



# Wspieranie powrotu Twojego dziecka do szkoły

Children and Families

## 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, przyjaciółach 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 przyprawiania 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 prysznic



## 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 spacer i do parku
- Wypróbować 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 przyjscia 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](http://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](http://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

Odwiądź 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](http://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](http://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**