

## تخطيط الاسبوع

ضع خطه يومية وشارك اطفالك فيها إذا كانوا في العمر المناسب لذلك. قسم يومك الي عدة مراحل مثل الاستيقاظ، تناول وجبه الفطور، ترتيب البيت، تدبير أمور المنزل، العمل، اللعب سويًا، القيام بالأشغال اليدوية، والخروج الى الطبيعة. الخطة الأسبوعية ستكون عامل مساعد في هذه المرحلة والاطفال سيتمتعون بيوم واضح المعالم.

## اللعب وملء وقت الفراغ

تمنع العائلات حاليا من استخدام ملعب الأطفال في الأماكن العامة، ولذلك ينصح بإعطاء الاطفال مساحة أكبر في المنزل والسماح لهم باستخدام المخدات والأغطية والكراسي لبناء برج او مغاره للعب والقراءة وهنا يمكنهم التخلص من الطاقة الزائدة. يمكنك ادراج افكار للأشغال اليدوية او فك الالغاز في الخطة الأسبوعية، يوجد في الانترنت الكثير من الصفحات التي تمكنك من أخذ الأفكار لتطبيقها مع طفلك. شهر رمضان يقف على الأبواب، هذه فرصه لترتيب البيت بما صنعت ايدي اطفالك من زينه تمت بصله لهذا الشهر واعداد الحلويات المناسبة لهذا الشهر الفضيل. الصور المرفقة يمكن ان تعطيك بعض الافكار وتحفزك على اتمام النشاط مع طفلك.

## خروج افراد العائلة للتنزه في الهواء الطلق

يصعب على الأطفال البقاء في المنزل طوال اليوم. الهواء النقي وممارسة الرياضة مهمان طالما يمكن للعائلات الخروج معًا. لذلك، يرجى الانتباه إلى اللوائح الحالية: كعائلة، لا يزال بإمكانك مغادرة المنزل معًا. يرجى الابتعاد عن العائلات والأطفال الآخرين. الغابات مناسبة للمشبي أو الحدائق الكبيرة أو استخدام حديقتك الخاصة، إذا كانت متوفرة. زيارة الملاعب غير مسموح بها. (حالة المعلومات 30 مارس 2020).

## التواصل مع الاخرين

من المهم البقاء على الاتصال مع الاخرين خلال الأزمة، لتجنب الشعور بالوحدة والعزلة. على سبيل المثال، يمكن استخدام الوسائط الرقمية لهذا الغرض (مثل محادثات الفيديو). الأنشطة الشائعة ممكنة، مثل مشاهدة المسلسلات والأفلام مع مساعدة ملحق للمتصفح. ونتيجة لذلك، يتم تشغيل الفيديو بشكل متزامن مع الجميع ويمكن إجراء الدردشات الحية.

## إشراك الأطفال في الحياة اليومية

بشكل عام، نوصي بإشراك الأطفال في المهام اليومية. بهذه الطريقة، يتم إعطاء المساعدين الصغار مهامًا ويتم دعمهم في استقلاليتهم.

## مساعدة أطفال المدارس

صمم خطة تعليمية لطفلك وقسم وقت التعلم. إذا كنت لا تستطيع دعم طفلك بنفسك، فهناك فرص للتعلم عبر الإنترنت: يقدم الراديو البافاري للطلاب من الرابع إلى الثالث عشر مقاطع فيديو تعليمية في الرياضيات والألمانية والإنجليزية والفرنسية واللاتينية وعلم الأحياء والفيزياء والكيمياء والتاريخ والفن والموسيقى والدين والأخلاق والاقتصاد والجغرافيا وعلوم الكمبيوتر.

<https://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100>

## شرح الوضع للأطفال

تحدث مع أطفالك عن حالة الطوارئ هذه. اشرح لهم ما يحدث، لماذا لم يعد يذهب إلى روضة الأطفال أو المدرسة. هناك تجارب مختلفة مع الأطفال، توضح أهمية غسل اليدين على سبيل المثال.