

Dragi Familii,

ne-am gindit sa va ajutam cu citeva idei pentru a trece mai usor peste situatia neobisnuita in care ne aflam cu totii in aceste timpuri:

Sport si Miscare

1. **Faceti Sport impreuna si pastrati-va in forma cit mai buna:** prin Plimbări in natura, YouTube- Video, Dans, si asa mai departe. Cu cit mai multi membri din Familie participa cu atat va veti amuza mai bine. In internet puteti gasi o multime de idei. Din partea noastra va sugeram urmatoarele linkuri:

- <https://www.youtube.com/watch?v=jUNBogrF1iU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6Whn06B33hY>
- FIT FOR FUN: exercitii in Germana
<https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BxgwG0QbEsQ>

2. **Mergeti la plimbare**—Vine primavara iar afara se incalzeste. Soarele ne face bine in ciuda Pandemiei. Chiar daca Locurile de joaca amenajate sunt in acest moment inchise, putem merge intr-o padure din apropiere unde sa ne plimbam in natura.

3. In cazul in care plimbarile simple in natura vi se par plictisitoare puteti alege sa faceti Geocaching jucind jocuri de cautare cum ar fi de exemplu cautarea unei comori. **Geocaching:** este un joc de in care se publica Internet ascunzatori pe baza coordonatelor geografice care in final se gasesc cu ajutorul GPS-ului de pe smartphone. Din linkurile de mai jos va puteti inspira cum sa organizati astfel de jocuri pentru familia dvs.

https://www.geocaching.com/geocache/GC72G3B_comorile-copiilor-cufarul-anei?quid=24eec74f-93af-4bd0-8fb4-3af04cc12baf

https://www.geocaching.com/geocache/GC6V0ZA_comorile-copiilor-2016

4. Transformati-va locuinta intr un **loc de joaca:**
 - Construiti un traseu din obstacole de sarit, catarat ,balansat etc.
 - Indoor-Bowling: Din 10 Sticle goale de plastic si o minge de tenis puteti sa va consteruiti propria sala de Bowling acasa.

Aveti grija sa alegeti o camera fara bibeloruti sau obiecte care pot fi sparte.

- Jucat Volei cu un balon in loc de minge. Clasica plasa din jocul de volei poate fi inlocuita cu o sfoara.
- Podeua este acoperita de Lava poate fi un joc foarte distractiv in care nu este permis sa atingem podeua.
- Disco cu reguli: un joc in care DJ ul opreste Muzica spontan si toti participantii trebuie sa impietreasca instantaneu pina la repornirea muzicii.
- Construirea unei Pesteri in care familia poate face un Picknick.

Bucatarie si gradinarit

5. **Coaceti si gatiti impreuna.** In Internet se gasec foarte multe idei si retete delicioase care pot inspira familia dvs.
<https://www.gustos.ro/retete-culinare/>
6. **Plantati sau semnati diferite plante** care se dezvoltă rapid si pe care le puteti folosi si in bucatarie la gatit sau doar ornamental
7. **Gradinariti impreuna.** In gradina , pe balcon sau pe pervazul ferestrei gradinaritul poate fi o activitate distractiva si relaxanta. Ingrijiti- va de florile si plantele pe care le aveti deja sau incercati sa semnati sau plantati seminte de fructe , legume din care sa obtineti propria dvs cultura

Scoala si Teme

8. Ajutor pentru teme puteti primi de la parinti sau telefonic de la prietei/colegi sau chiar la proprii profesori si invatatori. In Internet putei gasi adeseori exercitii cum ar fi la urmatoarele adrese:
 - Lernen online – materiile Mathe si Germana _
<https://www.ilern.ch/>
 - Proiectul „Corona-School“ permite conectarea cu studenti care va ajuta sav a faceti temele si sa invatati:
<https://www.corona-school.de/>
 - YouTube Canale pentru Matemtica:
 - Scoala primara:Canalul cu peste
<https://www.youtube.com/channel/UCbDFAFEFrkreZ2kk3BPhc4Q>

- Clasele V-X (Geometrie): Lehrerschmidt_
<https://www.youtube.com/channel/UCy0FxMgGUIRnKxCoNZUNRQQ/playlists>
 - Clasele V-X: Matheretter_
<https://www.youtube.com/user/echteinfach/playlists>
 - Pentru Liceu si Facultate:Mathe by Daniel Jung_
<https://www.youtube.com/user/beckuplearning/playlists>
- O limba straina se poate invata mai usor si cu ajutorul diverselor aplicatii pentru invatarea limbilor. Astfel de aplicatii gasiti in Playstore/ Magazin Play ul Smartfonului dvs.. Exemple :
 - <https://invatagermana.ro/germana-pe-mobil/>
 - <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.funeasylearn.german&hl=ro>
 - <https://invatagermanaabc.net/invata-germana-aplicatie/>

Citit si Scris

9. **Cititi o poveste palpitanta in legatura cu care puteti face si un desen pe care sa ni-l trimiteti noua sau altor membrii ai familie care nu locuiesc impreuna cu voi sau unor prieteni.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=RxInCVt1eKE>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=KJk2Wkob9ng>
 - https://www.youtube.com/watch?v=4gVDf_U-VEk
 - <https://www.youtube.com/watch?v=qdT0ci2ayoo>
- Puteti sa cautati si ofertele online ale Bibliotecii din orasul vostru unde veti gasi de regula foarte multe idei si lucruri interesante..
 - Daca nu sunteti membrii la Biblioteca puteti urma linkul de mai jos unde veti gasi diverse oferte de citit: <https://www.einfachvorlesen.de/> → App in Google Playstore sau Appstore la iPhone.

10. **Scrietii scrisori** catre prieteni dragi sau bunici pe care momentan nu-i puteti vizita.

11. Scrietii un **Jurnal** impreuna sau o poveste la care fiecare poate contribui, in cazul in care aveti copii mai mari.

Mijloacele Massmedia

12. Programele actuale de la Tv ofera o gama larga de emisiuni pentru copii.

- Zilnic exista stiri interesante din intreaga lume pentru copii explicate pe intelesul lor!
- https://www.youtube.com/watch?v=S_6ijf09ug4
- <https://www.youtube.com/watch?v=o5pMGPKoShQ>
- <https://www.zdf.de/kinder/logo>
- <https://www.kindernetz.de/> →

13. **In loc de Cinema:** puteti organiza o Seara de Cinema acasa cu toata familia. Faceti popcorn pentru a aduce acasa atmosfera din sala de cinema.

14. Vorbiti la telefon cu prietenii ca sa ramaneti conectati la actualitate.

Daca aveti posibilitatea sa i sunati cu Video este si mai bine , pentru ca astfel va si vedeti.

15. O alta activitate placuta pe care ati putea sa o faceti in acest timp este sa va uitati impreuna pe poze si totodata sa va planificati urmatoarele vacante de dupa trecerea pandemiei impreuna cu familie.

Jocuri si Lucru manual

17. Zile Tematice. Va puteti alege diferite teme pentru fiecare zi in care sa va jucati sau sa construiti pe aceste tematici alese impreuna cu copii: De exemplu Ziua Astronaturului, Ziua Junglei, Ziua Profesiilor etc. Fantezia noastra nu are limite si va puteti inspira de oriunde.

18. Desenati si Construiti cit de mult puteti prin activitati de lucru manual!

Culori, hirtie, carton sunt lucruri care-i pot tine foarte ocupati pe copii! Si aici puteti sa va lasti creativitatea libera!

- Teme si idei de lucru manual:

<https://www.youtube.com/watch?v=V8pBOIHRlxE>

<https://www.youtube.com/watch?v=8dyUeq1Fp-4>

https://www.youtube.com/watch?v=B6HAIQ_BxfY&list=PLKN11peuydNhpnBX1ofvOJDMxrikM_SXi

- Din cutii goale si role de de hirtie igienica se pot construi orase fanteziste, Roboti si multe altele.

19. **Jocuri de societate, jocuri de carti etc. sau invatati sa faceti trucuri cu carti sau numere de magie.** In internet gasit foarte multe idei pe aceasta tema.
[https://www.youtube.com/watch?v= EiCldVxdM0](https://www.youtube.com/watch?v=EiCldVxdM0)
20. Folositi acest timp pentru **curatenia de primavara** pe care o puteti face impreuna. Daca nu aveti curte sau gradina puteti face curatenia de primavara in locuinta punind in ordine dulapurile de haine si cutiile cu jucarii.
21. **Incercati sa va bucurati de incetinirea ritmului in care traiti in mod obisnuit** Cu siguranta atunci cind stresul de la munca si scoala cu orare si planificari o sa revina , va veti da seama cu parere de rau ca nu v-ati bucurat de linistea din momentele acestea.
22. **Daca e posibil organizati-va sa petreceti timp cu copii pe schimburi.** Pentru ca fiecare dintre voi sa aibe si momente de liniste intr-o incapere separata in care sa va reincarcati bateriile si sa fiti din nou pregatit pentru a petrece timp cu copii. Aveti dreptul la intimitate pentru o baie sau sa cititi ceva, timp in care celalalt parinte se poate ocupa de copii.!
23. **Incercati sa pastrati o structura a zilei.** Un program zilnic ajuta la pastrarea sentimentului de siguranta, mai ales in situatia actuala si va sprijina sa nu va afundati in haosul provocat de Virusul Corona. Incercati sa treziti copii la o ore stabilite si sa luati micul dejun impreuna. Stabiliti ore pentru temele de la scoala si momente pentru treburile casnice. Tot asa puteti stabili impreuna ore fixe de Sport si Miscare impreuna.
24. **Vorbiti cu copii si membrii familie despre situatia actuala. Asigurati-va ca copii respecta interdictia de a se intalni cu alti copii si de a parasii locuinta.** Explicati-le copiilor in liniste si pe intelesul lor ce se petrece si de ce a fost nevoie sa se ia astfel de masuri in aceste momente. Daca copii nu inteleg ce se petrece devin ingrijorati si nelinistiti in astfel de situatii. In linkul de mai jos gasiti astfel de explicatii pe intelesul copiilor
<https://www.youtube.com/watch?v=PqXMc6zTWco>
25. **Luati va timp si pentru dvs.** Cind simtiti ca ati ajuns cu rabdarea la capat, iar copii fac doar nazbatii, nu reusiti sa-i opriti din cearta si nu stiti ce sa mai faceti e momentul sa luati o scurta pauza! Mergeti in alta camera sau iesiti pe balcon, inchideti usa in urma dvs. si respirati adinc. Puteti sa le explicati si copiilor despre emotiile care le aveti in aceste momente si sa le cereti sa inteleaga ca aveti nevoie de scurte momente doar pentru dvs. Puteti sa ne sunati pe noi in aceste momente sa vorbim despre situatiile care va ingrijoreaza.

Numere de telefon utile si centre de consiliere:

In afara de noi cei de la Familienhilfe puteti suna si la urmatoarele numere de telefon pentru a cere un sfat:

- **Serviciul Social in care sunteti repartizati /Jugendamt**
- **„Nummer gegen Kummer“**Pentru copii si adolescenti: 116 111 anonim si gratuit de luni pina simbata Intre orele 14 - 20

- **Elterntelefon/ Telefonul parintilor:**
0800 111 0550 anonim si gratuit de luni pina vineri 9 – 11

- Marti si joi 17 – 19 Uhr

- **Pflegetelefon- Ajutor pentru persoane care necesita ingrijire:**
030 2017 9131 de luni pina joi 9:00 und 18:00

- Hilfetelefon **„Schwangere in Not“**- Ajutor pentru gravide : 0800 404 0020 disponibil la orice ora gratuit

Aveti nevoie de sprijin pentru a pune in practica ideeele de mai sus?
Sunati-ne sa gasim o solutie impreuna ! Suntem si in aceste momente alaturi de dvs.!

Ai dvs. SAFJ Familienhelfer

*PS. Si noi trecem prin aceiasi situatie ca si dvs.!trebuie sa muncim de acasa si nu ne putem vedea prietenii sau rudele.
Cind mergem totusi la birou trebuie sa pastram distanta fata de colegi, sa pastram ordinea si curatenia in fiecare colt sau scriem liste cu sute de idei pentru dvs.*