

রমজান ও শিশু রোজা

প্রিয় বাবা-মা

প্রথমত আমরা আপনাকে একটি আসন্ন রমজান কামনা করতে চাই। তাছাড়া আমরা রোজার সময় আমাদের শিশুদের স্বাস্থ্যের দিকে নজর দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে চাই।

আমরা প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিশুদের রোজা রাখার পরামর্শ নিয়েছি এবং অন্যান্য স্থানীয় স্কুলের সাথে দেওয়া নির্দেশনা অনুসরণ করছি। আমরা প্রশংসা করি যে আপনাদের মধ্যে অনেকেই উদয় হবেন এবং এই দীর্ঘ দিন রোজা বিশেষ ভাবে চ্যালেঞ্জিং হবে। এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার শিশু এখনও সময় স্কুলে আসে, এবং সম্পূর্ণরূপে তাদের শেখার উপর ফোকাস করতে সক্ষম হয়।

দয়া করে মনে রাখবেন যে বাচ্চারা **হবে** যখন তারা কোন স্কুল ভ্রমণে বের হবেন, SATs, অথবা কয়েকদিন সময় রোজা রাখতে পারবেন না (দয়া করে আপনার বাচ্চার শিক্ষকের সাথে নিশ্চিত করুন যখন এই দিনগুলি হয়). প্রত্যেক দিন তারা রোজা রাখে (এই স্কুলে ভোজ শিশুদের জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, অথবা আপনি এখনও অভিযুক্ত হতে হবে) তাদের ক্লাস শিক্ষক জানানোর দায়িত্ব আপনার সন্তানের হবে. শিশুদের রোজার সময় বিরতি এবং লাঞ্চের সময় একটি বই দিয়ে চুপ করে বসে থাকতে হবে যাতে তারা নিজেদের জাহির না করে। শিশুদের স্বাস্থ্য আমাদের প্রথম অগ্রাধিকার, **আমরা জোর দিয়ে বলে যে শিশুদের একটি পানীয় আছে যদি তারা অভাল হয় বা অজ্ঞান বোধ.**

যে সমস্ত শিশুদের রোজা পালন করি তাদের জন্য আমরা চাই যে তারা প্রচুর বিশ্রাম পায়, প্রচুর পরিমাণে তরল পান করে এবং খাবার যা সুষম এবং পুষ্টিকর হয় যখন তারা তাদের রোজা ভঙ্গ করে। যেহেতু এটি বছরের সবচেয়ে কঠিন সময়, তাই দীর্ঘ দিন ধরে, দয়া করে তাদের সিদ্ধান্ত সম্পর্কে আপনার সন্তানদের সাথে কথা বলুন এবং সম্ভবত তাদের স্কুল দিনের সংখ্যা সীমিত করতে উত্সাহিত করে যে তারা দ্রুত। যদি আপনার সন্তান সিদ্ধান্ত নেয় যে তারা স্কুল দিন রোজা রাখতে চান তাহলে নীচের স্লিপ সম্পূর্ণ করুন।

আপনার আন্তরিকভাবে

মিজ এলবোর্ন-ক্লোড

হেডটিচার

রোজার

শিশুর নাম: _____

- হে আমি আমার সন্তানের সাথে রোজার আলোচনা করেছি এবং সে রমজান মাসে রোজা রাখতে চাই।
- হে আমার সন্তান প্রতিদিন সকালে তাদের ক্লাস টিচার জানিয়ে দেবে যদি তারা রোজা রাখে।
- হে আমি বুঝতে পারছি যে স্কুল আমার বাচ্চাকে তাদের দ্রুত ভাঙতে বলবে, যদি তারা খুব ভালভাবে উপস্থিত থাকে।
- হে আমি বুঝতে পারছি যে আমার বাচ্চা P. E বা স্কুল যাত্রার দিন রোজা রাখতে অক্ষম হবে।

আমার বাচ্চা তাদের দ্রুত পানি পান করতে পারে না। (দয়া করে সার্কেল)

অভিভাবক/অভিভাবকের নাম: _____ সিগ্নেচার