



உங்கள் குழந்தைகள் பள்ளிக்குத் திரும்புவதை ஆதரித்தல்

Children and Families

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 மருத்துவர 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 செய்வீர்களோ அவற்றைச் செய்யுங்கள் இதில் முடிந்த வரையில் உங்கள் குழந்தைகளையும் ஈடுபடுத்துங்கள்; எடுத்துக்காட்டாக:

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



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

ஊரடங்கின் போது 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 ஊக்குவிப்பது. 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 ஓவ்வொருவருக்கும் 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 கழுவதல்
- 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 வந்ததும் 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 பின்பற்றுவர்கள் 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 குடும்பங்கள் 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