



# دعم طفلك في عودته إلى المدرسة

Children and Families

## 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، فيمكنك استشارة طبيبك 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 مثلاً، 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، أو الذكي، أو الجهاز اللوحي، أو الحاسوب أكثر من اللازم؛ فيجب وضع بعض الحدود والقوانين بالتدرج.

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 يقل 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 بالتدرج 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 سيتركب 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 ذوي 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 والشباب 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  
سنخبرك مدرسة طفلك بإجراءات الوقاية  
التي سيتم اتباعها بدءًا 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 أقمعة 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 19-COVID

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



- إذا ظهرت أعراض فيروس 19-COVID 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. ابق في المنزل واحرص على أن يقوم أي شخص تظهر عليه أعراض فيروس 19-COVID بإجراء اختبار بزيارة [www.nhs.uk/coronavirus](http://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](http://www.ealingfamiliesdirectory.org.uk)

- اغسل يديك جيدًا وباستمرار لمدة 20 ثانية الأقل باستخدام الماء والصابون.

- أبق مسافةً بينك وبين الآخرين خارج المنزل أو فقاعة الدعم، قلل من التجمعات وتجنب الأماكن المزدحمة.

- ارتد 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](http://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](http://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](mailto:children@ealing.gov.uk)