Name:

Form:

PARENT BULLETIN
Week Ending: Friday 4th September 2020

Note from the Headteacher, Ms A Sharma:

It was a real pleasure to welcome all our staff and Year 7 students in school this week. I am pleased to report that we are fully staffed and have implemented all possible safety measures as per DFE guidance. All our students will be able to enjoy face to face teaching by subject specialists for all their lessons.
I would like to particularly express my gratitude to all the parents for their understanding and support throughout the lockdown period. I would urge that we continue to adhere to social distancing and hand hygiene rules as far as possible in order to reduce the transmission rate. Next week we look forward to the return of all other year groups. We need to avoid congestion as much as possible so please ensure that parents / carers maintain at least 15 metres distance from the school gates at all times.
Please read the attached leaflet from Ealing Children's Services on supporting your child's return to school. This has been provided in a number of languages.

Year 7 Induction Day:

On Thursday this week, we welcomed all of our Year 7 students for their two-day induction. It was lovely to see so many smiling happy children eager to get started into their secondary school lives.

Students welcomed on their arrival by the Year 7 team

Students placed in their tutor groups

Students engaging in various activities in their classrooms

Students in their play zones at lunchtime

Staff Training Day

On Tuesday and Wednesday this week all staff returned to school for two day staff training. This was the first time that everyone was together since schools closed in March. We had training and discussions on the 'new normal' and discussed ways of ensuring that school would remain open to continue to provide the best education and well-being for our students.

School Improvements Summer 2020:

There have been many improvements to the premises that have taken place over the summer which have included: the installation of interactive screens in different classrooms;
Visualisers in every room;
New tables and chairs;
New IT servers;
Painting and refurbishment;
Staff and student toilets and New Café for staff and Sixth Form. We are very proud to spend some of our funding to ensure that staff and students have an excellent working environment.

Timing of the school day:

Please be reminded that the school day starts at 08:25 every day and finishes at 3:10pm Monday, Tuesday, Wednesday and Fridays. On Thursday, school finishes at the slightly earlier time of 2:20pm.

ParentPay:

Please also remember to top up your child's ParentPay account before they return to school. This is a fully cashless school and we are unable to take payments except through ParentPay. Students can also bring a healthy packed lunch.

Supporting your child's return to school

Children and Families

Ealing
www.ealing.gov.uk

Back to school in September

Schools are set to open in September and all children and young people are expected to return to school. Getting back to school is very important for children and young people's learning, social skills and emotional wellbeing.

It's understandable that some people will be worried about COVID-19. However, schools are putting in place a number of safety measures aimed at protecting children, staff and families and reducing the spread of the virus as more children return to school.

It is also important to remember that most people who do catch COVID-19 will experience mild symptoms and are unlikely to become severely unwell. The risk to children of becoming severely ill from COVID-19 is very low.

For the vast majority of children, the benefits of being back in school far outweigh the very low risk from COVID-19. If you have a concern about your child returning to school due to specific health conditions, you can talk to your family GP or your child's school.

As September is approaching, we have put together this guidance for parents and carers to help prepare their child or young person for returning to school.

Communicating with your child

When your child starts talking about the virus, school, friends and getting out and about - you can use this opportunity to offer reassurance and encouragement.

- Openly discuss returning to school and that the school day will look and feel a bit different.
- Talk about what your child is looking forward to on their return such as seeing their friends and being able to interact with their teachers.

Getting ready for school

Check your school website as this is where all the up-to-date information will be. If you are not sure, find out when your child is expected to return and what the expectations are for arrival.

Do what you would usually do during the summer break to get ready for school, involving your child in the process wherever possible; such as:

- Getting together any equipment they need, such as a school bag and stationery.
- Trying on their school uniform, and replacing any items that no longer fit.

Schools may have made changes to picking up and dropping off times and it's important that your child arrives on time. If your child's journey or route to school will be different, such as cycling for the first time, go for a practice so you know how long it will take and to give your child some advice on safety.

If you and your family have gone on any holidays during the summer, make sure you are back in good time to start the new term in September. If you need to take leave of absence for an exceptional circumstance, you must apply to your school in the usual way.

Returning to daily routines

If times for sleeping, watching TV, using a phone, tablet or computer have slipped; begin to put into place some limits and boundaries gradually.

And ensure daily hygiene routines are maintained, such as:

- brushing teeth twice a day
- regular hand washing
- having regular baths or showers

Eating for wellbeing

If you have relaxed your good eating habits during lockdown, now is the time to try to introduce a more healthy and balanced diet for the whole family.

- Limit food and drink high in sugar. These can lead to poor concentration, changes in mood and restless sleep.

- Encourage your child to drink plenty of water to prevent headaches and feeling tired.

Socialising and leisure time

If your child has not been outside as much during lockdown, gradually start:

- Going out for walks and to the park
- Trying out the walk to school
- Meeting up with friends and family (within the social distancing rules)
- Returning to any sports or activities your child enjoys.

Mental health and wellbeing

Helping your child establish routines and good sleep times will have a very positive effect on their wellbeing. Encourage them to read books for a bit of quiet time and relaxation. Or if your child is too young, you can read more to them and discuss the stories. Regular exercise helps too.

If your child is worried or anxious about schoolwork, reassure your child that their teachers are going to be very happy to see them again and are ready to support everyone.

Children and young people with Special Educational Needs and Disabilities (SEND)

Children and young people with Special Educational Needs and Disabilities (SEND) will also be expected to return to school in September. Schools will continue to provide an inclusive education for children and young people with SEND making use of resources available in Ealing as well as making any reasonable adjustments to ensure access to learning is supported. Your child's school will work with you to ensure your child has a smooth as possible transition into school.

Feeling and keeping safe

Safety precautions at school

Your child's school will tell you what protective measures will be in place for September, such as:

- Frequent handwashing
- Regular cleaning of surfaces and equipment
- Desks and chairs may be arranged differently in class
- Children may be offered different arrival times at the school gate to avoid crowding.

Seek further guidance from your child's school if you need to.

Travelling to school

Your child should try to walk, cycle or use a scooter to get to and from school and avoid using public transport if possible. This is a healthy option and a contribution to protecting our environment.

If your child is over the age of 11 and needs to use public transport they will be required to wear a cloth face covering / mask. They should dispose or store this safely when they arrive at school. You can read the government guidance on wearing a cloth face covering / mask if you are unsure of whether or not you or your child should wear one, as there are some exemptions.

If you are dropping off or picking up your child, you should ensure that you keep a distance from others outside of school and avoid gathering with other parents / carers.

COVID-19

There are a number of things you can do to help reduce the spread of COVID-19:

- If your child, or anyone in your household, develops symptoms of COVID-19 (a fever, a new consistent cough or a loss or change in taste or smell), or is identified as a contact of someone who has tested positive for COVID-19, do not send your child to school. Stay at home and arrange for anyone who has symptoms of COVID-19 to get a test by visiting www.nhs.uk/coronavirus or by calling **119**. For more details on what to do, follow the guidance on the **Return to School** page at www.ealingfamiliesdirectory.org.uk

- Wash your hands frequently and thoroughly for at least 20 seconds using soap and water.

- Keep your distance from people who are outside your household or support bubble, limit social gatherings and avoid crowded places.

- Wear a cloth face covering / mask on public transport, in shops and in indoor settings where you come across people you don't usually meet.

General information and advice

You can visit our Ealing Families Directory for general information and advice. This guide as well as other useful resources to support your child's return to school can be found on the **Return to School** page at **www.ealingfamiliesdirectory.org.uk**

For information on services and support available to children and young people with Special Educational Needs and Disabilities (SEND) visit
www.ealinglocaloffer.org.uk

Alternatively get in touch with

Ealing's Family Information Service
020 8825 5588, (Mon-Fri 9am to 5pm)
children@ealing.gov.uk

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

Children and Families

Ealing
www.ealing.gov.uk

ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਸਕੂਲ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ COVID-19 ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ COVID-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ COVID-19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਿਮਨ ਜੋਖਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀ.ਪੀ.(GP) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਤੰਬਰ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਾਇਰਸ, ਸਕੂਲ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਾ ਦਿਨ ਥੋੜਾ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।

ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਸਾਰੀ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਸਭ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹ ਸਭ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਵਜੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਦੇਖਣਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜੋ ਹੁਣ ਫਿਟ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਲੈਣ ਆਉਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਟਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਜੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਟੀਵੀ ਵੇਖਣ, ਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਹੈ; ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਨਿਯਮਤ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਸੈਰ ਲਈ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ
- ਪੈਦਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ (ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ)
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸਭ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ (SEND) ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ (SEND) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਸਕੂਲ ਈਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ SEND ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੰਮਿਲਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਚਿਤ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਨਿਰਵਿਘਨ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣਾ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਤੰਬਰ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਫਾਈ
- ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਡੈਸਕ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗੇਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਓ।

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 11 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ/ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣ / ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਛੋਟਾਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਲੈਣ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ / ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

COVID-19

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ, COVID-19 (ਬੁਖਾਰ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ COVID-19 ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਭੇਜੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ www.nhs.uk/coronavirus 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ **119**'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ। ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਇਹ ਪੰਨਾ ਇੱਥੇ ਹੈ www.ealingfamiliesdirectory.org.uk

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਮਰਥਿਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕੋ / ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀ ਈਲਿੰਗ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ -ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ **www.ealingfamiliesdirectory.org.uk**'ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (SEND) ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ
www.ealinglocaloffer.org.uk

ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Ealing's Family Information Service
020 8825 5588, (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)
children@ealing.gov.uk

Taageerista ku laabashada ilmahaaga dugsiga

Children and Families

Ealing
www.ealing.gov.uk

Ku laabashada Dugsiga Setembar

Dugsiyadda ayaa lagu wadaa in la furo Sebtembar oo dhammaan carruurta iyo dadka dhalinyarada ah ayaa la filaya inay ku soo laabtaan dugsiga. Ku noqoshada dugsiga ayaa aad muhiim ugu ah waxbarashada carruurta iyo dadka dhalinyaradda ah, xirfadaha bulshahada iyo fayo-qabka dareenka.

Waa la fahmi karaa dadka qaar in ay ka walwali doonaan wax ku saabsan COVID-19. Si kastaba ahaatee, dugsiyada ayaa soo saaraya dhowr tallaabo oo ah badqabka oo loogu talagalay in looga ilaaliyo carruurta, shaqaalaha iyo qoysaska iyo yareynta faafida fayraska maadama carruur badan ay ku soo laabanayaan dugsiga.

Sidoo kale waa muhiim in la xauusto dad badan oo uu ku dhacay COVID-19 ayaa dareemi doonaa astaamo yar waxaana surtagal ah inay aad u xanuunsadaan. Halista ah inay carruurta aad u ugu xanuunbsadaan COVID-19 aad ayay u yartahay.

Inta badan carruurta, faa'iidooyinka ee dib ku noqoshada dugsiga waxay aad uga badan tahay halista yar ee COVID-19 Haddii aad qabto walaac ku saabsan ku laabsahada dugsiga ee ilmahaaga sababtoo xaalado caafimaad oo gaar ah, waxaad la hadli kartaa GP qoyskaaga ama dugsiga ilmahaaga.

Maadama Sebteembar soa dhaawatay, waxaan si wada jir ah u samaynay hagihan oo loogu talagalay waalidiinta iyo xanaaneyaasha si ay uga caawiso waalidiinta u diyaarinta ilmahooda ama qofka dhallinyarada ah inay ku laabto dugsiga

La xiriirida ilmahaaga.

Marka ilmahaagu u bilaabo inuu ka hadlo wax ku saabsan fayriska, dugsiga, asxaabta iyo wax ku saabsan aadista dibadda - waxaad u isticmaali kartaa fursadan inaad siiso dammaanad iyo dhiirrigelin.

- Si furan ugala hadal ku laabashada dugsiga iyo waxay u ekaan doonto maalin dugsiga oo dareensii xooga kala duwanaanasha
- Ka hadal wax ku saabsan waxa uu ka rajeynayo cunugaaga ku laabashada dugsiga sida aragtida asxaabtooda iyo awoodaan inay idhexgalan macalimiintooda.

U diyaargarowga dugsiga

Fiiri bogga dugsigaaga maadama ay tahay halka laga helo dhammaan macluumaadkii ugu dambeeyay. Haddii aadan hubin, ogow marka la filayo inuu ilmahaaga ku laabto waxaa ay filayaan marka ay yimaadan.

Waxaa sameeya caadiyan in lagu jiro fasaxa xagaaga si aad isugu diyaariso dugsiga, ka qeybgaqashada howsha ilmahaaga marwalba oo ay surtagal tahay; sida

- U diyaarinta qalab walba oo ay u baahanyihiin, sida boorsada dugsiga, qalabka waxbarashada.
- Isku dayista labiska dugsigood, iyo beddelista shay walba oo ka yarada.

Dugsiyada waxaa sameeyn karaan isbeddelada waqtiyada qaadista iyo soo celinta waana muhiim inuu cunugaagu waqtiga ku yimaado. Haddii ilmahaaga safarkiiska ama marinka dugsigiisa ka duwanaan doono, sida raacista baskiilka markii ugu horaysay, inuu aado tababar si aad u ogaato inay ku qaadan doonto si aad u siiso ilmahaaga xooga talo badqabka ah.

Haddii adiga iyo qoyskaaga aad aadaan wax dalxiis ah inta lagu jiro xagaaga, hubi inaad ku soo laabtan waqti wanaagsan si loo bilaabo teeramka cusub Sebtembar. Haddii aad u baahan tahay inaad u qadato fasaxa maqnaansho ah duruuf gaar ah, sida caadiga ah waa inaad ka codsataa dugsigaaga.

Ku soo laabashada jadwalka maalinlaha ah

Haddii waqtiyada jiifka, daawashada TV-ga, isticmaalista telefoonka, tablet ama kumbuyuuterka aad ku dhacdo; bilow inaad xooga xadido iyo xuduudaha si tartiib tartiib ah.

Iyo hubi jadwalka nadaafada maalinlaha ah in la joogteeyo, sida

- ilkaha la cadeysto labo jeer maalintii
- si joogto ah gacamaha loo dhaqdo
- si joogta ah loo qubeyso ama loo meedho

Cunis fayo-qab

Haddii aad dabcisay dhaqankaaga wanaagsan ee cunto cunista intii lagu jiray xayiraad, hadda waa waqtiga aad isku dayi laheyd inaad bilowdo cunto isku dheeli tiran oo caafimaad qab badan oo loogu talagalay dhammaan qoyska.

- Xadid cuntada iyo cabitaanka sonkorta badan leh. Kuwaani waxay sababi karaan feejignaan darro, isbeddelada dareenka, iyo nasiino la'aanta hurdo.

- Ku dhiirageli ilmahaaga inuu cabo biyo badan si looga hortago madax xanuun iyo dareemis daal.

Waqtiga nasashada iyo isdhegalka bulsho

Haddii cunugaagu uusan u bixin intii lagu jiray xayiraada, si tirtiib tartiib ah u bilow:

- Aadista lugo baxsi iyo beerta
- Isku dayista u lugeynta dugsiga
- La kulmista asaxaabta iyo qoyska (oo leh sharciyadda ka fogaanta bulshada)
- Ku soo laabashada wixii isboortis ah ama hawlaha cungu ku raxeysto.

Caafimaadka dhimirka iyo fayo-qabka

Ka caawinta ilmahaaga inuu sameeyo jadwalka joogtada ah iyo waqtiyada hurdo wanaagsan waxay ku yeelan doontaa saameyn aad u wanaagsan fayo-qabkooda. Ku dhiirageli inay akhriyaan buugaag muddo yar oo xooga nasasho ah. Ama haddii cunugaagu aad u yar yahay, waad u akhrin kartaa oo kala hadli kartaa sheekooyinka. Jimicsiga joogtada ah ayaa ka caawin karaa sidoo kale.

Haddii cunugaagu ka walaacsan yahay ama murugeysan yahay wax ku saabsan shaqada dugsiga, u sheeg inay macalinmiintooda aad ugu farxayaan inay mar kale arkaan iyaga oo diyaar u yihiin inay caawiyaan qof walba.

Carruurta iyo dadka dhalinyaradda ah ee leh Baahiyadda Waxbarashada Gaarka ah iyo Naafooyinka (SEND)

Carruurta iyo dadka dhalinyaradda ah ee leh Baahiyadda Waxbarashada Gaarka ah iyo Naafooyinka (SEND) waxaa sidoo kale laga filaya inay ku soo laabtaan dugsiga Sebtember. Dugsiyada ayaa sii wadi doonaa inay bixiyaan waxbarasho carruurta iyo dadka dhalinyarada ah u dhan tahay SEND oo ka dhigaysa isticmaalka kheyraadka laga helayo Ealing iyo sidoo kale Sameeynta wixii sixitaano si loo hubiyo helida waxbarashada la taageeray. Dugsiga ilmahaaga ayaa kala shaqeyn doonaa sidii loo hubin lahaa inuu cunugaagu helo kala guurka fiican ee dugsigaaga oo surtogal ah.

Dareemista iyo ilaalinta badqabka

Taxadaradda baqabka dugsiga

Canugaaga ayaa ku sheegi doonaa tallaabooyinka ilaalinta la qaadan doono Sebtembar, sida;

- Gacmo dhaqis joogto ah
- Nafiidinta joogtada ah ee sagxadaha iyo qalabka
- Miisaska iyo Kuraasta fasalka ayaa si kala duwan loo diyaarinaya
- Carruurta waxaa lagu siinaya albaabka dugsiga waqtiyadda imaanshaha oo kala duwan si looga fogaado isku soo xoomida dadka.

Ka raadso hagid dheeraad ah dugsiga ilmahaaga haddii aad u baahato.

U safrista dugsiga

Cunugaagu waa inuu isku dayaa inuu lugeeyo, baaskiil isticmaalo ama moto dhudhuglay si uu u tago ugana yimaado dugsiga kana fogaado isticmaalka gaadiidka dadweynaha haddii ay suurtagal tahay. Tani waa ikhtiyaar caafimaad qab iyo ku tabarucida ilaalinta deegaankeena.

Haddii ilmahaaga uu ka weyn yahay oo u baahan yahay inuu isticmaalo gaadiidka dadweynaha waxaa laga rabaa inay ku xirtaan wajiga maro/maasgaro. Waa inay tuuraan ama u kaydiyaan si badqab ah markay dugsiga yimaadaan. Waxaad akhrin kartaa hagida dowladda ee ku xirashada marada wajiga/maasgarada haddii aadan hubin adiga ama ilmahaaga inuu xirto, maadaama ay jirto wax ka reeban.

Haddii aad gaynayso ama ka soo qaadayso ilmahaaga, waa inaad hubisaa inaad ilaaliso kala fogaanta dadka kale ee dibadda dugsiga inaad ka fogaato inaad la kulanto waalidiinta kale/xanaanayaasha.

COVID-19

Waxaa jiro waxyaabood oo aad sameeyn karto oo ka caawinaya inaad yareyso faafida COVID-19:

- Haddii uu canugaagu, ama qof ka mid ah reerkaaga, uu isku arko astaamaha COVID-19 (qandho, qufac kala joogsi laheyn ama waayista ama isbeddelka dhadhanka ama urta), ama la aqoonsado qof inuu tabtaan qof laga helay COVID-19 ha u dirin ilmahaaga dugsiga. Joog guriga una diyaari qof walba oo leh astaamaha COVID-19 in helo baaris adiga oo booqanaya www.nhs.uk/coronavirus ama wacaya **119**. Wixii faafahin dheeraad ah ee waxa la sameeynayo, raac hagida **Ku laabashada Dugsiga** bogga www.ealingfamiliesdirectory.org.uk

- U dhaq gacmahaaga si joogto ah oo qoto dheer ilaa 20 miriir adiga oo isticmaalaya biyo iyo saabuun.

- Joogteey kala fogaanta dadka ka baxsaan reerkaaga ama dadka xanaaneya qofka xanuun, xadid kulmada bulshada kana fogow meelaha bulshada ah.

- Ku xiro wijiga maro/maasgaro marka aad saaran tahay gaadiidka dadweynaha, ku jirto dukaamada iyo gudaha dhismayaasha halkaas oo aad dad kula kulmayso oo caadiyan aanad la kulmin.

Macluumaadka guud iyo taladda

Waxaad booqan kartaa Liiska Qoysaska wixii macluumaadka guud iyo talada Hagidan sidoo kale ilaha muhiimka ah ee lagu taageerayo ilmahaaga inuu ku laabto dugsiga ayaa halkaan laga heli karaa **Bogga ku laabshada** dugsiga **www.ealingfamiliesdirectory.org.uk**

Wixii macluumaadka adeegyada iyo taageerta ay heli karaan carruurta iyo dadka dhalinyarada leh Baahiyada Waxbarashada Gaarka ah iyo Naafada (SEND) booqo **www.ealinglocaloffer.org.uk**

Waxaa kale oo la xiriiri karaa

Ealing's Family Information Service
020 8825 5588, (Isinin-Jimce 9 subaxnimo ilaa 5 galabnimo)
children@ealing.gov.uk

உங்கள் குழந்தைகள் பள்ளிக்குத் திரும்புவதை ஆதரித்தல்

Children and Families

Ealing

www.ealing.gov.uk

செப்டம்பரில் பள்ளிக்குத் திரும்புதல்

பள்ளிகள் செப்டம்பரில் திறக்க உள்ளன, எல்லா குழந்தைகளும் இளம் பருவத்தினரும் பள்ளிக்குத் திரும்புவர் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினரின் கற்றல், சமூகத்திறன்கள், உணர்வு நலன் ஆகியவற்றிற்கு பள்ளிக்குத் திரும்புவது என்பது மிக முக்கியமானது ஆகும்.

சிலர் கோவிட்-19 குறித்துக் கவலைப்படுவது புரிந்துகொள்ளத்தக்கது. எனினும், குழந்தைகள், ஊழியர்கள், குடும்பத்தினரைப் பாதுகாப்பதையும் அதிகக் குழந்தைகள் பள்ளிக்குத் திரும்பும்போது வைரஸ் பரவலைக் குறைப்பதையும் இலக்காக கொண்டு பள்ளிகள் பல்வேறு பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன.

கோவிட்-19 பீடிக்கப்பட்டுள்ள நபர்கள் இலேசான அறிகுறிகளையே உணர்வார்கள் அவர்கள் மோசமாக உடல்நலம் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புகள் குறைவே என்பதை நினைவில் கொள்வது முக்கியமாகும். கோவிட்-19 ஆல் குழந்தைகள் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படும் ஆபத்து மிகக் குறைவாகும்.

பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு பள்ளிக்குத் திரும்புவதினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் கோவிட்-19 -இன் மிகக் குறைந்த ஆபத்தை விட மிக அதிகமாக உள்ளன. குறிப்பிட்ட உடல் நிலைமைகள் காரணமாக உங்கள் குழந்தை பள்ளிக்கு திரும்புவது பற்றி உங்களுக்கு கவலைகள் இருந்தால், நீங்கள் உங்கள் குடும்ப பொது மருத்துவர் அல்லது உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியுடன் பேசலாம்.

செப்டம்பர் மாதம் நெருங்குவதால், பெற்றோர்களும் காப்பாளர்களும் தங்கள் குழந்தைகள் அல்லது இளம் பருவத்தினரை பள்ளிக்குத் திரும்புவதற்கு தயார்படுத்துவதில் உதவுவதற்காக நாங்கள் ஒன்றிணைந்து இந்த வழிகாட்டுதலை உருவாக்கியுள்ளோம்.

உங்கள் குழந்தையுடன் உரையாடுங்கள்

உங்கள் குழந்தை வைரஸ், பள்ளி, நண்பர்கள், வெளியே செல்வது போன்றவற்றைப் பற்றி பேசத் தொடங்கும்போது, நீங்கள் உறுதியும் ஊக்கமும் அளிக்க இந்த வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

- பள்ளிக்குத் திரும்புவது பற்றியும் பள்ளி நாள் சிறிது வித்தியாசமாக இருக்கும் என்பதைப் பற்றியும் வெளிப்படையாகப் பேசுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை பள்ளிக்குத் திரும்பும்போது அவர்களின் நண்பர்களைச் சந்தித்தல், அவர்களின் ஆசிரியர்களுடன் உரையாடுதல் போன்ற எவற்றை எல்லாம் எதிர்நோக்குகிறார்கள் என்பதைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

பள்ளிக்குத் தயாராதல்

உங்கள் பள்ளியின் வலைத்தளத்தைப் பாருங்கள், ஏனெனில் இங்குதான் எல்லா புதுப்பித்த தகவல்களும் இருக்கும். உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லையெனில், உங்கள் குழந்தை பள்ளியில் இருந்து வீட்டிற்கு எப்போது திரும்பி வருவார் மற்றும் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் என்னென்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை கண்டறியுங்கள்.

கோடை விடுமுறைக்குப் பின் பள்ளிக்குத் தயாராவதற்கு நீங்கள் வழக்கமாக என்னென்ன செய்வீர்களோஅவற்றைச் செய்யுங்கள் இதில் முடிந்த வரையில் உங்கள் குழந்தைகளையும் ஈடுபடுத்துங்கள்; எடுத்துக்காட்டாக:

- பள்ளிப் பை மற்றும் எழுதுபொருட்கள் போன்ற அவர்களுக்குத் தேவையான கருவிகளை ஒருங்கமைத்தல்.
- அவர்களின் பள்ளிச் சீருடையை அணிந்து பார்த்து, சரியாகப் பொருந்தாத உருப்படிகளை மாற்றுதல்.

பள்ளிகள், குழந்தைகளை விட்டுச் செல்லும் மற்றும் அழைத்துச் செல்லும் நேரங்களை மாற்றியிருக்கலாம் உங்கள் குழந்தை சரியான நேரத்திற்கு வருகை தருவது முக்கியமாகும். பள்ளிக்கான உங்கள் குழந்தையின் பயணம் அல்லது செல்லும் பாதை மாறியிருந்தால், எடுத்துக்காட்டாக முதல்முறையாக மிதிவண்டியில் செல்வது போன்றவை, அதனை ஒரு பயிற்சியாக முயன்று பாருங்கள், இதனால் எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளலாம், மேலும் உங்கள் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு குறித்து அறிவுரை கூறுங்கள்.

நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் கோடைச் சுற்றுலா சென்றிருந்தால், செப்டம்பரில் புதிய பருவத்தொடக்கத்திற்காக சரியான நேரத்திற்குத் திரும்புவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளால் நீங்கள் விடுப்பு எடுக்க வேண்டியிருந்தால், நீங்கள் வழக்கமான முறையில் உங்கள் பள்ளிக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

தினசரி நடைமுறைகளுக்குத் திரும்புதல்

தூங்குவது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, கைபேசி, டேப்லெட் அல்லது கணினியைப் பயன்படுத்தும் நேரங்கள் தவறியிருந்தால், அவற்றிற்கான வரம்பு எல்லைகளை படிப்படியாக நடைமுறைப்படுத்தத் தொடங்குங்கள்.

உங்கள் தினசரி சுகாதார நடைமுறைகள் பின்பற்றப்படுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள், எடுத்துக்காட்டாக:

- ஒரு நாளைக்கு இருமுறை பல் துலக்குதல்
- வழக்கமான கை கழுவுதல்
- வழக்கமான குளியல் அல்லது ஷவர் குளியல்

ஆரோக்கியமாக உண்ணுதல்

நீங்கள் ஊரடங்குக் காலத்தில் உங்களின் நல்ல உணவுப் பழக்கங்களைத் தளர்த்தியிருந்தால், முழு குடும்பத்திற்கும் நல்ல ஆரோக்கியமான சரிவிகித உணவை அறிமுகப்படுத்த இப்போது சரியான நேரம் ஆகும்.

- அதிக சர்க்கரையுள்ள உணவையும் பானங்களையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவை மோசமான கவனம், மனநிலை மாற்றங்கள், ஓய்வில்லா உறக்கம் போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கலாம்.

- தலைவலி, சோர்வைத் தவிர்க்க உங்கள் குழந்தைகள் அதிகளவு நீர் அருந்த ஊக்குவியுங்கள்.

சமூகக் கூடல் மற்றும் ஓய்வு நேரங்கள்

ஊரடங்கின்போது உங்கள் குழந்தை வெளியே அதிகம் சென்றிருக்கவில்லை எனில், படிப்படியாகத் தொடங்குங்கள்:

- நடைபயணம் மற்றும் பூங்காங்களுக்குச் செல்லுங்கள்
- பள்ளிக்கு நடந்து செல்ல முயற்சியுங்கள்
- நண்பர்கள், உறவினர்களைச் சந்தித்தல் (சமூக இடைவெளி விதிகளுடன்)
- உங்கள் குழந்தைகள் விரும்பும் விளையாட்டு அல்லது செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புங்கள்.

மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நலம்

நடைமுறைகளையும் நல்ல தூக்க நேரத்தையும் அமைப்பதில் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உதவுவது அவர்களின் நலனில் நேர்மறையான விளைவைக் கொண்டுள்ளது. அமைதியான நேரம் மற்றும் ஓய்விற்காக புத்தங்களைப் படிக்க அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். அல்லது உங்கள் குழந்தைகள் சிறிய வயதினராக இருந்தால், நீங்கள் அவர்களுக்குப் படித்துக்காட்டி கதைகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளும் உதவுகின்றன.

பள்ளி வேலைகள் குறித்து உங்கள் குழந்தை கவலை அல்லது பயம் கொண்டிருந்தால், அவர்களை மீண்டும் பார்ப்பதில் அவர்களின் ஆசிரியர்கள் மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைவர் என்றும் ஒவ்வொருவருக்கும் உதவ அவர்கள் தயாராக இருப்பார்கள் என்றும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உறுதியளியுங்கள்.

சிறப்புக்கல்வித்தேவைகள் மற்றும் இயலாமை (SEND)கொண்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர்

சிறப்புக்கல்வித் தேவைகள் மற்றும் இயலாமை கொண்ட குழந்தைகளும் இளம் பருவத்தினரும் செப்டம்பரில் பள்ளிக்குத் திரும்ப எதிர்பார்க்கப்படுகிறார்கள். பள்ளிகள் SEND உடைய குழந்தைகளையும் இளம் பருவத்தினரையும் உள்ளடக்கிய கல்வியைத் தொடர்ந்து வழங்கும் அவர்கள் ஈலிங்கில் கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்துவர், மேலும் கற்றல் ஆதரிக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்த எந்த நியாயமான மாற்றங்களையும் செய்வர். உங்கள் குழந்தையின் பள்ளிக்கான மாற்றம் முடிந்த வரை சீராக அமைவதை உறுதிப்படுத்த உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியும் உங்களுடன் இணைந்து வேலை செய்யும்.

பாதுகாப்பாக உணர்வதும் பாதுகாப்பாக இருப்பதும்

பள்ளியில் பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள்

செப்டம்பரில் என்னென்ன பாதுகாப்பான நடவடிக்கைகள் செயலில் இருக்கும் என்பதை உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும், எடுத்துக்காட்டாக:

- அடிக்கடி கை கழுவுதல்
- மேற்பரப்பு மற்றும் கருவிகளை வழக்கமாக சுத்தம் செய்தல்
- வகுப்பறையில் மேசை மற்றும் நாற்காலிகள் வித்தியாசமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கலாம்.
- கூட்டம் சேர்வதைத் தவிர்க்க குழந்தைகளுக்கு வெவ்வேறு வருகை நேரங்கள் வழங்கப்படலாம்.

உங்களுக்கு தேவையெனில் உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியிலிருந்து கூடுதல் வழிகாட்டுதலை நாடுங்கள்.

பள்ளிக்கு பயணித்தல்

உங்கள் குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல நடத்தல், மிதிவண்டி அல்லது ஸ்கூட்டரைப் பயன்படுத்த வேண்டும், முடிந்த வரையில் பொதுப்போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இது ஒரு ஆரோக்கியமான வாய்ப்பு மற்றும் நமது சூழலைப் பாதுகாப்பதற்கான நமது பங்களிப்பும் ஆகும்.

உங்கள் குழந்தை 11 வயதிற்கு அதிகமாக இருந்து, அவர்கள் பொதுப்போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தால், அவர்கள் துணியாலான முக மறைப்பு / மாஸ்க்கை அணிய வேண்டும். அவர்கள் பள்ளிக்கு வந்தததும் அதனைப் பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும் அல்லது அப்புறப்படுத்த வேண்டும். இதில் விதிவிலக்குகள் உள்ளதால், உங்கள் குழந்தை அவற்றை அணிய வேண்டுமா இல்லையா என்பதைப் பற்றி உங்களுக்கு உறுதியாக தெரியவில்லை எனில்,நீங்கள் துணி முக மறைப்பு / மாஸ்க் அணிவது குறித்த அரசின் வழிகாட்டுதல்களைப் படிக்கலாம்

நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை பள்ளியில் விட்டு அழைத்துச் சென்றால், நீங்கள் பள்ளிக்கு வெளியே மற்றவர்களிடமிருந்து இடைவெளியைப் பின்பற்றுவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும் மற்றும் பிற பெற்றோர் / காப்பாளர்களுடன் கூடி நிற்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

COVID-19

கோவிட்-19 பரவலைத் தவிர்க்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் பல உள்ளன:

- உங்கள் குழந்தை அல்லது உங்கள் வீட்டிலுள்ள எவருக்கேனும் கோவிட்-19 அறிகுறிகள் தோன்றினால் (காய்ச்சல், புதிய தொடர்ச்சியான இருமல் அல்லது சுவை அல்லது வாசனை இழப்பு அல்லது மாற்றம்), அல்லது கோவிட்-19 உள்ளது என சோதனையில் கண்டறியப்பட்டவருடன் தொடர்பில் இருந்தால், உங்கள் குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்பாதீர்கள். வீட்டிலேயே இருங்கள், கோவிட் -19 அறிகுறிகள் உள்ளவர்களைப் பரிசோதனை செய்ய பின்வரும் வழிகளில் முயற்சியுங்கள். வலைத்தளம் வழியாகச் சோதனை www.nhs.uk/coronavirus அல்லது தொலைபேசி வழி சோதனை **119**. என்ன செய்யலாம் என்பது பற்றிய கூடுதல் பள்ளிக்குத் திரும்புதல் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுங்கள் இந்த பக்கத்தில் www.ealingfamiliesdirectory.org.uk
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு உங்கள் கைகளை அடிக்கடி மற்றும் நன்கு கழுவுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டுக்கு வெளிப்புறம் அல்லது ஆதரவு வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ளவர்களிடமிருந்து இடைவெளியைப் பாராமரியுங்கள், சமூகக்கூட்டங்களை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள், கூட்டம்கூடும் இடங்களைத் தவிருங்கள்.
- நீங்கள் பொதுவாக சந்திக்காத நபர்களைக் காணக்கூடிய பொதுப் போக்குவரத்து, கடைகள் மற்றும் உள்ளரங்க அமைப்புகளில் துணி முக மறைப்பு / மாஸ்க்கை அணியுங்கள்.

பொதுவான தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனை

நீங்கள் பொதுவான தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனைக்கு ஈலிங் குடும்பகள் விவர புத்தகத்தை பார்வையிடலாம். இந்த வழிகாட்டி உங்கள் **குழந்தையின் பள்ளி திரும்புதலுக்கு** உதவும் பிற பயனுள்ள வளங்களை **www.ealingfamiliesdirectory.org.uk** இன்பள்ளிக்குத் திரும்புதல்பக்கத்தில் பார்க்கலாம்.

சிறப்புக்கல்வித் தேவைகள் மற்றும் இயலாமை (SEND) கொண்ட குழந்தைகள் இளம் பருவத்தினருக்கு கிடைக்கும் சேவைகள் மற்றும் ஆதரவு குறித்த தகவல்களுக்கு பார்க்க **www.ealinglocaloffer.org.uk**

மாற்றாக நீங்கள் ஈலிங்கின் குடும்பத் தகவல்

Ealing's Family Information Service
020 8825 5588, (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை)
children@ealing.gov.uk

دعم طفلك في عودته إلى المدرسة

Children and Families

Ealing
www.ealing.gov.uk

العودة إلى المدارس في شهر سبتمبر

من المقرر إعادة افتتاح المدارس في شهر سبتمبر، ويتوقع من جميع الأطفال والشبان العودة إليها. العودة إلى المدرسة مهمة جدًا لتعلم الأطفال والشبان، ولمهاراتهم الاجتماعية، وسلامتهم العاطفية.

من المتوقع أن يقلق بعض الناس من فيروس COVID-19. إلا أن المدارس ستتبع مجموعة من إجراءات السلامة لحماية الأطفال، والعاملين في المدرسة، والأسر، وتحدّ من انتشار الفيروس عند عودة عدد أكبر من الأطفال إلى المدرسة.

من المهم كذلك أن نتذكر أن معظم الأشخاص الذين يصابون بعدوى COVID-19 تظهر عليهم أعراض بسيطة ومن غير المرجح أن يسوء حالهم بشدة. احتمالات مرض الأطفال بشدة جراء الإصابة بفيروس COVID-19 منخفضة جدًا.

وبالنسبة لمعظم الأطفال فإن فوائد العودة إلى المدرسة أكبر بكثير من الخطر الضئيل الذي يشكله فيروس COVID-19. إذا كانت لديك أية مخاوف من عودة طفلك إلى المدرسة بسبب مشاكل صحية معينة، فبإمكانك استشارة طبيبكم العام GP أو مدرسة طفلك.

ومع اقتراب شهر سبتمبر، وضعنا هذا الدليل للأهالي والقائمين على الرعاية لمساعدتهم على إعداد أطفالهم وشبانهم للعودة إلى المدرسة.

التواصل مع طفلك

عندما يبدأ طفلك بالحديث عن الفيروس، والمدرسة، والأصدقاء، والخروج من المنزل، بإمكانك انتهاز هذه الفرصة في طمأنته وتشجيعه.

- ناقشه في العودة إلى المدرسة بصراحة وأن اليوم الدراسي سيكون مختلفًا عن المعتاد بعض الشيء.
- تحدث مع طفلك عما يتطلع إليه عند عودته مثل مقابلة أصدقائه والتحدث مع معلميه.

الاستعداد للمدرسة

راجع موقع المدرسة الإلكتروني، للاطلاع على أحدث المستجدات. إذا لم تكن متأكدًا من موعد عودة طفلك، يمكنك السؤال عن ذلك وعن التوقعات المنتظرة لفترة العودة.

قم بالخطوات العادية التي كنت تتبعها في العطلة الصيفية استعدادًا للعودة إلى المدرسة، مع الحرص على جعل طفلك يشارك قدر الإمكان في هذه الخطوات، مثل:

- شراء المستلزمات التي يحتاجها معًا، مثل الحقيبة المدرسية والأدوات المكتبية.
- تجربة الزي الرسمي للمدرسة، واستبدال ما لم يعد مقاسه مناسبًا.

قد تضع المدرسة قوانين جديدة بخصوص اصطحاب الأطفال من وإلى المدرسة، ومن المهم أن يصل طفلك في الموعد المحدد. إذا كان طفلك سيسلك طريقًا مختلفًا إلى المدرسة أو يذهب إليها بطريقة مختلفة كقيادة الدراجة للمرة الأولى مثلًا، فاصطحبه للتمرن على الطريق، حتى تعرفا الوقت الذي سيستغرقه الوصول، ولتقدم لطفلك النصح للحفاظ على سلامته.

إذا سافرت أنت وعائلتك خلال عطلة الصيف، فاحرص على العودة في وقت مناسب لبدء الدراسة في شهر سبتمبر. إذا احتاج طفلك للتغيب عن المدرسة بسبب ظروف معينة، فيجب عليك تقديم الطلب إلى مدرسته بالطريقة المعتادة.

العودة إلى الروتين اليومي

إذا تأخرت أوقات النوم، أو مشاهدة التلفاز، أو استخدام الهاتف، الذكي، أو الجهاز اللوحي، أو الحاسوب أكثر من اللازم؛ فيجب وضع بعض الحدود والقوانين بالتدريج.

والتأكد من الحفاظ على النظافة الشخصية بشكل يومي، مثل:

- غسل الأسنان مرتين يوميًا
- غسل اليدين بانتظام
- الاستحمام بانتظام

تناول الطعام للحفاظ على الصحة والسعادة

إذا تسببت فترة الحظر الصحي في تراخي عادات الطعام الصحية، فقد حان الوقت لتناول نظام غذائي صحي ومتوازن لجميع أفراد الأسرة.

- الحدّ من الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات. حيث يقلل ذلك من قدرة الشخص على التركيز، ويسبب تقلبات في المزاج، ونومًا غير مريح.

- شجع أطفالك على شرب كميات كبيرة من المياه، للوقاية من الصداع والشعور بالإرهاق.

وقت الأنشطة الترفيهية والاجتماعية

إذا لم يتمكن طفلك من الخروج كثيرًا في فترة الحظر الصحي، فابدأ بالتدريج بـ:

- الخروج للمشي والذهاب إلى الحديقة
- المشي للمدرسة
- مقابلة الأصدقاء وأفراد العائلة (مع الالتزام بقواعد التباعد الاجتماعي)
- العودة لممارسة الرياضات أو الأنشطة التي يحبها طفلك.

الصحة والسلامة النفسية

مساعدة طفلك على اتباع روتين معين والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم سيتركان أثرًا إيجابيًا على صحته وسعادته. شجع طفلك على قراءة الكتب والجلوس بهدوء والاسترخاء لبعض الوقت. أو يمكنك أن تقرأ القصص لطفلك وتناقشها معه إذا كان صغير السن. الأنشطة الرياضية المنتظمة مفيدة أيضًا.

إذا بدى طفلك قلقًا أو متوترًا من الواجبات المدرسية، فحاول طمأنته أن معلميه سيكونون في غاية السعادة لرؤيته مجددًا وهم على أتم الاستعداد لمساعدته.

الأطفال والشباب ذوو الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات (SEND)

يتوقع من الأطفال والشباب ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات (SEND) العودة إلى المدارس في شهر سبتمبر. ستستمر المدارس في توفير تعليم خاص للأطفال والشبان ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات وذلك بمساعدة الموارد المتوفرة في إيلينغ بالإضافة إلى القيام بأية تغييرات متاحة للتأكد من حصول جميع الأطفال على التعليم اللائق بهم. ستتعاون مدرسة طفلك معك للتأكد من أن انتقال طفلك إلى المدرسة يجري في غاية السلاسة.

الشعور بالأمان والحفاظ على السلامة

إجراءات الأمان المتبعة في المدرسة

ستخبرك مدرسة طفلك بإجراءات الوقاية التي سيتم اتباعها بدءً من شهر سبتمبر، مثل:

- غسل اليدين باستمرار
- تنظيف الأسطح والمعدات باستمرار
- ترتيب المقاعد والطاولات بشكل مختلف في الصف
- قد يُطلب من الطلاب الحضور إلى بوابات المدرسة في مواعيد مختلفة لتجنب التزاحم.

اسأل مدرسة طفلك عن المزيد من التوجيهات عند الحاجة.

الذهاب إلى المدرسة

يجب على طفلك المشي من وإلى المدرسة، أو ركوب الدراجة، أو استخدام دراجة صغيرة (سكوتر) وتجنب وسائل النقل العامة قدر الإمكان. تعتبر هذه الخيارات صحية كما أنها تساعد على الحفاظ على البيئة.

إذا كان عمر طفلك يزيد على 11 سنة، ويريد استخدام وسائل النقل العام يتوجب عليه ارتداء قناع/غطاء للوجه. ومن ثم التخلص منه أو الاحتفاظ به بطريقة آمنة عند الوصول إلى المدرسة. يمكنك قراءة توجيهات الحكومة بخصوص ارتداء أقنعة الوجه في حالة لم تكن متأكدًا مما إذا كان يتوجب على طفلك ارتداؤه أم لا، وذلك بسبب وجود بعض الاستثناءات.

إذا كنت ستصطحب طفلك من وإلى المدرسة، فيجب عليك الإبقاء على مسافة تفصلك عن الآخرين خارج المدرسة، وتجنب التجمعات مع الآباء/ القائمين على الرعاية الآخرين.

فيروس COVID-19

يوجد العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحد من انتشار فيروس COVID-19:

- إذا ظهرت أعراض فيروس COVID-19 على طفلك أو أي من أهل بيتك (حمى، سعال جديد مستمر، فقدان/تغير حاسة الشم أو التذوق)، أو إذا تواصل طفلك بشكل مباشر مع شخص مصاب بالفيروس، فلا ترسله إلى المدرسة. ابقَ في المنزل واحرص على أن يقوم أي شخص تظهر عليه أعراض فيروس COVID-19 بإجراء اختبار بزيارة www.nhs.uk/coronavirus أو بالاتصال على **119**. للمزيد من المعلومات عما يتوجب عليك القيام به، اتبع الإرشادات المتعلقة بالعودة إلى المدرسة على صفحة www.ealingfamiliesdirectory.org.uk
- اغسل يديك جيدًا وباستمرار لمدة 20 ثانية الأقل باستخدام الماء والصابون.
- أبقِ مسافةً بينك وبين الآخرين خارج المنزل أو فقاعة الدعم، قلّل من التجمعات وتجنب الأماكن المزدحمة.
- ارتدِ قناع/غطاء للوجه في وسائل النقل العام، والمتاجر والأماكن المغلقة التي قد تقابل فيها أشخاصًا غرباء عنك.

معلومات عامة ونصائح

بإمكانك زيارة دليل عائلات إيلينغ Ealing Families Directory، للحصول على المعلومات العامة والنصائح. يمكنك إيجاد هذا الدليل وغيره من الموارد المفيدة لمساعدة طفلك على العودة إلى المدرسة على صفحة العودة إلى المدارس على
www.ealingfamiliesdirectory.org.uk

للمزيد من المعلومات عن الخدمات والدعم المتوفرة للأطفال والشبان ذوي احتياجات التعلم الخاصة والإعاقات (SEND) قم بزيارة
www.ealinglocaloffer.org.uk

أو قم بالتواصل مع

Ealing’s Family Information Service
020 8825 5588 (الاثنين-الجمعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً)
children@ealing.gov.uk

Wspieranie powrotu Twojego dziecka do szkoły

Children and Families

Ealing
www.ealing.gov.uk

Powrót do szkoły we wrześniu

Szkoły są przygotowane na otwarcie we wrześniu i oczekuje się, że wszystkie dzieci i młodzież wrócą do szkoły. Powrót do szkoły ma ogromne znaczenie dla nauki, umiejętności społecznych oraz samopoczucia emocjonalnego dzieci i młodzieży.

Jest to zrozumiałe, że COVID-19 będzie wzbudzać u niektórych osób obawy. Szkoły wprowadzają jednak środki ostrożności i bezpieczeństwa w celu zapewnienia ochrony dzieciom, rodzinom i swojemu personelowi oraz zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa wraz z powrotem większej liczby dzieci do szkoły.

Ważne jest również, aby pamiętać, że u większości osób, które zakażą się COVID-19 wystąpią łagodne objawy, a prawdopodobieństwo, że poważnie zachorują jest niewielkie. U dzieci ryzyko poważnego zachorowania przy zakażeniu COVID-10 jest bardzo niskie.

Dla zdecydowanej większości dzieci korzyści wypływające z powrotu do szkoły są zdecydowanie większe, aniżeli niewielkie ryzyko zakażenia COVID-19. Jeżeli obawiasz się powrotu swojego dziecka do szkoły ze względu na określone problemy zdrowotne, zwróć się do swojego lekarza rodzinnego lub porozmawiaj o tym ze szkołą.

Ponieważ wrzesień jest już coraz bliżej, przygotowaliśmy niniejsze wskazówki dla rodziców i opiekunów, aby pomóc im w przygotowaniu dziecka do powrotu do szkoły.

Komunikacja z dzieckiem

Jeżeli Twoje dziecko zacznie mówić o wirusie, szkole, przyjaciołach czy byciu poza domem możesz wykorzystać tę okazję, aby je uspokoić i zachęcić.

- Otwarcie rozmawiaj z dzieckiem o jego powrocie do szkoły oraz tym, że dzień w szkole będzie wyglądał trochę inaczej i wydawał się trochę inny.
- Porozmawiajcie o oczekiwaniach dziecka związanych z powrotem do szkoły np. spotkaniu kolegów i koleżanek oraz możliwości interakcji z nauczycielami.

Przygotowanie do szkoły

Zajrzyj na stronę internetową swojej szkoły, tam będą wszystkie najświeższe informacje. W razie wątpliwości dowiedz się, kiedy Twoje dziecko powinno wrócić do szkoły i związane z tym wymagania.

Zrób to, co zazwyczaj robisz, kiedy po wakacjach Twoje dziecko ma wrócić do szkoły, starając się w miarę możliwości włączyć je w proces przygotowania poprzez np.:

- Zebranie potrzebnych przyborów, takich jak tornister czy artykuły szkolne.
- Przymierzenie mundurka szkolnego i wymianę elementów, które już nie pasują.

Szkoły mogły wprowadzić zmiany w godzinach przyprowadzania i odbierania dzieci, dlatego ważne jest, aby Twoje dziecko przybywało na czas. Jeżeli podróż lub trasa Twojego dziecka do szkoły będzie inna, np. pierwszy raz będzie jechać do szkoły rowerem, warto jest to przećwiczyć, aby wiedzieć ile czasu zajmie dojazd oraz porozmawiać z dzieckiem o bezpieczeństwie.

Jeżeli Ty i Twoja rodzina pojechaliście na jakieś wakacje latem, dopilnuj, abyście wrócili z nich na czas, aby rozpocząć nowy semestr we wrześniu. Jeżeli wystąpi konieczność zwolnienia dziecka z zajęć szkolnych w wyjątkowych okolicznościach, należy, tak jak zazwyczaj, złożyć stosowny wniosek w szkole.

Powrót do codziennych zajęć

Jeżeli pory snu, oglądania TV, korzystania z telefonu, tabletu lub komputera rozluźniły się, zacznij ponownie stopniowo wprowadzać ograniczenia i wyznaczać właściwe granice.

Dopilnuj, aby przestrzegać codziennej higieny np.:

- mycia zębów dwa razy dziennie
- regularnego mycia rąk
- regularnych kąpieli lub prysznica

Zdrowe odżywianie się

Jeżeli podczas lockdownu zmieniły się Wasze nawyki żywieniowe, teraz jest czas na to, aby wprowadzić bardziej zdrową i zrównoważoną dietę dla całej rodziny.

- Ogranicz produkty z wysoką zawartością cukru. Ich spożycie może powodować problemy z koncentracją, zmiany nastrojów i niespokojny sen.

- Zachęcaj dziecko do picia dużej ilości wody, co zapobiega bólom głowy i zmęczeniu.

Życie towarzyskie i czas wolny

Jeżeli podczas lockdownu Twoje dziecko rzadziej przebywało na zewnątrz, zacznijcie stopniowo:

- Wychodzić na spacery i do parku
- Wypróbowywać drogę do szkoły
- Spotykać się z rodziną i przyjaciółmi (z zachowaniem zasad dystansu społecznego)
- Wracać do uprawiania sportu lub innych aktywności, które sprawiały Twojemu dziecku radość.

Samopoczucie i zdrowie psychiczne

Wprowadzenie codziennej rutyny i chodzenie spać o określonych porach będzie miało pozytywny wpływ na samopoczucie Twojego dziecka. Zachęcaj je do czytania książek, będzie to czas wyciszenia i relaksacji. Jeśli Twoje dziecko jest jeszcze zbyt małe, możesz czytać mu więcej i rozmawiać na temat przeczytanych historii. Pomocne są też regularne ćwiczenia fizyczne.

Jeżeli Twoje dziecko martwi się i obawia powrotu do szkoły, zapewnij je, że nauczyciele cieszą się na ich ponowne spotkanie i będą wspierać wszystkie dzieci w nauce.

Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnością (Special Educational Needs and Disabilities, SEND)

Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnością (SEND) również powinny wrócić do szkoły we wrześniu. Szkoły będą nadal zapewniać kształcenie integracyjne dla dzieci i młodzieży posiadających specjalne potrzeby edukacyjne z wykorzystaniem wszelkich środków dostępnych w Ealing oraz wprowadzając stosowne racjonalne dostosowania z myślą o zagwarantowaniu im dostępu do nauki. Szkoła Twojego dziecka będzie z Tobą współpracować, aby powrót Twojego dziecka do szkoły był jak najbardziej płynny i bezproblemowy.

Poczucie i zachowanie bezpieczeństwa

Zasady dotyczące bezpieczeństwa w szkole

Szkoła poinformuje Cię o wprowadzonych od września środkach bezpieczeństwa, takich jak:

- Częste mycie rąk
- Regularnie czyszczenie powierzchni i sprzętów
- Inne ustawienie ławek i krzeseł w klasie
- Różne godziny przyjścia do szkoły, aby zapobiegać tworzeniu się tłoku przy wejściu.

W razie konieczności skontaktuj się ze szkołą, aby uzyskać dodatkowe wskazówki.

Droga do szkoły

Należy, jeśli to możliwe, unikać korzystania z transportu publicznego, dlatego zaleca się, aby Twoje dziecko chodziło do szkoły piechotą, jeździło rowerem lub na hulajnodze. Jest to zdrowsze i lepsze dla środowiska.

Jeżeli Twoje dziecko ma powyżej 11 lat i musi korzystać z transportu publicznego, będzie musiało mieć na sobie maskę/tkaninę zakrywającą usta i nos. Po dotarciu do szkoły maskę należy w bezpieczny sposób usunąć lub przechowywać. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie z wytycznymi rządowymi, gdzie dowiesz się, czy Ty lub Twoje dziecko powinniście nosić maskę, ponieważ istnieją wyjątki od tej reguły.

Jeżeli przyprowadzasz dziecko do szkoły lub je z niej odbierasz, pamiętaj, aby zachować właściwy odstęp od innych osób i unikać zgromadzeń z innymi rodzicami/opiekunami.

COVID-19

Istnieją zasady, których możesz przestrzegać, aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się COVID-19:

- Jeżeli u Twojego dziecka lub innego domownika pojawią się objawy COVID-19 (gorączka, utrzymujący się kaszel, utrata czy zaburzenia smaku lub węchu) bądź mieli oni kontakt z osobą zakażoną COVID-19, nie posyłaj dziecka do szkoły. Zostań w domu i zajmij się zorganizowaniem dla osoby z objawami zakażenia COVID-19 testu za pośrednictwem strony internetowej www.nhs.uk/coronavirus lub dzwoniąc pod numer **119**. Więcej szczegółów dotyczących tego, co należy zrobić znajdziesz w sekcji **Return to School** na stronie www.ealingfamiliesdirectory.org.uk

- Myj ręce często i dokładnie przez co najmniej 20 sekund używając wody i mydła.

- Zachowuj dystans społeczny względem osób spoza Twojej rodziny i kręgu wsparcia, ogranicz spotkania towarzyskie i unikaj zatłoczonych miejsc.

- Noś maseczkę/tkaninę zakrywającą usta i nos w transporcie publicznym, w sklepach oraz w zamkniętych przestrzeniach, gdzie spotykasz ludzi, których zazwyczaj nie spotykasz.

Informacje ogólne i porady

Odwiedź stronę Ealing Families Directory, znajdziesz tam ogólne informacje i porady. Niniejszy poradnik oraz inne pomocne materiały opracowane z myślą o wpieraniu powrotu Twojego dziecka do szkoły znajdziesz w **Return to School** na stronie **www.ealingfamiliesdirectory.org.uk**

Aby uzyskać informacje na temat usług i wsparcia oferowanego dzieciom i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SEND), wejdź na stronę
www.ealinglocaloffer.org.uk

Informacji zasięgnąć można również w:

Ealing’s Family Information Service
020 8825 5588, (pon.-pt. 09.00-17.00)
children@ealing.gov.uk

اپنے بچے کی اسکول واپسی میں معاونت

Children and Families

Ealing
www.ealing.gov.uk

ستمبر میں اسکول واپسی

ستمبر میں اسکول کھل جائیں گے اور تمام بچوں اور نوجوان افراد کے اسکول واپس جانے کی توقع کی جاتی ہے۔ بچوں اور نوجوان افراد کے سیکھنے، سماجی مہارتوں اور جذباتی فلاح و بہبود کے لیے اسکول واپس جانا بہت اہم ہے۔

یہ بات قابلِ فہم ہے کہ کچھ لوگ کووِڈ 19 کے بارے میں پریشان ہوں گے۔ تاہم اسکول کئی ایک حفاظتی اقدامات نافذ کر رہے ہیں جن کا مقصد بچوں، عملے اور اہل خانہ کو تحفظ دینا ہے اور جیسے جیسے مزید بچے اسکول واپس لوٹتے ہیں تو وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنا ہے۔

یہ بات یاد رکھنا بھی اہم ہے کہ بیشتر لوگ جو کووِڈ 19 کی زد میں آتے ہیں انہیں معمولی علامات کا سامنا ہو گا اور ان کا شدید بیمار ہونا خَلافِ قیاس ہے۔ بچوں کے کووِڈ 19 سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ بہت کم ہے۔

بچوں کی وسیع اکثریت کے لیے، اسکول واپس جانے کے فوائد کووِڈ 19 لگنے کے بہت کم خطرے کے مقابلے میں بہت زیادہ اہم ہیں۔ اگر آپ کو کسی مخصوص طبی کیفیت یعنی بیماری کی وجہ سے اپنے بچے کے اسکول واپس جانے کے بارے میں کوئی تشویش ہے، تو آپ اپنے خاندانی جی پی یا اپنے بچے کے اسکول سے بات کر سکتے ہیں۔

چونکہ ستمبر آ رہا ہے اس لیے ہم نے والدین اور نگہداشت کنندگان کے لیے یہ رہنمائی ترتیب دی ہے تاکہ انہیں اپنے بچے یا نوجوان فرد کو اسکول واپس جانے کے لیے تیار کرنے میں مدد ملے۔

اپنے بچے کے ساتھ گفتگو کرنا

جب آپ کا بچہ وائرس، اسکول، دوستوں اور باہر نکلنے اور ادھر اُدھر جانے کے بارے میں بات کرنا شروع کرتا ہے۔ تو آپ اس موقع کو تسلی دینے اور حوصلہ افزائی کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

- کھل کر اسکول واپس جانے پر گفتگو کریں اور اس پر کہ اسکول کا دن تھوڑا سا مختلف نظر آئے گا اور محسوس ہو گا۔
- اس بارے میں بات کریں کہ آپ کا بچہ اسکول واپسی پر کن چیزوں کا منتظر ہے مثلاً اپنے دوستوں سے ملنا اور اپنے اساتذہ کے ساتھ میل ملاپ کے قابل ہونا۔

اسکول کے لیے تیاری کرنا

اپنے اسکول کی ویب سائٹ چیک کریں کیونکہ یہیں تمام تازہ ترین معلومات دستیاب ہوں گی۔ اگر آپ کو کچھ واضح نہیں ہے، تو معلوم کریں کہ آپ کے بچے کی اسکول واپسی کب متوقع ہے اور آمد کے لیے کیا توقعات ہیں۔

اسکول کے لیے تیاری کرنے کے حوالے سے گرما کی تعطیلات میں آپ عمومی طور پر جو کام سرانجام دیتے ہیں انہیں اسی طرح کریں، جہاں ممکن ہو اپنے بچے کو اس عمل میں شامل کریں؛ جیسا کہ:

- انہیں درکار کوئی ساز و سامان اکٹھا کرنا، جیسا کہ اسکول بیگ اور اسٹیشنری۔
- ان کی اسکول یونیفارم پہنا کر دیکھنا اور چھوٹی ہو جانے والی چیزیں تبدیل کرنا۔

اسکولوں کی جانب سے لینے اور چھوڑنے کے اوقات میں تبدیلی کی گئی ہو سکتی ہے اور آپ کے بچے کا وقت پر پہنچنا اہم ہے۔ اگر آپ کے بچے کا اسکول کا سفر یا روٹ پہلے سے مختلف ہو گا، جیسا کہ پہلی مرتبہ سائیکل پر اسکول جانا، تو آزمائش کے لیے جائیں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ اس میں کتنا وقت لگے گا اور آپ اپنے بچے کو تحفظ کے حوالے سے کچھ مشورہ دے سکیں۔

اگر آپ اور آپ کے اہل خانہ گرما کی تعطیلات منانے گئے ہوئے تھے تو یقینی بنائیں کہ آپ ستمبر میں نئی ٹرم شروع ہونے سے مناسب وقت پہلے واپس پہنچ جائیں۔ اگر آپ کو کسی غیر معمولی صورتحال کے لیے غیر حاضری کی چھٹی لینا پڑتی ہے تو آپ کو مروجہ انداز میں اپنے اسکول میں درخواست دینی چاہیے۔

روز مرہ کے معمولات پر واپس لوٹنا

اگر سونے، ٹیلی ویژن دیکھنے، فون، ٹیبلٹ یا کمپیوٹر استعمال کرنے کے اوقات آگے پیچھے ہو گئے ہیں؛ تو آہستہ آہستہ کچھ پابندیاں اور حدود و قیود نافذ کرنا شروع کریں۔

اور یقینی بنائیں کہ صفائی ستھرائی کے حوالے سے روزانہ کے معمولات برقرار رہتے ہیں، جیسا کہ:

- دن میں دو مرتبہ دانت برش کرنا
- باقاعدگی سے ہاتھ دھونا
- باقاعدگی سے نہانا یا شاور لینا

اچھی صحت کے لیے کھانا

اگر آپ نے لاک ڈاؤن کے عرصے میں اپنی اچھے کھانے پینے کی عادات میں نرمی پیدا کی تھی، تو اب وقت ہے کہ تمام اہل خانہ کے لیے ایک زیادہ صحت مند اور متوازن غذا متعارف کروانے کی کوشش کی جائے۔

- زیادہ چینی والے کھانے اور مشروب کو محدود کریں۔ یہ ارتکاز توجہ میں کمی، موڈ میں تبدیلیوں اور بے چین نیند کی وجہ بن سکتے ہیں۔

- اپنے بچے کے کافی پانی پینے کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ سر درد اور تھکاوٹ محسوس کرنے سے بچا جا سکے۔

میل جول اور تفریح کا وقت

اگر آپ کا بچہ لاک ڈاؤن کے دوران اتنا زیادہ گھر سے باہر نہیں رہا ہے تو بتدریج درج ذیل شروع کریں:

- چہل قدمی اور پارک جانے کے لیے باہر نکلنا
- اسکول تک پیدل جانے کی مشق کرنا
- دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ ملاقات کرنا (جس میں سماجی فاصلے کے ضوابط کا خیال رکھا جائے)
- کسی قسم کے کھیل یا سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنا جن سے آپ کا بچہ لطف اٹھاتا ہے۔

ذہنی صحت اور فلاح و بہبود

معمولات مقرر کرنے اور سونے کے اچھے اوقات قائم کرنے میں اپنے بچے کی مدد کرنے سے ان کی فلاح و بہبود پر بہت مثبت اثر ہو گا۔ کچھ خاموش وقت اور پرسکون ہونے کے لیے کتابیں پڑھنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ یا اگر آپ کا بچہ بہت چھوٹا ہے تو آپ انہیں کتاب پڑھ کر سنانے پر زیادہ وقت صرف کر سکتے ہیں اور کہانیوں پر ان سے گفتگو کر سکتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش بھی مددگار ہے۔

اگر آپ کا بچہ اسکول کے کام کے حوالے سے پریشان یا متفکر ہے، تو انہیں دلاسہ دیں کہ ان کے اساتذہ ان کو دوبارہ دیکھ کر بہت خوش ہوں گے اور ہر کسی کی معاونت کے لیے تیار ہیں۔

خصوصی تعلیمی ضروریات اور معذوری (SEND) والے بچے اور نوجوان افراد

خصوصی تعلیمی ضروریات اور معذوری والے بچے اور نوجوان افراد کے بھی ستمبر میں اسکول واپس لوٹنے کی توقع کی جاتی ہے۔ اسکول ایلنگ میں موجود وسائل استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ کسی قسم کی مناسب تبدیلیاں پیدا کر کے خصوصی تعلیمی ضروریات اور معذوری والے بچوں اور نوجوان افراد کو مشمولہ تعلیم کی فراہمی جاری رکھیں گے تاکہ سیکھنے سکھانے تک رسائی کی معاونت کو یقینی بنایا جا سکے۔ آپ کے بچے کا اسکول آپ کے ساتھ مل کر کام کرے گا تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ بچے کی اسکول جانے کی جانب تبدیلی ہر ممکن ہموار انداز میں ہو۔

محفوظ رہنا اور محسوس کرنا

اسکول میں احتیاطی تدابیر

آپ کے بچے کا اسکول آپ کو بتائے گا کہ ستمبر کے لیے کون سے حفاظتی اقدامات نافذ ہیں، جیسا کہ:

- اکثر ہاتھ دھونا
- سطحوں اور سازوسامان کی باقاعدگی سے صفائی
- کلاس میں ڈیسک اور کرسیاں مختلف انداز میں ترتیب دی جا سکتی ہیں
- ہجوم بننے سے بچنے کے لیے بچوں کو اسکول کے گیٹ پر آمد کے مختلف اوقات دیے جا سکتے ہیں۔

اگر ضرورت ہو تو اپنے بچے کے اسکول سے مزید رہنمائی طلب کریں۔

اسکول کا سفر

آپ کے بچے کو اسکول سے آنے اور جانے کے لیے پیدل، سائیکل یا اسکوٹر کا استعمال کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اور ممکن ہو تو پبلک ٹرانسپورٹ کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے۔ یہ ایک صحتمندانہ انتخاب ہے اور ہمارے ماحول کے تحفظ میں حصہ ڈالتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کی عمر 11 برس سے زیادہ ہے اور اسے پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہے تو انہیں چہرہ ڈھانپنے والا کپڑا/ ماسک پہننا ہو گا۔ اسکول پہنچنے پر انہیں اس کو تلف یا محفوظ انداز میں اسٹور کر لینا چاہیے۔ اگر آپ کو واضح نہ ہو کہ آپ کے بچے کو چہرہ ڈھانپنے والا کپڑا/ ماسک پہننا چاہیے یا نہیں تو اس حوالے سے آپ سرکاری رہنمائی کا مطالعہ کر سکتے ہیں، کیونکہ اس معاملے میں کچھ استثناء موجود ہیں۔

اگر آپ خود بچے کو لا یا لے جا رہے ہیں، تو آپ کو یقینی بنانا چاہیے کہ اسکول کے باہر دیگر افراد سے فاصلہ برقرار رکھیں اور دوسرے والدین/ نگہداشت کنندگان کے ہمراہ اکٹھے ہونے سے اجتناب کریں۔

کووِڈ 19

کووِڈ 19 کا پھیلاؤ روکنے میں مدد کے لیے آپ کئی ایک چیزیں کر سکتے ہیں:

- اگر آپ کے بچے یا آپ کے گھرانے کے کسی دیگر فرد میں کووِڈ 19 کی علامات (بخار، نئی مسلسل کھانسی، یا چکھنے یا سونگھنے کا خاتمہ یا اس میں تبدیلی) پیدا ہو جاتی ہیں، یا اس کے کووِڈ 19 کا ٹیسٹ مثبت آنے والے کسی شخص کے ساتھ رابطے میں رہنے کی شناخت ہوتی ہے، تو اپنے بچے کو اسکول مت بھیجیں۔ گھر میں ہی قیام کریں اور کووِڈ 19 کی علامات والے فرد کے لیے www.nhs.uk/coronavirus پر جا کر ٹیسٹ کا بندوبست کریں یا **119** پر کال کر کے ایسا کریں۔ کیا کِیا جائے، اس حوالے سے مزید تفصیلات کے لیے اسکول واپسی **(Return to School)** پر رہنمائی کے صفحے کی پیروی کریں پر www.ealingfamiliesdirectory.org.uk

- صابن اور پانی استعمال کر کے کم از کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ اکثر اور باقاعدگی سے دھوئیں۔

- اپنے گھرانے یا معاونتی ببلبے سے تعلق نہ رکھنے والے لوگوں سے فاصلہ رکھیں، سماجی میل جول محدود رکھیں اور ہجوم والی جگہوں سے پرہیز کریں۔

- پبلک ٹرانسپورٹ، دوکانوں کے اندر اور عمارتوں کے اندر کے ماحول جہاں آپ اجنبی لوگوں کے قریب جائیں، میں منہ ڈھانپنے والا کپڑا / ماسک پہنیں۔

عمومی معلومات اور مشورہ

عمومی معلومات اور مشورے کے لیے آپ ایلنگ فیملیز ڈائریکٹری پر تشریف لے جا سکتے ہیں۔ یہ رہنمائی اور اس کے ساتھ ساتھ
آپ کے بچے کی اسکول واپسی کی معاونت کے لیے دیگر مفید ذرائع کو **www.ealingfamiliesdirectory.org.uk**
پر اسکول واپسی **(Return to School)** کے صفحے میں ڈھونڈا جا سکتا ہے۔

خصوصی تعلیمی ضروریات اور معذوری والے بچوں اور نوجوان افراد کو دستیاب خدمات اور معاونت پر معلومات کے لیے یہاں تشریف لے جائیں
www.ealinglocaloffer.org.uk

بصورت دیگر مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں

Ealing's Family Information Service
020 8825 5588، (پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 5 بجے)
children@ealing.gov.uk