीक्षा नेभिगेटर (2020 VCE Exams Navigator)](https://www.vcaa.vic.edu.au/studentguides/ExamsNavigator/Pages/index.aspx) मा रहेको VCE लिखित परीक्षा सम्बन्ध सुझावको लागि तपाईंले यो सूचना पढ्नुहोस्। बिषेशतः [बाह्य मूल्यांकनका लागि अनुमोदित सामग्री र उपकरणहरू (Approved materials and equipment for VCE external assessments)](https://www.vcaa.vic.edu.au/assessment/vce-assessment/materials/Pages/index.aspx), VCAA नियमहरु (VCAA rules), परीक्षा समय तालिका (2020 VCE examination timetable) र [विशेष प्रावधान (Special Provision)](https://www.vcaa.vic.edu.au/administration/special-provision/Pages/SpecialProvisionVCEandVCAL.aspx) खण्डमा कृपया ध्यान दिनुहोस्।

*यो जानकारी विद्यार्थीहरूलाई निर्देशित गरिएको भएता पनि यसले परिवार / हेरचाहकर्ताहरूलाई पनि VCAA ले परीक्षालाई COVIDSafe वातावरणमा सञ्चालन गर्न अवलम्बन गरेको प्रक्रिया बारे जानकारी उपलब्ध गराउँछ।*

VCE लिखित परीक्षा VCE को अन्तिम परिणाम निर्धारण गर्ने महत्त्वपूर्ण आधार भएतापनि यदि कोरोनाभाइरस (COVID-19) को कारण तपाईंले कुनै VCE लिखित परीक्षा दिन असमर्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंले (व्युत्पन्न परीक्षा अंक) (Derived Examination Score (DES) को लागि आवेदन दिन सक्नु हुनेछ।

तपाईंको स्कूलमा-आधारित परीक्षाहरूमा प्राप्त अंक, अध्ययन गर्दा दिएको कुनै पनि बाह्य परीक्षाहरूमा प्राप्त अंक, तपाईंको सामान्य उपलब्धि जाँच(General Achievement Test) (GAT) परिणामहरू र तपाईंको स्कूलद्वारा प्रदान गरिएको अतिरिक्त आंकडाको आधारमा DES गणना गरिन्छ।

तपाईंले निष्पक्ष र भरपर्दो नतीजाहरू प्राप्त गरेको सुनिश्चित गर्न VCAA ले प्रक्रियाहरू बनाएको छ।

**2020 को VCE लिखित परीक्षामा के फरक हुनेछ?**

VCE लिखित परीक्षाको मुख्य परीक्षा अवधि मंगलवार 10 नोभेम्बर देखि सुरु हुन्छ र मंगलबार 1 डिसेम्बर 2020 मा समाप्त हुनेछ। कोरोनाभाइरस (COVID-19) माहामारीले गर्दा स्कूल संचालनमा आएको परिवर्तनको कारण यी परीक्षाका मितिहरू पछाडि सारिएको हो। यद्यपि प्रत्येक परीक्षाको अवधिमा परिवर्तन भएको छैन्।

तपाईंको स्कूलले तपाईंलाई निम्न कुराहरू उपलब्ध गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

* तपाईंको निजीकृत **विद्यार्थी परीक्षा समय तालिका (Student Examination/Assessment Timetable)**  को एक प्रतिलिपि। यसमा तपाईंको प्रत्येक परीक्षाको मिति, समय र स्थान सूचीबद्ध हुन्छ र जहाँ प्रासंगिक हुन्छ प्रत्येक परीक्षाको लागि DES आवेदन दिने अन्तिम मितिहरू उल्लेखित हुन्छ।
* कुनै पनि परीक्षाको लागि VCAA बाट विशेष परीक्षा व्यवस्था (Special Examination Arrangements) स्वीकृत भएको छ भने तपाईंको **विशेष परीक्षा व्यवस्था सूचना पर्ची (Special Examination Arrangements Advice slip)** को एक प्रतिलिपि।

**VCE लिखित परीक्षा COVIDSafe बनाउन के उपायहरू लगाईएका छन्?**

तपाईंको शिक्षा प्रदायकले जानकारी दिए अनुसार VCE लिखित परीक्षाहरू तपाईंको स्कूलमा वा अर्को स्थानमा सञ्चालन गरिनेछ। सबै भिक्टोरियाका स्कूलहरू र अन्य उच्च माध्यमिक शिक्षा प्रदायकहरूले COVIDSafe योजना बनाउनु आवश्यक छ।

सबै विद्यार्थी, पर्यवेक्षक र स्कूल कर्मचारीहरूको हितको लागि परीक्षा स्थलको वातावरण COVIDSafe रहेको सुनिश्चित गर्नका लागि भिक्टोरियका प्रमुख स्वास्थ्य अधिकारीले अनुमोदन गरेका विविध सुरक्षा उपायहरू पालना गरिनेछ। यी सुरक्षा उपायहरू मध्ये:

* परीक्षा स्थल आईपुग्दा दर्ता गर्ने प्रक्रिया;
* शारीरिक दूरीको लागि सबै कुर्सीहरू कम्तिमा 1.5. मिटर टाढा राखेर परीक्षा स्थल तयार गर्ने; र
* हरेक परीक्षाको अघि र पछाडि डेस्क र कुर्सीहरू तथा दिनभर बारम्वार छोईरहने सतहहरू कीटनाशकले पुछ्ने।

**COVIDSafe हुन मैले के गर्नु पर्छ?**

**तपाईंले गर्नु पर्ने अनिवार्य कुराहरू**:

* तपाईंको अशक्तता वा मेडिकल अवस्थाको कारणले छुट दिएको अवस्थामा बाहेक, भिक्टोरियाको स्कूलहरूको लागि हालको मार्गनिर्देशन अनुरूप तपाईंले अनुहारमा नाक र मुख छोप्ने मास्क लगाउनुपर्छ। तपाईंले आफ्नो अनुहारको मास्क सधैं लगाइ राख्नु पर्नेछ- तपाईंको परीक्षा स्थलमा आइपुग्दा, परीक्षा दिइरहदा र परीक्षा सकाएर फर्किदा। अनुहार ढाक्ने ढाल (Face shields) मात्र लगाएर सार्वजनिक स्वास्थ्य आवश्यकता पूरा गर्दैन।
* परीक्षा स्थल भित्र प्रवेश गर्दा र बाहिर निस्कदा नियमितरूपमा हात सफा गर्नुहोस्, र
* सधैं 1.5 मिटरको दूरीमा बसेर शारीरिक दूरी कायम गर्नुहोस्।

**के मेरो तापक्रम जाँच गर्न आवश्यक हुन्छ?**

स्कूल र अन्य परीक्षा स्थानहरूमा आइपुग्दा विद्यार्थीहरूको तापक्रम जाँच गर्न आवश्यक छैन्।

कार्यवाहक उप-प्रमुख स्वास्थ्य अधिकारीको सुझाव अनुसार, भिक्टोरियामा हालको समुदाय प्रसारणको स्तरलाई ध्यानमा राख्दै, यो सत्र 4 मा स्कूलमा आउने सबै विद्यार्थीहरूको तापक्रम जाँच गर्न आवश्यक छैन्।

**यदि मलाई कोरोनाभाइरस (COVID-19) को संक्रमण हुने सक्ने अशक्तता, बिमारी वा अन्य परिस्थितिहरू छन् भने मैले के गर्नुपर्छ?**

यदि तपाईंमा कोरोनाभाइरस (COVID-19) लाग्न सक्ने अशक्तता, बिरामी वा अन्य परिस्थिति छन् भने तपाईंले विशेष परीक्षा व्यवस्था (Special Examination Arrangements) को लागि तपाईंको स्कूलसंग छलफल गर्नुहोस्। यसले गर्दा तपाईंलाई उचित स्वास्थ्य र सुरक्षा उपाय सहितको स्कूलको छुट्टै स्थानमा राखेर लिखित परीक्षाहरू दिन अनुमति दिनेछ।

**यदि म परीक्षाको दिनमा वा हप्तामा अस्वस्थ भएमा के गर्ने?**

यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ वा तपाईंमा कोरोनाभाइरस (COVID-19) को निम्न कुनै लक्षणहरू छन् भने, हल्कै भएपनि, तपाईं परीक्षा दिन **उपस्थित हुनु हुँदैन** :

* स्वाद वा गन्धको चेतानामा ह्रास वा परिवर्तन
* ज्वरो, चिसो वा पसिना आउने
* खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने वा नाकबाट सिंगान बग्ने
* सास फेर्न गाह्रो हुने
* केही अवस्थाहरूमा टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, वाकवाक आउने, बान्ता र पखालालाई लक्षणको रूपमा लिन सकिन्छ।

तपाईंले आफ्नो स्कूललाई सम्पर्क गर्नुपर्नेछ र थप सल्लाहको लागि घरमा बस्नुपर्नेछ।

यदि तपाईं आईपुग्दा कोरोनाभाइरस (COVID-19) को कुनै लक्षण देखिएमा तपाईंलाई छुट्टै क्षेत्रमा पर्खिन लगाइनेछ र तपाईंलाई लिन आउन तपाईंको अभिभावक वा हेरचाहकर्तालाई बोलाइनेछ।

यदि तपाईं परीक्षाको समयमा अस्वस्थ हुनुभयो भने तपाईंलाई अलग कोठामा छुट्टै राखिनेछ र उचित स्वास्थ्य र सुरक्षा उपायहरूका साथ परीक्षा दिन लागइनेछ। यदि तपाईं परीक्षा दिन अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंको अभिभावक वा हेरचाहकर्ताले लिन नआएसम्म तपाईंलाई अलग्गै राखिनेछ।

यदि परीक्षणको दिन तपाईं कोरोनाभाइरस (COVID-19) का लक्षणहरूबाट अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईं परीक्षामा उपस्थित हुनु सक्नु हुन्न। तपाईंले परिक्षण गराउनु पर्छ र तपाईंको परिक्षणको परिणाम नआएसम्म घरमा बस्नु पर्छ। तपाईं DES को लागि आवेदन दिन योग्य हुनुहुनेछ।

**अरू कुन अवस्थामा मैले परीक्षा दिन आउनु हुँदैन?**

परीक्षाको दिनमा अस्वस्थ हुनुको अतिरिक्त तपाईं लिखित परीक्षा दिन **उपस्थित हुनु हुँदैन** यदि:

* तपाईंले कोरोनाभाइरस (COVID-19) परिक्षण गराउनु भयो र परिक्षणको परिणामको पर्खाईमा घरमा अग्गै बसिरहनु भएको छ
* तपाईं कोरोनाभाइस (COVID-19) परीक्षण गराउनु अघि नै अलग बसिरहनु भएको थियो (जस्तै, तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको कारण)
* कोरोनाभाइरस (COVID-19) परिक्षण गर्दा तपाईं संक्रमित भएको देखिनु भयो, वा
* तपाईंलाई स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services) (DHHS) ले निर्देशन दिएको छ वा कोरोनाभाइरस (COVID-19) लागेको पुष्टि भएको मानिसको निकट सम्पर्कमा आएको ठहरिएको छ वा निकट सम्पर्कमा आएको मानिसको निकट सम्पर्कमा आउनुभएको छ।

यी अवस्थाहरूमा तपाईंले DES का लागि आवेदन दिन योग्य हुनुहुनेछ।

**कोरोनाभाइरस (COVID-19) का कारण DES आवेदन दिन मलाई के प्रमाणहरू आवश्यक पर्छ?**

यदि तपाईंलाई परीक्षा पूरा गर्नबाट रोकिन्छ वा कोरोनाभाइरस (COVID-19) को कारण तपाईंको परीक्षामा ठूलो प्रभाव परेको छ भने तपाईंले DES को लागि आवेदन दिन योग्य हुनहुनेछ ।

निम्न प्रमाणहरूको आवश्यकता पर्छ:

* स्कूलबाट समर्थन पत्र / घटना प्रतिबेदन।
* कोरोनाभाइरस (COVID-19) को परीक्षणको प्रमाण - जस्तै स्वतन्त्र पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीले परीक्षण गर्न सिफारिस गरिएको मेडिकल प्रमाणपत्र वा COVID-19 पुष्टि भएको मानिसको सम्पर्कमा आएको पहिचान गरीएको कारण अलग आइसोलेसनमा बस्न दिइएको निर्दैशन।

**कोरोनाभाइरस (COVID-19) को कारण स्कूल बन्द**

यदि तपाईंको स्कूल कोरोनाभाइरस (COVID-19) को कारण अस्थायी रूपमा बन्द छ र परिणाम स्वरूप एक वा बढी परीक्षाहरू सञ्चालन गर्न सकिँदैन भने यसको बारेमा तपाईंको स्कूलले तपाईंको बेफाईदा नहुने गरि VCAA सँग समन्वय गर्नेछ। यस्तो अवस्थामा तपाईंले DES को लागि आवेदन दिनु पर्दैन।

**मेरो मानसिक स्वास्थ्य र स्वस्थताको लागि कस्तो सहयोग उपलब्ध छ?**

VCE बाह्य परीक्षाको अवधिमा तपाईंले सामान्य तनाव र चिन्ता अनुभव गरेको हुनसक्छ। यदि तपाईंलाई थप सहयोगको आवश्यक पर्छ भने तपाईं आफ्नो स्कूल वा विश्वस्त शिक्षकलाई सिधा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंको स्कूलले यस चुनौतीपूर्ण स्कूल वर्षमा तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।

कसैलाई परिवार, साथी वा पेशेवर चिकित्सा वा मानसिक स्वास्थ्यकर्मीबाट थप सहयोगको आवश्यक पर्दछ। यदि तपाईंले पहिले कुनै पेशेवर चिकित्सा वा मानसिक स्वास्थ्यकर्मी देखाइरहनु भएको छ भने तपाईं, तपाईंको परिवार, साथीहरु वा स्कूलको कुनै पनि चिन्ताको बिषयलाई सक्रिय रपमा सामना गर्न रणनीति पुनर्बिचार गर्न देखाउन जाने यो उपयुक्त समय हुन सक्छ।

* + [ईहेडस्पेस eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace/)
  + [किड्स हेलपलाईन (Kids helpline)](https://kidshelpline.com.au/)
  + [लाईऐ लाईन Lifeline](http://www.lifeline.org.au/)
  + [वियोन्ड ब्लू (Beyond Blue)](https://www.beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)
  + [रिचआउट (ReachOut) - मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह योजना बनाउने।](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan)

**अभिभावक/ हेरचाहकर्ताहरूको लागि कुन संसाधनहरू उपलब्ध छन्?**

कहिलेकाँही अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूलाई आफ्ना बच्चाहरूको लागि उत्तम सहयोग कसरी गर्ने भनेर जान्न गाह्रो हुन सक्छ। अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूको लागि संसाधनहरू:

* [अभिभावकलाई उनीहरूको बच्चाको स्वास्थ्य र स्वास्थ्यतालाई टेवा दिने सुझावहरू](https://www.education.vic.gov.au/parents/learning/Pages/home-learning-screentime-wellbeing.aspx)।
* [सिक्नेहरूलाई हुर्काउने पडकास्ट (Raising Learners Podcast ) श्रृंखला](https://raisingchildren.net.au/guides/podcasts-and-webinars/podcasts)।

**मैले थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?**

* तपाईंको स्कूल वा अन्य माध्यमिक शिक्षा प्रदायकले लिने VCE लिखित परीक्षाको सञ्चालन र प्रशासनको बारेमा जानकारी पाउन कृपया तपाईंको स्कूल वा शिक्षा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
* थप स्वास्थ्य सुझावका लागि तपाईंले COVID-19 हटलाइन 1800 675 398 मा 24 सै घण्टा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईंको GP लाई भेट्नुहोस् वा DHHS को वेबसाइट <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#what-are-the-symptoms-of-coronavirus-covid-19> हेर्नुहोस्।