

# স্কুল গাইডে ফিরে যাওয়া

সেপ্টেম্বর 2020

মূল গাইডটি ইংল্যান্ডের চিলড্রেন্স কমিশনার দ্বারা প্রকাশিত

শিক্ষার্থী যারা অতিরিক্ত ভাষা হিসাবে ইংরেজি( English as an Additional Language, EAL) ব্যবহার করে তাদের জন্য Bell Foundation কর্তৃক গৃহীত

## স্কুলে ফিরে যাওয়া

করোনাভাইরাসের কারণে জীবন এখন সত্যিই অন্যরকম। অনেক বাচ্চা স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দিয়েছিল এবং সবাইকে বাড়িতে বেশি সময় কাটাতে হয়েছে।

কিন্তু এখন ইংল্যান্ডের অধিকাংশ বাচ্চারাই স্কুলে ফিরে এসেছে। এটির কারণ বাচ্চারা সাধারণত করোনাভাইরাস থেকে অসুস্থ হয়ে পড়ে না।

### ‘স্কুলে ফিরে যাওয়ার বিষয়টি তোমার কেমন লাগছে?’

কিছু বাচ্চা গ্রীষ্মের ছুটির আগেই স্কুলে ফিরে গিয়েছিল, তাই তারা ইতিমধ্যে জেনে গিয়েছে যে কিছু জিনিস একইরকম আছে এবং কিছু জিনিস অন্যরকম হয়েছে।

তুমি যদি বাড়িতে থেকে থাকো তাহলে তুমি উত্তেজিত বোধ করতে পার তবে স্কুলে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে কিছুটা চিন্তিতও হতে পার।



এই রকম বোধ করাটা স্বাভাবিক।

যখন তুমি স্কুলে ফিরবে তখন কিছু জিনিস একই রকম থাকবে এবং কিছু জিনিস আলাদা হবে।

### এই গাইডে আমরা:

তোমাকে কিছু বিষয় সম্বন্ধে বলব যেগুলি স্কুলে অন্যরকম হবে

তোমাকে বলব উদ্ভিন্ন বোধ করলে কী করতে হবে

## স্কুলে যাওয়াটা কি নিরাপদ?

বাচ্চারা সাধারণত করোনাভাইরাস থেকে অসুস্থ হয়ে পড়ে না।

এখানে করোনাভাইরাস এখনও রয়েছে, কিন্তু মানুষ-জন বাড়িতে থাকার কারণে এখন অপেক্ষাকৃত কম সংখ্যক মানুষ অসুস্থ হচ্ছেন। সুতরাং, সরকার মনে করছে যে বাচ্চাদের স্কুলে ফিরে যাওয়াটা নিরাপদ।

স্কুলকে যতটা সম্ভব নিরাপদ করে তুলতে কিছু পরিবর্তন থাকবে।

## স্কুলে কী অন্যরকম হবে?

প্রত্যেকটি স্কুলে একই ব্যাপার হবে না। তোমার স্কুল তোমাকে বলবে যে কোনটি একই থাকবে এবং কোনটি আলাদা হবে। তারা তোমাকে সেটি না বললে, তাদেরকে জিজ্ঞাসা করো।

## স্কুলে আবার ফিরে যাওয়া

তুমি সম্ভবত বন্ধুদের আবার দেখতে পেয়ে খুব খুশি কিন্তু তুমি স্কুলে ফিরে গিয়ে তোমার মা / বাবা / তত্ত্বাবধায়কের অভাবও বোধ করতে পার। এটা স্বাভাবিক!

স্কুলে অনেক জিনিস অন্যরকম হবে, এবং কিছু বাচ্চার পক্ষে স্কুল বর্ষ শুরু করা অসুবিধাজনক হবে। কিন্তু নিজেকে কিছুটা সময় দাও এবং শীঘ্রই তুমি ভাল বোধ করবে।



## আমাকে কি মাস্ক পরতে হবে?

ক্লাসরুমগুলিতে তোমাকে মাস্ক পরতে হবে না। কিন্তু কখনো কখনো তোমার শিক্ষকরা মাস্ক পরতে পারেন।

সেকেন্ডারি স্কুলে **করিডোর** এবং অন্যান্য **সাধারণ স্থানের** মতো কিছু স্থানে তোমাকে মাস্ক পরতে হতে পারে। এটি সবাইকে নিরাপদে রাখার জন্য।

তোমার বয়স যদি 11 অথবা তার বেশি হয় তবে তোমার স্কুলের আসা-যাওয়ার পথে তোমাকে মাস্ক পরতে হতে পারে।



## কিছু স্কুলে জিনিসগুলি কীভাবে আলাদা হবে

**শুরু হওয়ার সময়** কিছু বাচ্চাদের ক্ষেত্রে স্কুল শুরু হওয়ার সময় আলাদা হবে। এটি মানুষদের অন্য মানুষের থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকতে সহায়তা করবে।



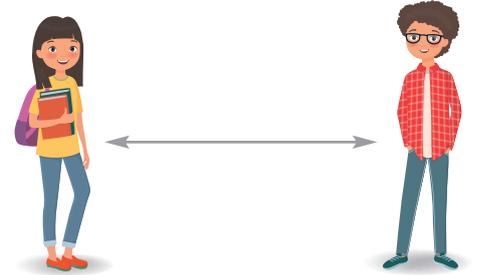
**তোমার হাত ধোয়া** তোমাকে ঘন ঘন হাত ধুতে হবে - যখন তুমি স্কুলে পৌঁছাবে, সাময়িক বিরতি থেকে যখন তুমি ফিরবে, ক্লাসরুম থেকে যাওয়ার সময় এবং খাওয়ার আগে ও পরে।



**তুমি কার সাথে সময় কাটাও** করোনাভাইরাস নিয়ন্ত্রণের একটি উপায় হল অপেক্ষাকৃত কম মানুষের সাথে দেখা-সাক্ষাৎ করা। অনেক স্কুল বাচ্চাদের গ্রুপে বা 'বাবলস'-এ রাখবে। তুমি অন্যান্য গ্রুপের/বাবলসের শিক্ষার্থীদের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারবে না। একটি গ্রুপ/বাবলস তোমার ক্লাস বা তোমার স্কুল বর্ষের গ্রুপ হতে পারে। সম্ভবত তোমার বিরতি এবং মধ্যাহ্নভোজন অন্যান্য গ্রুপ/বাবলস থেকে আলাদা সময়ে হবে।



স্কুল হয়তো অপেক্ষাকৃত বড় বয়সের বাচ্চাদেরকে তাদের গ্রুপের অন্যান্য শিক্ষার্থীদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে বলতে পারে।

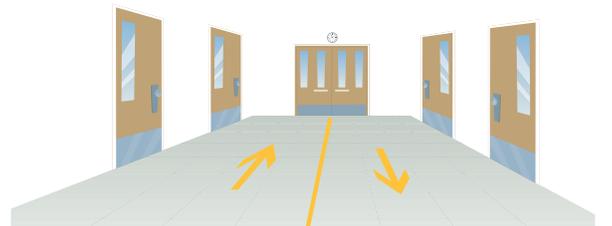


**তোমার ক্লাসরুমে** কিছু ক্লাসে অপেক্ষাকৃত কমসংখ্যক শিক্ষার্থী থাকবে। ক্লাসরুমে তোমাদের ডেস্কগুলি ভিন্ন জায়গায় থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ডেস্কগুলির মধ্যে আরও ব্যবধান থাকবে।

এমন কিছু গেম, খেলনা এবং অন্যান্য জিনিস থাকতে পারে যা তুমি ব্যবহার করতে পারবে না।



**স্কুলের চারপাশে চলাফেরা** অনেক স্কুলে স্কুলের চারপাশে চলাফেরার জন্য একমুখী ব্যবস্থা থাকবে।



## স্কুলে যাতায়াত

যদি পার তবে অনুগ্রহ করে স্কুলে হেঁটে বা বাইকে চরে যাও।

যদি তোমার জন্য স্কুল বাস (কেবল স্কুলের বাচ্চাদের জন্য বাস) থাকে, তোমার স্কুল তোমাকে তোমার গ্রুপ বা বাবলের শিক্ষার্থীদের সাথে যাতায়াত করতে বলতে পারে। বাসে অন্য বাচ্চাদের থেকে তোমাকে দূরে থাকতে হবে না, কিন্তু এটি একটি ভাল উপায়। বাসে ওঠার আগে এবং পরে তোমাকে তোমার হাত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।



যদি তোমার বয়স 11 বছর বা তার বেশি হয় এবং তুমি তোমার গ্রুপ / বাবলের বাইরের শিক্ষার্থীদের সাথে দেখা কর, তবে স্কুল বাসে মাস্ক পরা উপযুক্ত উপায়। যদি তুমি কোনও পাবলিক বাস বা ট্রেনে যাতায়াত করো তবে তোমাকে অন্য যাত্রীদের থেকে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করতে হবে এবং যদি তোমার বয়স 11 বছর বা তার বেশি হয় তবে তোমাকে মাস্ক পরতে হবে।

## যে কাজ তোমার বাদ পড়েছে

বাড়িতে থাকাকালীন যে কাজ বাদ পড়েছে (যেগুলি করা হয়নি) তা নিয়ে অনেক বাচ্চারা চিন্তিত। মনে রাখবে- তোমার অনেক বন্ধুরাও সম্ভবত একইরকম বোধ করছে কারণ বেশিরভাগ বাচ্চাকেই ছয় মাস বাড়িতে থাকতে হয়েছে।

বাচ্চাদের যে কাজ বাদ পড়েছে তাতে তাদের সহায়তা করার জন্য সরকার স্কুলগুলিকে কিছু অর্থ দিয়েছে। তুমি যদি চিন্তিত হও তবে তুমি তোমার মা, বাবা বা তত্ত্বাবধায়ককে বল তোমার স্কুলকে জিজ্ঞাসা করতে যে কীভাবে তারা সহায়তা করতে পারে।

## চিন্তিত বোধ করলে তুমি যা করতে পারো

### তোমার কেমন লাগছে?

তুমি কী নিয়ে উত্তেজিত? সব বিষয়গুলি এখানে লেখো:

তুমি কিসের বিষয়ে চিন্তিত? সব বিষয়গুলি এখানে লেখো:

তুমি কোনও প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে তোমার উত্তরগুলি দেখাতে পারো (যেমন তোমার মা / বাবা / তত্ত্বাবধায়ক) এবং তারা তোমার সাথে এটি নিয়ে কথা বলতে পারেন। কখনও কখনও আমরা নতুন কিছু নিয়ে উদ্বিগ্ন হই কারণ এটি কেমন হবে তা আমরা জানি না। যখন আমরা সেটির সম্মুখীন হই তখন সেটি আমাদের ভাবনার মত অতটা খারাপ হয় না। আর সেই সমস্ত উদ্বেগের কোনও মানেই থাকে না!

প্রস্তুত থাকাটা ভাল উপায়। কোন জিনিসগুলি আলাদা হবে সেই বিষয়ে তোমার স্কুলকে জিজ্ঞাসা করো। এই পরিবর্তনগুলির বিষয়ে তুমি ভাবনা-চিন্তা করতে পারো এবং যখন তুমি স্কুলে ফিরে যাবে তখন এই বিষয়গুলির জন্য তুমি প্রস্তুত থাকতে পারবে।

## কার সাথে তুমি কথা বলতে পারো

তোমাদের যদি স্কুল কাউন্সেলর থাকেন তবে তাঁরা তোমার কথা শোনার জন্য এবং তোমাকে সহায়তা করার জন্য রয়েছেন।

Childline বাচ্চাদের অনলাইন এবং টেলিফোন সহায়তা প্রদান করে:

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

0800 1111

## স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে কিছু পরামর্শ

আমাদের সবাইকে ঘন ঘন হাত ধুতে হবে।

নিচের ভিডিওটিতে ক্লিক কর। এটি দেখায় যে কীভাবে তুমি তোমার হাত ভালোভাবে ধোবে।

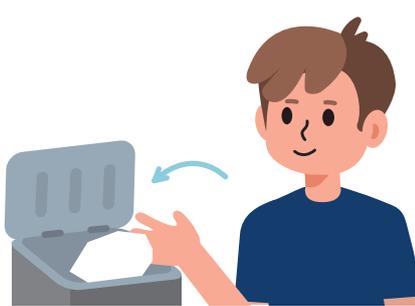


আমরা যখন কাশি বা হাঁচি তখন আমরা অন্য মানুষকে অসুস্থ করতে পারি।

মনে রাখবে:



টিস্যুতে কাশি  
বা হাঁচি দাও



টিস্যুটি বিনে  
ফেলে দাও



ভালোভাবে  
হাত ধোও

## এই গাইডটি এদের দ্বারা গৃহীত

The Bell Foundation  
Red Cross Lane  
Cambridge  
CB2 0QU  
United Kingdom

ইমেইল: [info@bell-foundation.org.uk](mailto:info@bell-foundation.org.uk)  
এখানে যান: [www.bell-foundation.org.uk](http://www.bell-foundation.org.uk)  
Twitter: @BellFoundation

## নিম্নলিখিত দ্বারা প্রকাশিত মূল গাইড থেকে

Children's Commissioner for England  
Sanctuary Buildings  
20 Great Smith Street  
London SW1P 3BT

টেলিফোন: 020 7783 8330  
ইমেইল: [info.request@childrenscommissioner.gov.uk](mailto:info.request@childrenscommissioner.gov.uk)  
এখানে যান: [www.childrenscommissioner.gov.uk](http://www.childrenscommissioner.gov.uk)  
Twitter: @ChildrensComm

### The Bell Foundation

Hillscross  
রেড ক্রস লেন  
কেমব্রিজ  
CB2 0QU

[www.bell-foundation.org.uk](http://www.bell-foundation.org.uk)

### কপিরাইট

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। কপিরাইটের মালিকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত এই প্রকাশনার কোনও অংশই কোনও রূপে (এই প্রকাশনার অন্য কিছু ব্যবহারের জন্য বৈদ্যুতিন উপায়ে যেকোন মাধ্যমে ফটোকপি করা বা সংরক্ষণ করা এবং ক্ষণকালের জন্য বা ঘটনাক্রমে হোক না কেন তা সহ) পুনরুৎপাদন করা যাবে না। এই প্রকাশনার কোনো অংশ পুনরুৎপাদন করার জন্য কপিরাইটের মালিকের লিখিত অনুমতির জন্য আবেদনগুলি প্রকাশককে সম্বোধন করে করতে হবে।

কপিরাইট © The Bell Educational Trust Limited (The Bell Foundation হিসেবে কার্যরত)

The Bell Educational Trust Limited 5 এপ্রিল 1972-এ প্রতিষ্ঠিত, গ্যারান্টি নম্বর 1048465 দ্বারা সীমিত একটি দাতব্য কোম্পানি, এবং চ্যারিটি কমিশন (Charity Commission) নম্বর 311585 দ্বারা নিবন্ধিত একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান