

ਸਕੂਲ ਗਾਈਡ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਸਤੰਬਰ 2020

ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਸਲ ਗਾਈਡ

The Bell Foundation ਦੁਆਰਾ English as an Additional Language (EAL) ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

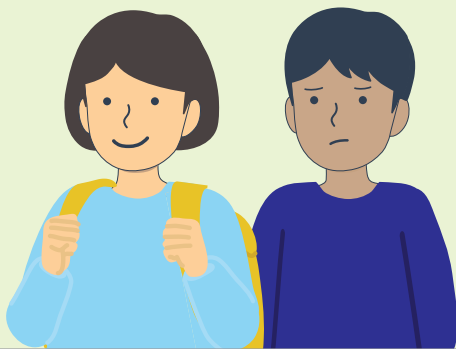
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਪਰ ਹੁਣ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

'ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?'

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੇਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਥੋੜੇ ਚਿੰਤਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਓਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗੇ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਜੇ ਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਇਸ ਲਈ, ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਹਰ ਸਕੂਲ ਇੱਕੋ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ/ਡੈਡੀ/ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ!

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।



ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਗਲਿਆਰੇ** ਅਤੇ ਹੋਰ **ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ** ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੁਝ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।



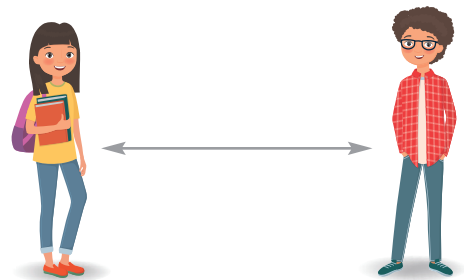
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਪੈਣਗੇ - ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ 'ਇੱਕਹਿਰੇ' ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪਾਂ/ਇੱਕਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੋਗੇ। ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ/ਇੱਕਹਿਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪਾਂ/ਇੱਕਹਿਰੇ ਨਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਰੇਕ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓਗੇ।



ਸਕੂਲ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

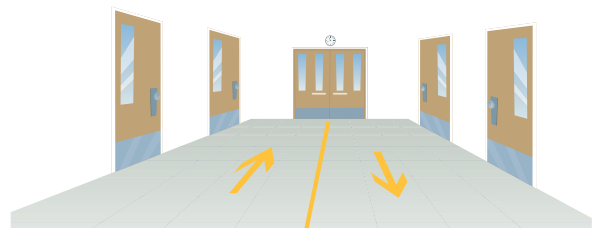


ਤੁਹਾਡੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣਗੇ। ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਡੈਸਕ ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਡੈਸਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਿੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ।



ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰਫਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।



ਸਕੂਲ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ (ਬੱਸ ਜੋ ਸਿਰਫ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ, ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਬੱਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ/ਇਕੱਠੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਛੱਟ ਗਿਆ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕੰਮ (ਜੋ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ) ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ, ਡੈਡੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ? ਇੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ:

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਇੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ:

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਮੀ/ ਡੈਡੀ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਨਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਚਿੰਤਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ!

ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ:

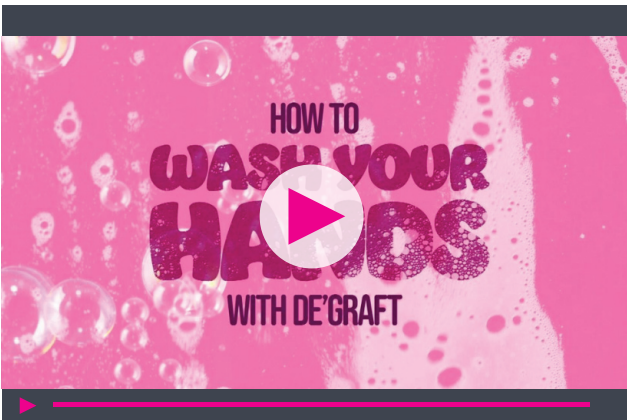
www.childline.org.uk

0800 1111

ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:



ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ
ਛਿੱਕਣਾ



ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ
ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਦੁ ਬੈਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਲੇਨ
ਕੈਂਬਰਿਜ਼
CB2 0QU
ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ

ਈਮੇਲ: info@bell-foundation.org.uk
ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.bell-foundation.org.uk
Twitter: @BellFoundation

ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਸਲ ਗਾਈਡ ਤੋਂ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਸੈਂਕਚੁਰੀ ਬਿਲਡਿੰਗਜ਼
20 ਗ੍ਰੇਟ ਸਮਿੱਥ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਲੰਡਨ SW1P 3BT

ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7783 8330
ਈਮੇਲ: info.request@childrenscommissioner.gov.uk
ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.childrenscommissioner.gov.uk
Twitter: @ChildrensComm

The Bell Foundation

Hillscross
Red Cross Lane
Cambridge
CB2 0QU

www.bell-foundation.org.uk

ਕਾਪੀਰਾਈਟ

ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਮਾਲਕ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਧਿਅਮ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਤਫਾਕਨ ਹੋਵੇ)। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਮਾਲਕ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © The Bell Educational Trust Limited (The Bell Foundation ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)

Bell Educational Trust Limited, ਗਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਿਤ ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਪਨੀ ਹੈ, ਨੰਬਰ 1048465, ਜੋ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ 1972 ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਕੋਲ ਨੰਬਰ 311585 ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ