



اپنے بچے کی اسکول واپسی میں معاونت

Children and Families

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 قابل فہم ہے کہ کچھ لوگ کووڈ 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 کووڈ 19 کی زد میں آتے ہیں انہیں معمولی علامات کا سامنا ہو گا اور ان کا شدید بیمار ہونا خلاف قیاس ہے۔ بچوں کے کووڈ 19 سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ بہت کم ہے۔

بچوں کی وسیع اکثریت کے لیے، اسکول واپس جانے کے فوائد کووڈ 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 ادھر 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، ٹیبلیٹ 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 ایننگ 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 کیڑا / 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 کیڑا / 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 لایا 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۔

کووڈ 19

کووڈ 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 کووڈ 19 کی علامات (بخار، نئی مسلسل کھانسی، یا چکھنے یا سونگھنے کا خاتمہ یا اس میں تبدیلی) پیدا ہو جاتی ہیں، یا اس کے کووڈ 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 کووڈ 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 کیا جائے، اس حوالے سے مزید تفصیلات کے لیے اسکول واپسی (Return to School) پر رہنمائی کے صفحے کی پیروی کریں www.ealingfamiliesdirectory.org.uk پر

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

- اپنے گھرانے یا معاونتی بلبلے 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
(پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 5 بجے) 020 8825 5588
children@ealing.gov.uk