

رسالة إلى أولياء الأمور بتاريخ 31 مارس/آذار 2020 (ملخص)

سيّداتي وسادتي،

لقد تم تعليق الدّراسة وغلقت المدارس، والجميع يعيش حاليا ظروفًا استثنائية. نحاول، من خلال هذه الرسالة، أن نقدم لكم بعض النّصائح والإرشادات حتى تتمكنوا من:

- تخطيط برنامج يومي مع أطفالكم،
- تمكين أطفالكم من مواصلة الدّراسة في البيت،
- الحصول على بعض الأجوبة وتجاوز بعض المشاكل والمخاوف.

تنظيم الوقت اليومي لأطفالكم

إن ذهاب الأطفال إلى المدرسة مهم في تنظيم حياتهم اليومية، لكن الأمر أصبح صعبًا مع إغلاق المدارس. هذا الوضع لم يعتد عليه أطفالكم، وكذلك أنتم أيضًا. بعض النّصائح والتوجيهات: تشاوروا واتّفقوا مع طفلكم على كيفية تنظيم الوقت ووضع جدول يومي خلال فترة إغلاق المدارس. سجّلوا على ورقة كل ما يجب على طفلكم القيام به من واجبات خلال اليوم.

الدّراسة في البيت

لقد تحصل أطفالكم من إدارة المدرسة على كتب وما يلزمهم للدّراسة. إذا كان لديكم أسئلة أو استفسارات حول هذا الموضوع، يمكنكم الاتصال هاتفياً بالمدرسة التي يدرس فيها أطفالكم.

بعض النّصائح والتوجيهات: بعد التشاور مع طفلكم، وقرّروا المكان المناسب في البيت لمواصلة الدّراسة. اطلّعوا على الدّروس والواجبات المقرّرة، ثم حدّدوا لطفلكم ما يجب أن يقوم به خلال اليوم. ضعوا فترات للراحة. راجعوا مع طفلكم الدّروس والواجبات والتمارين التي قام بها.

لمزيد من النّصائح والإرشادات الخاصة بالدّراسة في البيت:

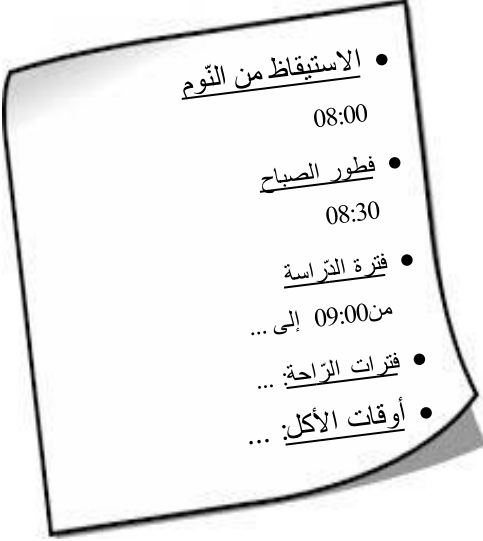
<https://schuleonline.bildung-rp.de/unterstuetzung-fuer-eltern-und-schueler.html>

<https://schuleonline.bildung-rp.de/handreichung-onlinegestuetzter-unterricht.html>

في الصفحة الموالية بعض العناوين ومواقع على الإنترنت وأرقام هاتفية للحصول على إرشادات أو نصائح في حال ما إذا كان لديكم مشاكل أو مخاوف أو أسئلة.

نتمنّى لكم ولعائلتكم السلامة والتوفيق

مع أطيب التّحيات



في حالة وجود مشاكل أو مخاوف أو أسئلة

عبر هذه المواقع وأرقام الهاتف يمكنكم، ويمكن لأطفالكم أيضاً، الحصول على إرشادات ومعلومات، غالباً ما تكون بالمجان وبدون ذكر المعلومات الشخصية.

معلومات حول فيروس كورونا، الخط الساخن (الرقم الأخضر) لجمعية الأطباء النفسيين: 0800 777 22 44 (مجاناً)

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>

الخط الساخن (الرقم الأخضر) للرعاية النفسية (مجاناً): 0800-111 0 222/ 116 123 - 1110111 / 0800

<https://online.telefonseelsorge.de>

<https://www.internetseelsorge.de>

لطلب الإرشادات والنصائح والمساعدة، الخط الساخن (الرقم الأخضر) (Nummer gegen Kummer) خاص بالأطفال والشباب وأوليائهم 116 111 (مجاناً وبدون ذكر المعلومات الشخصية)

https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in

الجمعية الوطنية للإرشادات التربوية

<https://jugend.bke-beratung.de>

الخط الساخن (الرقم الأخضر) "العنف ضد المرأة"

08000 116 016 (مجاناً وبدون ذكر المعلومات الشخصية)

مراكز الإرشادات في طب النفس المدرسي

<https://schulpsychologie.bildung-rp.de/schulpsychologische-beratungszentren.html>

معهد لايبنيثس (Leibniz-Institut) للأبحاث في المرونة النفسية. مقال حول تقوية الصحة النفسية خلال أزمة كورونا

<https://lir-mainz.de/news/coronavirus-pandemie-empfehlungen-zur-staerkung-der-psychischen-gesundheit>

نصائح وارشادات عامة خاصة بكيفية التعامل مع الأطفال خلال أزمة كورونا

<https://www.bildungserver.de/Kinderbetreuung-in-der-Corona-Krise-12757-de.html>

مقالات حول فيروس كورونا خاصة بالأطفال

https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

منصة لتعلم عن بعد (فيديوهات ودروس لمزاولة الدراسة في البيت)

[/https://www.planet-schule.de](https://www.planet-schule.de)

[/https://materia lwiese.de](https://materia lwiese.de)

أنشطة وألعاب لتعليم وترفيه الأطفال

[/https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiel](https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiel)

<https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-albas-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendliche>

<http://vimeopro.com/plrlp/sportchallenge>

كيف تتعاملوا مع الأخبار المزيفة

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/coronavirus-covid-19-umgang-mit-panikmache-und-fake-news>