

## 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 صعب مع غلق المدارس. هذا الوضع لم يعتد عليه أطفالكم، وكذلك أنتم أيضا. بعض النّصائح والتوجيهات: تشاور واتّفق مع طفلك على كيفية تنظيم الوقت ووضع جدول يومي خلال فترة غلق المدارس. سجّل على ورقة كل ما يجب على طفلك 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 الاتّصال هاتفيا بالمدرسة التي يدرس فيها أطفالكم.

بعض النّصائح والتوجيهات: بعد التّشاور مع طفلك، وقرّ له المكان المناسب في البيت لمزاولة الدّراسة. اطلّع على الدّروس والواجبات المقرّرة، ثم حدّد لطفلك ما يجب أن يقوم به خلال اليوم. ضع فترات للراحة. راجع مع طفلك الدّروس والواجبات والتمارين التي قام بها.

لمزيد من النّصائح والإرشادات الخاصة بالدّراسة في البيت:

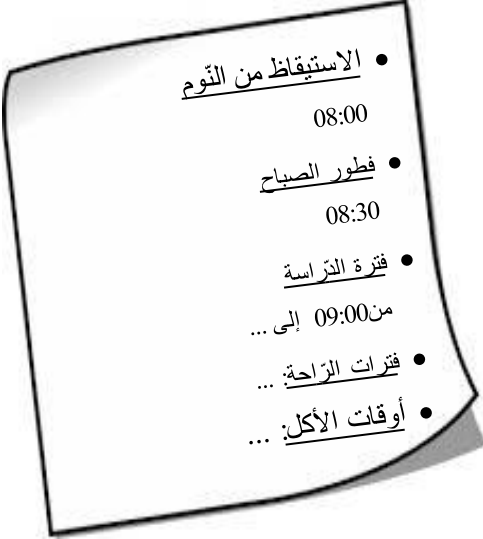
<https://schuleonline.bildung-rp.de/unterstuetzung-fuer-eltern-und-schueler.html>

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

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

نتمنى 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 / 0800 -1110111

<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](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 وإرشادات 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.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>