

Chères familles,

Pour que vous n'auriez pas l'impression d'avoir la tête dans un bocal dans cette situation extraordinaire voici quelques idées:

Sport et mouvement

1. **Faites du sport ensemble** et gardez votre fitness : Faites des balades, participez au sport que vous regardez sur YouTube, dansez, prenez la corde à sauter et sautez, etc. Plus de membres de famille participent, plus de joie vous auriez ! L'Internet vous propose beaucoup d'idées pour en faire autant. Nos renseignements préférés :
 - ALBAS tägliche Sportstunde für Kita-, Grundschul- und Oberstufenkinder /- jugendliche (en français : L'heure sportive quotidienne d'ALBA pour les enfants/jeunes de l'école maternelle, primaire et secondaire : <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>)
 - FIT FOR FUN : entraînements en allemand : <https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>
2. **Allez se promener avec vos familles** – le printemps arrive, il fait de plus en plus chaud dehors et le soleil nous fait du bien malgré la pandémie de coronavirus. Comme les aires de jeux sont actuellement tabou sortez à reconnaître la prochaine forêt avec vos parents ou faites ensemble la tournée des chemins de terre.
3. Au cas où les balades vous apparaissent trop ennuyeuses essayez le **Geocaching** : Cela c'est un jeu de piste GPS ou bien une sorte de chasse au trésor. Sur Internet des cachettes sont publiées avec leur coordonnées géographiques et puissent être recherchées avec un receveur GPS (vous pouvez utiliser tout facilement votre smartphone). Il y a des « Cashes » cachés partout : en ville, au village ou bien en pleine nature. <https://www.geocaching.com/play>
En français : <https://www.geocaching.com/blog/category/local/france/>
4. Construisez un **aire de jeux à l'intérieure** de votre appartement (Indoorspielplatz) :

- Construisez un parcours avec des obstacles pour sauter par-dessus, ramper, escalader ou pour se tenir en équilibre.
- Indoor-Bowling : Vous prenez 10 bouteilles vides de plastique et une balle de tennis – et voilà la piste de bowling dans votre salle de séjour. Ou bien là où il y a le moins de porcelaine.
- Jouez au volleyball avec un ballon. Comme filet vous pouvez tendre une corde.
- Le sol est lave : Une sorte de course d'obstacles où on n'a pas le droit de toucher le sol.
- Disco dans l'appartement avec la danse stop : Le DJ arrête la musique d'un coup et tout le monde se fossilise jusqu'à ce que la musique continue.
- Construisez une grotte et – pourquoi pas ? – faites un pique-nique dedans.

Cuisine et jardin

5. **Cuisez et faites la cuisine ensembles.** Sur Chefkoch ou d'autres pages qui proposent des recettes il y a beaucoup d'idées de recettes :
 - <https://www.chefkoch.de/> ou utilisez l'application Chefkoch sur Google playstore ou dans l'appstore sur votre iPhone.
 - Page en français par exemple : <https://www.marmiton.org/recettes/>
6. **Semez du cresson ou d'autres plantes** qui germent vite. Les plantes qui poussent montrent que le temps s'écoule. Avec les herbes et plantes cultivées à la maison vous pouvez alors faire la cuisine.
7. **Jardinez ensembles.** N'importe si c'est dans le propre jardin, sur le balcon ou sur le rebord intérieur de la fenêtre. Occupez-vous des plantes déjà existantes, rempotez-les, observez comment elles poussent ou plantez des nouvelles plantes. Aussi vous pouvez essayer de faire germer des noyaux et pépins des fruits et cultiver ces nouvelles plantes.

École et devoirs

8. Vous pouvez demander de **l'aide par rapport aux devoirs ou pour répéter quelque chose** à vos parents ou par téléphone à vos amis. Aussi vous pouvez nous demander, nous, les aides familiales, ou naturellement vos professeurs. En plus, sur Internet vous pouvez trouver des exercices, par exemple ici :
 - Apprendre sur ligne – surtout pour les maths et l'allemand
<https://www.ilern.ch/>

- Le projet « Corona-School » connecte des élèves avec des étudiants pour décharger les parents par une aide virtuelle d'assistance à l'apprentissage : <https://www.corona-school.de/>
- Voici des canaux YouTube pour les maths :
 - Pour l'école primaire : Le canal avec le poisson <https://www.youtube.com/channel/UCbDFAFEFrkreZ2kk3BPhc4Q>
 - Pour les classes de quatrième, troisième et seconde et le lycée (surtout géométrie): Lehrerschmidt <https://www.youtube.com/channel/UCy0FxmGGUIRnKxCoNZUNRQ/playlist>
 - Pour les classes de quatrième, troisième et seconde et le lycée : Le sauveur des maths (Matheretter) <https://www.youtube.com/channel/UCbDFAFEFrkreZ2kk3BPhc4Q>
 - Pour le lycée (et études universitaires) : Les maths by Daniel Jung <https://www.youtube.com/user/beckuplearning/playlists>
- Le vocabulaire pour les langues on peut bien apprendre avec des applications. Mettez tout simplement « Vokabeln » dans la ligne de recherche sur Playstore ou Appstore. Par exemple prenez « PONS Vokabeltrainer » de PONS ou « Vokabeltrainer » de Ruben Gees.

Lire et écrire

9. **Lisez une histoire captivante**, si vous voulez vous pouvez peindre un tableau (et après vous nous l'envoyez comme photo et/ou vous nous racontez l'histoire).
 - Cherchez sur Internet votre bibliothèque et regardez ce qu'ils offrent digitalement. Normalement ils proposent beaucoup de choses à lire.
 - Un remplacement pour la bibliothèque est la page web '*Einfach Vorlesen*' (en français : 'simplement lire quelque chose à quelqu'un') ou l'application : <https://www.einfachvorlesen.de/> → L'application sur Google Playstore ou à l'Appstore du IPone.
10. **Ecrivez des lettres** – soit à vos chers amis, soit à la grand-mère et au grand-père lesquels on ne doit pas visiter au moment.
11. Ecrivez et décorez **ensembles un journal intime**. Ou, si les enfants sont déjà un peu plus âgés, écrivez une histoire en plusieurs épisodes : Chacun rédige une partie de l'œuvre, après c'est le tour du prochain.

Les médias

12. Le programme de télévision des chaînes publiques et les médiathèques offrent actuellement beaucoup de contenu destiné aux enfants.
 - Chaque jour il y a sur *logo!* des informations actuelles du monde entier, expliqués d'une façon compréhensible : <https://www.zdf.de/kinder/logo>
 - <https://www.kindernetz.de/> → Ces deux pages il y a aussi sur YouTube.
13. **Au lieu de cinéma** : Une soirée cinéma en famille avec du popcorn fait à la maison.
14. **Appelez vos amis** pour se tenir au courant. Comment eux ils font passer le temps ? Avec un appel vidéo au moins vous pouvez voir l'un à l'autre.
15. Voici des **canaux YouTube** que nous voulons vous proposer :
 - SWR chaîne pour les enfants
https://www.youtube.com/channel/UCv_xAMMONoka7AgFDcYg07w
 - SWR chaîne pour les enfants plus
<https://www.youtube.com/user/Kindernetz>
 - ALBA BERLIN → ALBAS tägliche Sportstunde für Kita-, Grundschul- und Oberstufenkinder /-jugendliche (en français : L'heure sportive quotidienne d'ALBA pour les enfants/jeunes de l'école maternelle, primaire et secondaire :
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>
 - FIT FOR FUN : entraînements en allemand
<https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>
 - ZDFtivi
<https://www.youtube.com/user/ZDFtiviKinder>
16. **Regardez ensembles des photos et des vidéos** (des vacances). Planifiez votre prochaine sortie / les prochaines vacances pour le temps après la pandémie de coronavirus.

Jouer et bricoler

17. **Passez des journées à thèmes** : Qu'est-ce que vous pensez d'une journée au monde à l'envers, d'une journée costume, d'une journée astronaute, d'une journée d'histoires ou d'une journée de jungle ? Il n'y a pas de limites à la fantaisie !

18. **Bricolez et peignez le plus possible** : Avec des couleurs au doigt, des papiers A3 et du carton-pâte on peut déjà occuper les plus petits. Les enfants plus âgés peuvent apprendre à tresser, faire du crochet et à tricoter. Soyez créatives !

- Thèmes variés, pages casse-tête, tuyaux de bricolage :
<https://www.geo.de/geolino>
- Figures de pâte à sel
<https://utopia.de/ratgeber/salzteig-rezept-in-wenigen-schritten-herstellen-und-backen/>
- Préparez de la pâte à modeler vous-mêmes (une pâte qu'on peut même manger) : <https://www.geo.de/geolino/basteln/17728-rtkl-nachhaltig-basteln-so-koennt-ihr-knete-selber-machen>
- Vous pouvez aussi créer des villes de fantaisie merveilleuses, des robots et beaucoup d'autres choses en prenant des emballages, des rouleaux de papier de toilette, etc.

19. **Jouez des jeux de table, des jeux de cartes**, apprenez des tours de magie ou un tour des cartes. Sur Internet il y a plein d'idées.

Autres passe-temps

20. Utilisez en famille ce temps libre pour le nettoyage de printemps. Ce sont aussi les armoires et les caisses des jeux infantiles qui attendent d'être débarrassés.

21. Profitez du ralentissement. Une fois que le stress scolaire, la pression par rapport aux délais et les obligations sociales retournent vous allez peut-être repenser avec nostalgie à cette pause forcée.

Pour les parents

22. Essayez – si possible – **de prendre des tours pour s'occuper des enfants**, accordez des temps libres pour l'un et pour l'autre. On doit avoir du temps calme pour faire des travaux nécessaires, pour se baigner ou se doucher, pour faire du sport ou pour lire quelque chose tranquillement sans que les enfants interrompent toujours. Avec des nouvelles énergies vous pouvez – après la pause – retourner complètement aux besoins de vos enfants !

23. **Gardez un déroulement structuré de la journée** : Les structures vous offrent une sécurité dont on a besoin pour ne pas se perdre dans le chaos de la vie quotidienne en temps de coronavirus. En semaine, réveillez les enfants toujours au même temps, prenez – si possible – le petit déjeuner ensemble, fixez des horaires pour faire les devoirs scolaires et pour faire les devoirs du foyer, pour faire du sport et pour s'adonner à ses loisirs.

24. **Parlez avec vos enfants et d'autres personnes du foyer sur la situation actuelle.** Faites attention à que vos enfants respectent l'interdiction de contact et éventuellement les interdictions d'accès (privation de sortie). Expliquez tranquillement et conformément à l'âge des enfants les raisons pour les mesures actuelles. Si aux enfants on ne leur donne pas des explications, cela produit en générale plus de souci et leur fait plus de peur que si on leur parle honnêtement. L'explication suivante nous trouvons bien faite pour les enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=GZnF8jBQrpw>
25. **Permettez-vous de prendre des congés pour vous-mêmes.** Si une fois votre patience est à bout, quand les enfants font que de bêtises et ne se laissent pas calmer, quand il y avait une dispute à l'instant et vous ne savez pas quoi faire : Prescrivez-vous un congé. Allez à la chambre à coucher ou au balcon, fermez pour un moment la porte et respirez profondément. Aussi, vous pouvez expliquer aux enfants vos émotions et vous pouvez leur expliquer que vous avez besoin d'un moment pour vous-mêmes. En tout cas, vous pouvez toujours nous appeler, vos aides familiales sont à votre disposition.

Numéros de téléphone utiles et centres d'écoute

26. Hors de votre aide familiale vous pouvez toujours contacter les services suivants :
- **Votre assistant social responsable au service de protection de la jeunesse** (Jugendamt)
 - Le « **Numéro contre le chagrin** » (Nummer gegen Kummer) **pour les enfants et les jeunes** : 116 111.
Ce numéro est gratuit des cellulaires et des téléphones fixes et on y parle anonymement.
Lundi à samedi de 14 à 20 heures.
 - **Ligne de téléphone gratuite pour les parents** (Elterntelefon, numéro contre le chagrin pour les parents) : 0800 111 0550.
Ce numéro est gratuit des cellulaires et des téléphones fixes et on y parle anonymement.
Lundi à vendredi de 9 à 11 heures
Mardi et jeudi de 17 à 19 heures
 - **Ligne de téléphone quant au soins** (Pflegetelefon, numéro pour les proches qui soignent un membre de famille) : 030 2017 9131
Lundi à jeudi de 9 à 18 heures
 - **Ligne de téléphone pour femmes enceintes en détresse** (Schwangere in Not) : 0800 404 0020
24/24 heures, appels gratuits

Vous avez besoin d'aide pour la mise en pratique des idées ? Appelez-nous, on trouvera une solution ensemble. Nous sommes là pour vous, aussi dans cette situation exceptionnelle !

Salut de vos aides familiales, restez à la maison et en bonne santé !

Vos aides familiales de SAFJ

Notez : Nous, nous sommes dans la même situation que vous : Presque tous travaillent à la maison et on n'a pas la possibilité de voir nos amis. Au cas où on va au bureau on garde la distance à nos collègues, on range, nettoie tous les coins ou on écrit des listes avec 100 idées pour vous 😊.