

عائلاتنا العزيزة

حيث أننا في هذه الحالة الغير المعتادة ندعوكم لعدم القلق هنا بعض الافكار المناسبة التي تساعدكم على تخطي الامر:

-الرياضة وممارسة النشاط-

1. ممارسة الرياضة معًا والحفاظ على لياقتكم البدنية: عن طريق مشاهدة مقاطع الفيديو عبر الموقع الإلكتروني YouTube للرقص والقفز على الحبل ، الخ. كلما كان هناك المزيد من أفراد الأسرة للانضمام ، كلما زاد عامل المرح. يقدم هذا الموقع YouTube الكثير من الأفكار للتقليد. نصيحتنا المفضلة:

• درس ALBA الرياضي اليومي هذا البرنامج يستهدف الاطفال من سن الروضة الى سن المراهقة .

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQyoiQrt7MSx>

• تحسين اللغة بطريقة ترفيهية:
التدريبات باللغة الألمانية

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

2. ممارسة رياضة المشي مع العائلة -الان وقد حان وقت الربيع وأصبح الطقس أكثر دفئًا في الخارج والشمس ساطعة للغاية وعلى الرغم من اجتياح فيروس كورونا ونظرًا لأن الملاعب مغلقة حاليًا فإنه من الجيد لكم الخروج الى اقرب غابة اوالى الحقول الزراعية واكتشافها مع العائلة .

3. إذا كان المشي مملًا للغاية بالنسبة لك ، فقم بتجربة (Geocaching) البحث الجغرافي : هو عبارة عن نوع من المطاردة والبحث عن الكنز عن طريق GPS الإحداثيات الجغرافية وتعتمد أماكن الاختباء على الإحداثيات الجغرافية على الإنترنت ونشرها ويمكن بعد ذلك استخدام جهاز استقبال GPS الخاص بك عن طريق استخدام الهاتف الذكي. "البحث الجغرافي " موجود في كل مكان: في المدينة أو في القرى الصغيرة أو الطبيعة

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

4. تحويل الشقة إلى "ملعب داخلي":

• قم بإنشاء مسار من العقبات للقفز أو التسلق أو الموازنة.

• البولينج الداخلي: 10 زجاجات بلاستيكية فارغة وكرة تنس وستكون لديك صالة بولينغ بغرفة المعيشة أو في أي مكان لا توجد به أشياء قابلة للكسر.

المطبخ والحديقة

5. معا نطهى ونخبز: استمتع مع عائلتك بتحضير أشهى الوصفات من خلال موقع www.chefkoch.de يمكنك أيضا تحميله من متجر الألعاب الإلكتروني على جهازك المحمول .

6. زراعة البذور والنباتات : إذا كنت من محبي الزراعة يمكنك زرع بعض النباتات والخضروات ومن بعد استخدامهم للطهي.

7. تنسيق الحدائق : بغض النظر إذا كان لديك حديقة أو شرفة أو نافذة تستطيع الإعتناء بالنباتات ومراقبتها أثناء النمو . يمكنك أيضا محاولة إستخراج أنواع جديدة من بذور الفاكهة والخضروات.

المدرسة والواجبات المنزلية :

• يمكنك الحصول على المساعدة بالواجبات المنزلية عن طريق والديك أو صديق ومساعدين العائلات وبالطبع من المعلمين عبر الهاتف أو مكالمات فيديو كما أنه يوجد هنا العديد من المواقع الإلكترونية مثلا:

www.ilern.ch •

للغة الألمانية والرياضيات

www.corona-school.de •

توجيه تلاميذ المدارس والآباء لكيفية توجيه الطلبة التعلم على الإنترنت خلال هذا الوقت

www.youtube.com/Channel/UCbDFAFEFrkreZ2kk3BPc4Q/ •

Der Kanal mit dem Fisch

يوجد هنا للمرحلة الإبتدائية على موقع اليوتيوب.

• www.youtube.com/channel/UCy0FxmGGUIRnKxCoNZUNRQQ/playlist
للمستوى المتوسط والمتقدم وخاصة الهندسة

• www.youtube.com/user/echteinfach/playlist
للمستوى المتوسط والمتقدم خاصة الرياضيات

• www.youtube.com/user/bechuplearning/playlist
للمستوى المتقدم والجامعات تعلم الرياضيات مع دانييل يونج

*يمكن أيضا تعلم مفردات اللغات الأجنبية جيدا عبر التطبيقات . فقط أدخل كلمة "المفردات" في شريط البحث في كل من متجر التطبيقات الإلكترونية أو على المواقع الإلكترونية مثل (PONS Vokabeltrainer) من PONS أو (Vokabeltraier) من Ruben Gees.

إقرأ وأكتب

9. إقرأ قصة ممتعة، بكل سرور يمكن رسم صورة وإرسالها إلينا وتروي لنا قصتها .
• إنظر على الإنترنت إلى المكتبة العامة هناك يوجد الكثير من العروض .
• بديل عن المكتبة العامة يمكنك القراءة على الموقع الإلكتروني أو متجر الألعاب الإلكتروني .

www.einfachvorlesen.de

10. كتابة الرسائل إما للأصدقاء الأعمام أو للجددة والجد الذين لا يسمح لهم بالزيارة في الوقت الحالي.
11. إكتب أو صمم مذكرات مشتركة أو إكتب قصة قصيرة إذا كان الأطفال أكبر بقليل يمكن لكل شخص أن يكتب قطعة من هذا العمل .

وسائل الإعلام

12- يقدم البرنامج التلفزيوني على القنوات العامة والمكتبات الإعلامية الكثير من المحتوى خاصة للأطفال.

• كل يوم في (Logo)الشعار! الأخبار الحالية من جميع أنحاء العالم ، موضحة بوضوح: <https://www.zdf.de/kinder/Logo>

→ [/https://www.kinderetz.de](https://www.kinderetz.de)
.YouTube

13. بدلاً من السينما: أمسية سينمائية عائلية مع فشار منزلي الصنع.

التحدث على الهاتف مع اصدقائكم والبقاء على التواصل معهم للاطمئنان عليهم ومعرفة كل جديد، وأيضا لمعرفة كيف يمضوا اوقاتهم..

15. قنوات اليوتيوب التي ننصح بها :

• SWR Kindernetz

[https://www.youtube](https://www.youtube.com/channel/UCv_xAMMONoka7AgFDcYg07w)

com/channel/UCv_xAMMONoka7AgFDcYg07w.

• SWR Kindernetz Plus

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

• ساعة رياضية للروضة والتعليم الأساسي والاعدادي أطفال / شباب

• ALBA BERLIN◇ALBAs

•

<https://youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>

• تمارين رياضية باللغة الألمانية FIT FOR FUN

<https://www.YouTube.com/User/fitforfunonline>

• ZDFtiviKinder: <https://www.youtube.vom/user/ZDFtiviKinder>

16. مشاهدة فيديوهات وصور العطل العائلية سوية. خططوا للرحلة/ العطلة

القادمة مع عائلتكم بعد انتهاء أزمة فيروس . الكورونا

الأعمال اليدوية واللعب

17. فكروا بموضوع يومي: ما هو رأيكم بيوم مقلوب، يوم التنكر، يوم رواد الفضاء

أو يوم الحكايات او يوم الادغال؟

الخيال ليس له حدود!

18. انشغلوا بالأعمال اليدوية والرسم قدر المستطاع :من ألوان الأصابع، ورق الكرتون المقوى أوراق الكتابة يمكن صنع الكثير الأطفال الكبار يمكنكم نسج السلال، الحياكة او تعلم الاعمال الصوفية. كونوا مبدعين مواضيع متنوعة، صفحات الغاز، نصائح في الاعمال اليدوية <https://www.geo.de/geolino> قطع العجين المملح <http://utopia.de/ratgeber/salzteig-rezept-in-wenigen-schritten-herstellen-und-backen> تحضير العجينة بأنفسكم <https://www.geo.de/geolino/basteln/17728-rtkl-nachhaltig-basteln-so-koennt-ihr-knete-selber-machen>

من المعلبات الفارغة، بكرات ورق التواليت الخ.. يمكنكم صنع مدن خيالية، رجال الية والكثير من الاعمال اليدوية .تعلم العاب الطاولة، العاب الورق والألعاب او الخدع الورقية/ الألعاب السحرية.

19. هنالك الكثير من الأفكار بالإنترنت .

طرق أخرى لشغل أوقات الفراغ

20. إستغلوا أوقات الفراغ للترتيب والتنظيف الربيعي يمكنكم أيضا إعادة ترتيب او تنظيف سلة الألعاب وخزانة الملابس.
21. عليكم الإستماع بالوقت الراهن حيث يمكنكم أخذ فترة راحة من الواجبات العملية والإجتماعية والجدول اليومي المزدحم، فبعد إنتهاء الأزمة والعودة إلى الروتين اليومي سوف تتذكرون هذا الوقت وتشتاقون إليه .

للأولياء الأمور (الأمهات والأباء)

22. عند الإمكان حاولوا توفير قسط من الراحة لبعضكم البعض لقضاء بعض الضروريات مثل ، الإستحمام، ممارسة الرياضة او القراءة يجب الحصول على بعض الهدوء من دون إزعاج الأطفال لكم. وذلك يساعد على مواصلة الواجبات اليومية على أكمل وجه.

23. حافظوا على يوم منتظم : المخططات تقدم الأمان وتساعدكم على عدم الغرق بالفوضى بسبب ازمة فيروس كورونا .

أيقظوا الأطفال خلال أيام الأسبوع في وقت محدد، تناولوا الفطور الصباحي سوياً. حددوا وقت معين لإنجاز الفروض .المدرسية وممارسة الرياضة والنشاطات الأخرى في أوقات الفراغ.

24. تحدثوا مع أطفالكم وباقي أفراد الأسرة عن الوضع الراهن. انتبهوا إلى إلتزام الأطفال بعدم التواصل مع الآخرين إلى آخره للحفاظ على سلامتهم . إشرحوا لهم أسباب الإجراءات الاحترازية الحالية. عدم تقديم النصح لأطفالكم سيسبب الخوف والقلق لهم الأفضل شرح الوضع لهم. هذا الشرح على اليوتيوب نجده جيد جداً.

<https://www.youtube.com/watch?v=GZnF8BQrpw>•

25. إحصلوا على أوقات راحة لأنفسكم. عند نفاذ صبركم مع أطفالكم، عندما تواجه الأفكار عديمة المعنى برأس أطفالكم، إمنحوا أنفسكم بعض الراحة المهمة. إذهبوا للنوم قليلاً أو قفوا على الشرفة وتنفسوا قليلاً . يمكنكم شرح تصرفاتكم هذه لأطفالكم والقول لهم بأنكم بحاجة للحظات للإفراغ بأنفسكم. يمكنكم الاتصال بنا في أي وقت ، نحن موجودون من أجلكم.

ارقام ضرورية ونقاط اتصال

26. يمكنكم أيضاً التواصل مع هذه الدوائر والحصول على المساعدة

- مكتب رعاية الأطفال والشباب 116111 الإتصال مجاني وستكون الهوية غير معروفة من الهاتف أو الموبايل
- متاح أيام الإثنين والسبت من الساعة 2 ظهراً حتى 8 مساءً

- دائرة رعاية الوالدين الإتصال مجاني • من أيام الاثنين و الجمعة من الساعة 9-11 أيام الثلاثاء والخميس من الساعة 5-7 مساء

- هاتف الرعاية للمحتاجين 0302017 9131 • من الإثنين للخميس من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 6 مساء

- هاتف رعاية الحوامل 08004040020 على مدار الساعة والاتصال مجاني.

في حال إحتياجكم للمساعدة في تطبيق هذه الأفكار يمكنكم الاتصال بنا وسنقوم بإيجاد حل سوياً. نحن معكم في هذه المحنة

مع تحياتنا الخالصة إبقوا بالمنزل وأصحاء!



*ملحوظة: نحن أيضا نعمل معظم الوقت من المنزل ولا نستطيع رؤية أصدقاءنا
وفي حالة ذهابنا إلى المكتب نحافظ دائما على المسافات بيننا .