

Sergili aileler,

suan ki bulunduğumuz olağanüstü durumda evlerinizde canınız sıkılmaması için birkaç fikir önermek isteriz:

Spor ve Hareket

1. Beraber spor yapın ve fit kalın: Yürüyüş, Youtube - video, dans veya ip atlamak vs.
Ne kadar çok aile üyesi katılırsa o kadar eğlenceniz artar. İnternet bunun için bir çok fikir sunar. Bizim favorilerimiz:

ALBA'nin çocuklar ve ergenler için olan günlük spor saati

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx>

FIT FOR FUN: almanca Workoutlar

<https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>

2. Ailecek yürürlere çıkın: İlk bahar geldiği için havalar ısınmaya başlıyor. Salgına rağmen güneşden faydalanın. Oyun parkları /alanları kapalı olduğu için yakınlarınızda ki ormanlık alanları ve tarla yollarını ve lileriniz ile gezin.
3. Eğer yürüyüşe çıkmak sıkıcı ise, Geocashing deneyiniz: Bu bir GPS - hazine arama oyunudur. Akıllı telefon gibi GPS özellikli cihazlar kullanarak dünyanın herhan gibi bir yerinde yapılan Geocash yada Cash adı verilen kutular saklama veya bulma aktivitesidir. Oyuncular GPS koordinatları belli noktalar mobil uygulama yardımıyla ilerler ve o konumda gizli Geocashi yani saklanan kutuyu bulmaya

çalısırlar. Her tarafda saklanan kutular vardır:
şehirde, küçük kasabada veya doğada.

<https://www.geocaching.com/play>

4. Evinizde bir oyun alanı kurun:
 - Engeller ile bir parkur kurup bunun üzerinden geçmeye çalışın. Tırmanmak ve emeklemek de serbesttir.
 - Ev Bowlingi: On tane boş plastik şişe ve bir tenis topu ile oturma odanızda bir bowling kurabilirsiniz. Yada nerede en az kırılacak eşya varsa.
 - Balon ile voleyball oynayabilirsiniz. Bunun için bir halat veya ip gerebilirsiniz.
 - Lava Oyunu: Yer ateştir. Yere basmadan ilerlemeye çalışın.
 - Evde Disco: DJ müziği birden kapattığı an herkes müziğin açılmasını donarak bekliyor.
 - Bir mağra kurun ve içinde piknik yapın.

Mutfak ve Bahce

5. Beraber yemek veya pasta yapın: Chefkoch da bir sürü değişik tarifler mevcuttur.
<https://www.chefkoch.de/>
yada Chefkoch App (uygulamayı Google Playstore veya Appstore da indirebilirsiniz.)
6. Tere gibi hızlı büyüyen otları biçin. Büyüyen otlar zamanın akışını gösterir. Biçtiğiniz otları yemek yaparken kullanabilirsiniz.



7. Beraber bahçe ile uğraşın: Bahçede, balkonda yada pencere kenarında olması fark etmez. Mevcut olan bitkilerle ilgilenin, onları gerekiyorsa daha büyük saksılara koyup büyümelerini izleyebilirsiniz. Bunun yanı sıra meyve veya sebzelerden kazandığınız çekirdekleri ekerek yeni çiçekler yetiştirebilirsiniz.

Okul ve Ödevler

8. Ödevler için yardım veya bir şey tekrarlamak istiyorsanız velilerinizden, telefon ile arkadaşlarınızdan, Familienhelferlarınızdan ve tabii ki öğretmenlerinizden yardım talep edebilirsiniz. İnternette de dersler bulabilirsiniz. Bunlardan birkaçı:

Lernen online - matematik ve almanca için

<https://www.ilern.ch/>

Corona-School projesi öğrencileri üniversitede öğrencileri ile birleştirir. Velilere böylelikle sanal öğrenme desteği ile yardım sunulur.

<https://www.corona-school.de/>

Matematik için YouTube kanalları

- İlk okul öğrencileri için: „Der Kanal mit dem Fisch“
<https://www.youtube.com/channel/UCbDFAFEFrkreZ2kk3BPhc4Q>
- Mittelstufe ve Oberstufe için (özellikle Geometrie):
„Lehrerschmidt“
<https://www.youtube.com/channel/UCyOFxMgGUIRnkxCoNZUNRQQ/playlists>



- Mittel- und Oberstufe için: „Matheretter“
<https://www.youtube.com/user/echteinfach/playlists>
- Oberstufe ve üniveristeliler için: „Mathe by Daniel Jung“
<https://www.youtube.com/user/beckuplearning/playlists>

Yabancı dil öğrenmek için uygulamalar mevcuttur. Playstore veya Appstore da „Vokabel“ arayarak uygulamaları bulabilirsiniz. „PONS Vokabeltrainer“ veya Ruben Gees den „Vokabeltrainer“ bunun için birer örnek.

Okumak ve Yazmak

9. Heyecanlı bir hikaye okuyun. Isterseniz bununla ilgili bir resim boyayın. Bu resmi bize fotoğraf olarak gönderip hikayeyi anlatabilirsiniz.
 - Kütüphanenizin online sunduğu önerilerine bakabilirsiniz.
 - Kütüphanenin dışında „Einfach Vorlesen“ websitesini veya uygulamasını kullanabilirsiniz:
<https://www.einfachvorlesen.de/> (Uygulamayı Google Playstore veya Appstore'dan indirebilirsiniz.
10. Mektup yazmak: Sevdiğiniz arkadaşınıza ve yanında bulunamadığınız dedeniz veya anneannenize/babaannenize mektup yazın.



11. Birlikte günlük tutun. Çocuklarınız büyük ise birlikte bir hikaye de yazabilirsiniz. Bunun için herkes birkaç cümle yazdıktan sonra yazdığı hikayeyi diğer aile üyesine verir. Bu ise hikayeyi devam yazar.

Medya

12. Bazı televizyon kanallarının programları ve diğer yayın organları / Mediathek çocuklara özel içerikler sunuyor.
 - Haftanın her günü *logo!* Günümüzün haberlerini kolay bir şekilde açıklıyor: <https://www.zdf.de/kinder/logo>
 - <https://www.kindernetz.de/> → ikisi de YouTube da mevcuttur.
13. **Sinema yerine** ailecek evde kendi yaptığınız patlamış mısır ile film akşamı yapabilirsiniz.
14. **Arkadaşlarınız ile telefonda görüşebilirsiniz.** Arkadaşlarınız nasıl vakit geçirdiklerini sorabilirsiniz. Birbirinizi görmek için görüntülü görüşebilirsiniz.
15. Size önerebildiğimiz **Youtube kanalları:**
 - SWR Kindernetz
https://www.youtube.com/channel/UCv_xAMMONoka7AgFDcYg07w
 - SWR Kindernetz Plus
<https://www.youtube.com/user/Kindernetz>



- ALBA BERLIN → ALBAs tägliche Sportstunde für Kita-, Grundschule- und Oberstufen Kinder/Jugendliche
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx>
- FIT FOR FUN: almanca Workouts
<https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>
- ZDFtivi
<https://www.youtube.com/user/ZDFtiviKinder>

16. **(Tatil) fotoğraflarınıza ve videolarınıza beraberce bakabilirsiniz.** Ailenizle Corono salgınından sonra yapacağınız tatili ve geziyi planlayabilirsiniz.

Boyama ve oyun

17. Kendinize günlük konular secin: Mesela kostüm günü, astronot günü, hikaye günü ve orman/Dschungel günü. fantazinizi sınırsız kullanın.
18. **Bolca boyayın:** Küçük çocuklar parmak boyası ile, büyük kağıt ve karton boyayarak vakit geçirebilir. Büyükler çocuklar ise örgü yapmayı öğrenebilir. Bu konuda yaratıcı olun.
- Çeşitli konular, bulmaca, boyama ipuçları:
<https://www.geo.de/geolino>
 - çerez kesici: <https://utopia.de/ratgeber/salzteig-rezept-in-wenigen-schritten-herstellen-und-backen/>



- yenilebilen oyun hamuru yapın:
<https://www.geo.de/geolino/basteln/17728-rtkl-nachhaltig-basteln-so-koennt-ihr-knete-selber-machen>
- Boş paketlerden, tuvalet kağıt rulolarından vs. robot veya hayali şehirler yapabilirsiniz.

19. **Tahta oyunları, kağıt oyunları vs. ile oynayın veya kağıt veya sihirli hileler / sihirbazlık öğrenebilirsiniz.** internetten fikir edinebilirsiniz.

Zaman geçirmek için başka öneriler:

20. **İlk bahar temizliğini birlikte yapabilirsiniz.**

Dolaplarınızı ve oyuncaklarınızı düzenleyin.

21. **Boş zamanın tadını çıkarın.** Okul stresi, terminleriniz ve sosyal sorumluluklarınız tekrar başladığı zaman, bu zamanı özleyeceksiniz.

Veliler için

22. **Veliler olarak mümkün merteye birbirinizi destekleyin ve birbirinize boş zaman tanıyın.** Kaçınılmaz olan işler, duş, banyo, spor ve okuma için sessizlik gerekir. Kendinize tanıdığınız zaman ile yeni enerjiniz ile çocuklarla tekrar ilgilenebilirsiniz.

23. **Günlük bir rutininiz olsun.** Düzen size güven getirir ve bu Corona-günlerinde kaos içinde kaybolmamaya yardımcı olur. Çocuklarınızı hafta içi belirli saatlerde uyandırın. Mümkün ise beraber kahvaltı yapın. Ödevler, ev işleri, spor ve boş zaman için belirli zamanlar planlayınız.



24. Çocuklarınız ile ve diğer aile üyeleri ile içinde bulunduğumuz konu hakkında konuşunuz.

Çocuklarınızın sosyal izolasyon ve çıkış yasağına uymasına dikkat ediniz. Çocuklarınıza yaşına uygun ve sakın bir şekilde bu alınan tedbirleri açıklayın. Çocuklarınıza dürüstçe açıklama yapmadığınız takdirde çocuklarınızda korku ve kaygı oluşabilir. Bu açıklamayı çocuklar için önermek isteriz.

- <https://www.youtube.com/watch?v=GZnF8jBQrpw>

25. Kendinize mola tanıyınız. Sabrınız sonuna geldiği zaman, çocuklarınız yaramazlık yaptığı zaman ve siz onları sakinleştiremiyorsanız ve kavga ediyorlar ise, kendinize zaman / mola tanıyınız. Bunun için yatak odanıza veya balkona çıkıp derince bir nefes alın. Bu durumda çocuklarınıza hisselerinizi açıklayın ve kısa bir zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Bizleri arayabilirsiniz. Familienhelfer olarak yanınızdayız.



Faydalı telefon numaralar ve temas noktaları

26. Familienhelfer hariç diğer yetkilileri arayabilirsiniz:

- **Allgemeiner Sozialer Dienst (Jugendamt)** sizin için görevli olan Bezirkssozialarbeiter.
- **"Nummer gegen Kummer"** çocuklar ve ergenler için:
116 111 (ev ve cep telefondan ücretsiz ve anonim)
pazartesi - cumartesi saat 14-20 arası
arayabilirsiniz.
- **Elterntelefon (Nummer gegen Kummer für Eltern):**
0800 111 0550 (ev ve cep telefondan ücretsiz ve anonim)
pazartesi - cuma saat 9 - 11
salı ile perşembe saat 17 - 19 arası arayabilirsiniz
- **Pflegetelefon (bakıma muhtaç olan aile üyelerine bakanlar için yardım ve destek):** 030 2017 9131
Pazartesi - perşembe saat 9 - 18 arası arayabilirsiniz
- Zorda olan hamileler için yardım telefonu
"Schwangere im Not": 0800 404 0020
24 / 7 ücretsiz ulaşabilirsiniz.

Bu fikirler hayata geçirmek için desteğe mi ihtiyacınız var? Bizi arayın beraber bir çözüm bulalım. Bu olağanüstü durmada sizin için buradayız.

Sevgilerle evde ve sağlıklı kalın.

SAFJ Familienhilfe



NOT: Bizlerde aynı durumdayız. Evden çalışıyoruz ve arkadaşlarımızı g6remiyoruz. Eğer b6roda isek iř arkadaşlarımız ile mesafe koruyoruz, ortalığı topluyoruz, temizlik yapıyoruz veya sizler için fikir listeleri yapıyoruz.