



## ويديو: 4 د بنوونځي بيا خلاصيدو څخه مخکي د والدینو لپاره مشوري

### متن/سند

بنوونځي ته د بېرته تگ په اړه د هر سري احساسات متفاوت دي. ځيني والدين او ماشومان بنائې د خوښې احساس ولري – نور بنائې لږ څه خفه و اوسي. ډېر ښه. هوساينه او مثبت لاس ته راوړنه به ستاسو د ماشوم په بېرته گرزېدو کې مرسته وکړي او اغېز به ولري. هغوی ته وښيي چې نورو سره د افکارو او انگېرنو شريکول به هغوی سره مرسته وکړي.

هغوی ته وښيي چې د يو څه په اړه د اندېښنې په صورت کې تل داسې کسان شته چې تاسو مرسته وکړي.

همدارنگه دا هم مهمه ده چې هغوی ته وښيي چې بنوونځي د بېرته تگ په اړه مثبت فکر ولري – لکه د ملگرو سره پېژندنه، د يوه ورځني عادت درلودل او د بنوونځي په فعاليتونه کې فعال اوسېدل.

د يوه مناسب ورځني عادت پيلول به ستاسو د ماشوم سره مرسته وکړي ترڅو په بنوونځي کې بېرته عادت واخلي او ځای پرځای شي. هغوی و هڅوی چې يو صحي غذايي رژيم، فزيکي حرکات، د ملگرو سره په اړيکه کې اوسېدل او غوره ورځني خوب مراعات کړي.

گن شمېر کارونه ترسره شوي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې زموږ بنوونځي خپلې چارې په خوندي او مناسب ډول ترسره کوي.

موږ د کووېډ-19 پر وړاندې د مبارزې په برخه کې د ډېرو پرمختگونو شاهدان يو. نو ځکه ځيني بنوونځي بېرته پرانيستل شوي او ډېری هغه څه چې موږ ټول يې له ترسره کولو خوند اخلو او اتکا ورباندې کوو، يوازې بيا ممک شوي دي.

د عامې روغتيا چارواکو د هر شخص د خوندي ساتلو په موخه هغه اقدامات په غور سره تر څېړنې لاندې نيسي کوم چې به بنوونځيو کې ترسره کېږي.

هغوی پدې عقیده دي چې که چېرې په بنوونځيو کې قوانين او ترسره کېدونکي ورځني چارې د هر چا لخوا په دقت سره تعقيب شي، نو موږ به په سمه توگه د واپروس پر وړاندې خوندي پاتې شو.



دمگری له هر زده کونکي او د ټیم له غړي پوښتنه کېږي چې په هغو قوانینو او ورځنیو چارو ځان پوه کړي چې د ټولني د هر وگړي د خونديتوب په موخه ترسره کېږي. ښوونځي به پدې اړه د دغې ویدیو له مناسبې نسخې او نورو وسایلو څخه په استفادې سره زده کونکو ته د دغو قوانینو په اړه معلومات ورکړي.

لومړنی او پخوانی، دا اړینه ده چې هغه کسان چې د کووید-19 اعراض او علائم لکه تبه، ټوخی، ساه لنډي یا تنفسي مشکلات، یا د شامې او ذانقي حسونو نشتوالی یا کموالی لري، بیاد ښوونځي ته لار نه شي. مهرباني وکړئ د ځان خوندي ساتلو په برخه کې د HSE سپارښتنې په پام کې ونیسئ او خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ. ډاډ تر لاسه کړئ چې زده کونکي مو پدې پوهېږي چې د ستونزې پرمهال موضوع په مستقیم ډول د خپل ښوونکي سره شریکه کړي.

په سمې طریقي سره د لاسونو مینځل او غوره حفظ الصحه د ټولو زده کونکو لپاره مهمه موضوع ده. ډاډ تر لاسه کړئ چې ماشومان مو د ټوخي او پرنجې پرمهال له دسمال یا ځنگلي څخه استفاده کوي.

د لومړنیو او متوسطه ښوونځیو په کچه، باید ټول کسان په فزیکي ډول ټولنیز واټن په پام کې ونیسي.

په لومړني ښوونځي کې تنکي ماشومان اړ نه دي چې ټولنیز واټن مراعات کړي، خو په ټولگي کې به له ماسک څخه استفاده کوي.

ښانې موټر ته د زده کونکو د پورته کولو او ښکته پرمهال گڼه گڼه ډېره وي. مهرباني وکړئ ډاډ تر لاسه کړئ چې د ځنگه او چېرې تگ په اړه د ښوونځي د سپارښتنو سر بېره ټولنیز واټن مراعات کړئ. که څه هم دا به ستونزمنه موضوع وي، خو اړینه ده چې والدین د ښوونځي په دروازو کې منتظر پاتې نه شي. په ښوونځي کې د ټولنیز واټن مراعات کول، د ماسک اچول او انتظار ایستل به ستاسو د ماشوم لپاره مرسته وکړي چې ښوونځی پرانیستی پاتې شي.

د ټولو ښوونځیو کارکوونکي او د متوسطه ښوونځیو زده کونکي باید ماسک واچوي.

د امکان او خونديتوب په صورت کې خپل ماشومان تشویق کړئ چې په ښوونځي کې قدم ووهي.

د ښوونځي په ترانسپورت کې به د هر زده کونکي لپاره یو سېټ معین شي چې هغوی باید په خپلو معینو سېټونو کې کېږي او د متوسطه ښوونځیو زده کونکي باید د انتظار پرمهال او بس ته د ختلو پرمهال ماسک واچوي.

ښوونځي به په مستقیم ډول د کورنیو سره په اړیکه کې وي ترڅو تاسو ته په ښوونځي کې د تطبیقېدونکو طرز العملونو په اړه خبر درکړي. په خپل کور کې په گډه سره ښوونځي ته د بېرته تگ په صورت کې د اړینو مواردو په اړه بحث او خبرې وکړئ.



بنوونکي پوهپږي چي د غير حضوري زده کړي په جريان کي بنائي د زده کوونکو په تدریس او زده کړه باندې ناوړه اغېز کړي وي، او د زده کوونکو سره به په گډه کار وکړي ترڅو دغه اغېزي په گوته کړي.

په ياد ولړئ چي مور د لوبو لپاره يو قانون لرو ترڅو ماشومان وکولای شي په خوندي ډول بنوونځي که حضور پيدا کړي. دا اړينه ده چي تاسو د عامي روغتيا سپارښتنې په پام کي ونيسئ ترڅو د خپل بنوونځي په خوندي ساتلو کي ونډه ولړئ.

د نورو معلوماتو لپاره [gov.ie/backtoschool](http://gov.ie/backtoschool) وگورئ.