



## د بنوونځيو له بيا پرانيستل کېدو څخه دمخه، د والدينو لپاره مشورې

### 358 کلمې

په دې موده کې ټولو ډېر زحمت ايستلی تر څو د کارکوونکو، زده کوونکو او د هغوی د کورنيو لپاره د بنوونځيو خوندي بيا پرانيستل ډاډه کړي.

نوي قواعد او ورځني فعالیتونه په پام کې نيول شوي چې بايد تعقيب شي تر څو ټول خوندي وساتل شي.

ګڼ شمېر زده کوونکي به سترګې په لار وي تر څو بېرته بنوونځي ته تګ پيل کړي او په دې اړه د خوښۍ او هيجان احساس کوي. ځينې شايد بنوونځي ته د بېرته تګ په اړه د لږ اندېښني احساس وکړي. دا د بدلون د وخت پرمهال يو نورمال امر دی. ګڼ شمېر زده کوونکي به له نوي قواعدو او ورځنيو فعالیتونو سره په عادت کېدو سره د آرامۍ احساس وکړي. هغوی ته د بنوونځي بېرته تګ د مثبتو اړخونو په اړه يادونه وکړئ – لکه له ملګرو سره بيا يو ځای کېدل او د بنوونځي په فعالیتونو کې بيا بوختېدل.

د لاسونو سم وينځل به د ټولو زده کوونکو لپاره مهم وي. دا د تر لاسه کړئ چې ماشوم مو پوه دی چې بايد د توخېدو يا پرنجېدا پر مهال خپله خوله او پوزه د کاغذي دستمال په وسيله وپوښي يا په خپل لستوني کې وپرنجېري يا وتوخېري.

د لومړنيو زده کړو او له لومړنيو زده کړو څخه وروسته ټولګيو لپاره به بنوونځي د فزيکي واټن کرنلارې په لار واچوي.

په ابتداييه بنوونځي کې به ماشومان اړ نه وي تر څو فزيکي واټن په پام کې ونيسي خو کېدای شي هغوی په محافظتي پوښونو کې کېښنول شي. همداراز بنوونځي ته د هغوی د تګ راتګ په برخه کې به هم نوي قواعد موجود وي.

په ټولو بنوونځيو کې کارکوونکي او له لومړنۍ دورې څخه وروسته زده کوونکي بايد هغه مهال ماسکونه واغوندي چېرې چې د 2 مترونو فزيکي واټن ساتل کېدای نشي.

خپل ماشومان و هڅوئ تر څو، که شوني او خوندي وي، بنوونځي ته پياده يا د بايسکل په وسيله راشي.

زموږ د بنوونځي په ټرانسپورټ کې به هر زده کوونکي ته يوه څوکۍ وسپارل شي چې هره ورځ به له هغې کار اخلي او له لومړنۍ دورې څخه وروسته زده کوونکي بايد هغه مهال ماسکونه واغوندي کله چې د بس لپاره انتظار کوي او کله چې په بس کې سپرېږي.

بنوونځي به له والدينو سره د بيا پرانيستل کېدو په اړه مستقيمه مکالمه ولري. له يو بل سره په کور کې خبرې وکړئ چې کله بېرته بنوونځي ته ځي، نو د څه شي توقع کولی شئ. تاسو بنايي د بنوونځيو د رخصتو پر مهال د خپل ماشوم د زده کړې په برخه کې د اندېښنو او تجربو په اړه بنوونځي ته خبر ورکړئ.

د صحي ورځنيو فعاليتونو شتون به ښوونځي ته د بيا راتگ سره اموخته كېدو په برخه كې مرسته وكړي. خپل ماشوم و هڅوئ تر څو خپل ځان د خوب له داسې وخت سره عيار كړي چې د ښوونځي د مودې پرمهال يې ترسره كوي.

همداراز له خپل ماشوم سره مرسته وكړئ تر څو صحي خواړه و خوري، ورزش وكړي او له ملگرو سره بيا وصل شي.

ښوونكي پوهيږي چې د ښوونځيو د رخصتېو پرمهال، په كور كې زده كړې اسانه نه وي او هغوى به له زده كوونكو سره مرسته وكړي تر څو د زده كړې لپاره آماده شي.

هر څوك چې د COVID-19 علايم لري، د تبې، ټوخي، د سا تنگۍ يا په سا ايستلو كې د ستونزو په شمول، او يا يې د ذايقي او شامه حس يې بدل شوى، بايد ښوونځي ته لاړ نشي. مهرباني وكړئ له خپل ډاكټر سره اړيكي ټينگې كړئ او د خپل ځان د منزوي كولو په برخه كې، د HSE سپارښتنې تعقيب كړئ. ډاډ تر لاسه كړئ چې زده كوونكي پوهيږي چې كه په ښوونځي كې د ناروغۍ احساس كوي، نو بايد ژر تر ژره خپل ښوونكي ته خبر ورکړي.

په ياد وساتئ، مور ټول بايد يو رول ولوبوو تر څو ټول بېرته په خوندي توگه ښوونځي ته راولو.

د لا ډېرو مالوماتو لپاره دا پاڼه وگورئ [gov.ie/backtoschool](https://gov.ie/backtoschool)