



ਵੀਡੀਓ 4: ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਸਕਿਪਟ

ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਬੇੜੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਘੁਲਣ-ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ, ਦਿਨ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ COVID -19 ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਤਰੱਕੀ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਜ਼ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।



ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਇੱਕ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਵਰਜਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਗੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ COVID -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਇਕਾਂਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ HSE ਦੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਕਲਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਡਸ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਸਤ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗੇਟ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰਲਣ-ਮਿਲਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਮਾਰਨ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ



ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਟ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਚਿਹਰਾ 'ਤੇ ਕਵਰ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ। ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਪਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਿਮੋਟ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਣ। ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਾਕਰੀ gov.ie/backtoschool 'ਤੇ ਵੇਖੋ।