

الاطفال يحتاجون الى التعليم المنزلي لاجل النجاح

نصائح وجيل مفيدة للحياة المدرسية اليومية في المنزل أثناء جائحة الكورونا من معهد صحة المرأة والرجل في فيينا / مشروع NEDA

الاطفال يحتاجون الى بنية او منهج معين:

رتب جدولاً زمنياً مع اطفالك.. مثلاً: متى يبدأ الدرس ومتى ينتهي؟ ما هب اهداف والمواضيع التعليم اليوم؟

خذ فترات راحة منتظمة. بعد كل "درس مدرسي" يجب أن يسمح لك ولأطفالك بالاسترخاء. يجب ألا تفوت استراحة غداء كبيرة. افصل بوضوح مرحلتي التعلم والراحة.

إنشاء طقوس مألوفة من المدرسة. يعمل هذا على هيكلة التعلم اليومي في المنزل ويساعد الأطفال على توجيه أنفسهم (دائرة الكراسي، الاستراحة في الملعب، إلخ).

قدم ملاحظات واقتراحات مساعدة لاطفالك. يجب أن يعمل الأطفال بشكل مستقل قدر الإمكان، ولكن لا يجب ان يشعرون بالوحدة أو الإرهاق. لا يزال الأطفال وخاصة الصغار بحاجة إلى دعمك.

الإبداع والتنوع هما شيان مطلوبين جداً.

قم بفعل اشياء إبداعية. عليك التعلم من كل حواسك ومع كل حواسك! ارسمو شيئاً ما معاً، أو استمعوا إلى الموسيقى أو تحركوا معاً.

اقرأ لأطفالك. هذا يدرّب فهم الكلمات وحفظها اسرع عند التقائها وهو تغيير ناجح بالمقارنة مع القراءة مع النفس.

انقل الفصل التعليمي إلى الخارج ان سمح الوضع. الهواء النقي جيد لك!

ابحث عن مواد تعليمية داعمة عبر الإنترنت. هنالك الكثير من الموارد الاضافية الرائعة التي يمكن ان تشدك وتكون ملهمة لك!

لاقل هو الاكثر!

مبدأ "القل هو الاكثر" او تبسيط الامور. لا تتجاوز حدودك وتتخطى طاقتك. كن واقعي وضع او اعطي ما تقدر عليه، يجب ان لا تنسى انك لست معلم مختص.

لا يجب ان يكون كل شيء مثاليًا!

جائحة الكورونا هي حالة خاصة وتعني للجميع التوتر والخوف.. لا تكن قاسي مع نفسك وعلى اطفالك وتسامح مع نفسك وسامح وصالح الاخرين!

QUELLE:
HTTPS://WIEN.KINDERFREUNDE.AT/BUNDESLAENDER/WIEN/PRESSE/NEWSARCHIV/2020/HOMESCHOOLING-TIPPS-VON-FAMILIENBERATERIN

FEM (بنات / نساء): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien - Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Elternambulanz: Klinik Ottakring, Montleartstraße 37, 1160 Wien (Pavillon 20) - Tel.: +43 1 49150 4277

FEM Süd (بنات / نساء): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN (بنين / رجال): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5454

مفيد للصحة خلال الاغلاق الصحي

نصائح وجيّل مفيدة للحياة المدرسية اليومية في المنزل أثناء جائحة الكورونا من معهد صحة المرأة والرجل في فيينا / مشروع NEDA

المنهج / القيام ببرنامج يومي وتقسيم الوقت اليومي هو شيء مهم .

خط ليومك: متى تريد أن تنهض ومتى تريد أن تنام؟ خطط أيضًا لوجباتك وساعات عملك والرعاية والتسوق.

امنح نفسك راحة منتظمة. اعتن بنفسك. افصل بين أوقات العمل والراحة بشكل واضح. تأكد من أنك تشرب كمية كافية ، وحاول الاسترخاء والقيام بأنشطة ممتعة (مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة الألعاب).

تمرن وتحرك بانتظام في الهواء الطلق. التمرين يساعدك على الاسترخاء وصحي. تساعد التمارين أيضًا في التخلص من الأفكار السلبية.

حافظ على التواصل الاجتماعي. حاول البقاء على اتصال مع الآخرين عبر الهاتف أو الإنترنت. يمكنك أيضًا الاتصال بخطوط الطوارئ في أي وقت إذا كنت تشعر بالوحدة أو بحاجة إلى التحدث.

التعامل مع أو مواجهة المخاوف والهموم

تنظيم استهلاكك لوسائل الإعلام. قم باختيار واعي للوسائط التي تستهلكها وعدد المرات التي تستهلكها وتجنب الوسائط التي تنشر الذعر.

تحدث عن مشاعرك واهتماماتك بصراحة. يشعر الآخرون بنفس الطريقة التي تشعر بها. شارك بأفكارك ومشاعرك مع أحبائك والناس المقربين لك ، فهذا له تأثير مريح. الخطوط الهاتفية للطوارئ للدعم الهاتفي متاحة أيضًا لهذا الغرض.

تخلص من الأفكار السلبية. قم بإنهاء طريقة التفكير المتعبة! استعن بإشارة "قف" التي بمخيلتك الداخلية.

مارس تمارين التنفس والاسترخاء. هناك الكثير من التمارين المجانية على الإنترنت!

أوضاع الحالي ليس ابدي وسوف ينتهي!



تذكر ان الحجر المنزلي سوف لا يستمر للابد . وخلال ذلك التزم بقوانين النظافة والحماية وتصرف بشكلٍ مليء بالمسؤولية اتجاه نفسك والآخرين

ماذا تفعل في حالة العنف أو الصراع أو إذا أصبح كل شيء أكثر من ما يمكن تحمله ؟

لا تتردد في طلب المساعدة المختصة (انظر أدناه للحصول على جهات الاتصال)!
في حالات الخطورة الشديدة ، من الأفضل دائمًا الاتصال بالشرطة (133)، أو سيارة الإسعاف (144).

