

# نحوه آموزش کودکان در خانه

نکات و راهکارهای مفید برای انجام روزانه تکالیف مدرسه در خانه از طرف مرکز بهداشت زنان و مردان وین / پروژه ندا

## کودکان به ساختار و چارچوب نیاز دارند

با فرزندان خود یک جدول زمانی تنظیم کنید. چه زمانی درس شروع می شود و چه زمانی پایان می یابد؟ اهداف و موضوعات یادگیری امروز چیست؟

**استراحت منظم داشته باشید.** بعد از هر «ساعت درس» به خود و فرزندانتان آرامش دهید. استراحت کامل بعد از نهار یک ضرورت است. مراحل یادگیری و استراحت را کاملاً جدا کنید.

**برنامه های شبیه مدرسه در خانه برقرار کنید.** این شبیه سازی، ساختار یادگیری روزمره در خانه را ایجاد می کند و به کودکان کمک می کند تا خود را جهت دهند ("زنگ مدرسه"، دایره صندلی ها، استراحت در زمین بازی و غیره).

**به فرزندان خود کمک کنید و به آنان پاداش و بازخورد دهید.** کودکان باید تا آنجا که ممکن است به طور مستقل کار کنند، اما احساس تنهایی یا خستگی نکنند. به ویژه کودکان کوچکتر هنوز به حمایت شما احتیاج دارند.

## خلاقیت و تنوع داشته باشید!

**در کارهای خود خلاقیت داشته باشید.** تمام حواس خود را در یادگیری درگیر کنید. با هم نقاشی کنید، موسیقی گوش کنید یا با هم تحرک و ورزش داشته باشید.

**درس ها را برای فرزندان خود روخوانی کنید.** روخوانی، درک کلمات را به کودکان آموزش می دهد و یک گام موفقیت آمیز برای مطالعه مستقلانه بعدی آنهاست.

**کلاستان را در هوای آزاد برگزار کنید.** هوای تازه شما را سرحال تر می کند!

**پشتیبان آنلاین پیدا کنید.** هزاران منبع دیجیتالی عالی وجود دارد!

## بعضی مواقع کم هم خیلی زیاده!

همراه با فرزندانتان اهداف واقع بینانه روزانه تعیین کنید و خودتان را خسته نکنید. محدودیت های خود را بپذیرید - شما یک معلم آموزش دیده نیستید.

## لازم نیست همه چیز بی نقص باشد

بیماری همه گیر کرونا یک حالت اضطراری است و برای همه به معنی استرس و نگرانی است. به خود و فرزندان خود سخت نگیرید و اشتباهات (خود) را ببخشید.

# حفظ سلامتی در هنگام تعطیلی کرونا

نکات و راهکارهای مفید برای حفظ سلامتی در هنگام تعطیلی از طرف مرکز بهداشت زنان و مردان وین / پروژه ندا

## ساختار روزانه مهم است.



برای روز خود برنامه ریزی کنید. چه زمانی می خواهید بیدار شوید و چه زمانی می خواهید به رختخواب بروید؟ همچنین وعده های غذایی، ساعت کار و مراقبت و همچنین روز خرید خود را برنامه ریزی کنید.

**به خودتان استراحت منظم بدهید.** مراقب خودتان باشید. زمان کار و استراحت را کاملاً جدا کنید. به اندازه کافی آب بنوشید، سعی کنید آرام باشید و فعالیتهای سرگرم کننده انجام دهید (به عنوان مثال مطالعه، گوش دادن به موسیقی یا بازی کردن).

**به طور منظم در هوای تازه ورزش کنید.** ورزش به شما در آرامش و سلامتی کمک می کند. ورزش همچنین شما را در رهایی از افکار منفی کمک می کند.

**به طور منظم در هوای تازه ورزش کنید.** ورزش به شما در آرامش و سلامتی کمک می کند. ورزش همچنین شما را در رهایی از افکار منفی کمک می کند.

## این شرایط اضطراری تمام می شود



ایمن بمانید به یاد داشته باشید، تعطیلی برای همیشه ادامه نخواهد داشت. در این میان، به قوانین بهداشتی پایبند باشید و با رفتارهای مسئولانه از خود و دیگران محافظت کنید.

منابع  
[https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df500028/20200317\\_COVID-19\\_INFORMATIONSBLETT.PDF](https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df500028/20200317_COVID-19_INFORMATIONSBLETT.PDF)

## با ترس و نگرانی کنار بیایید



**بصورت متعادل از رسانه های اجتماعی استفاده کنید.** آگاهانه انتخاب کنید که از کدام رسانه چقدر استفاده می کنید و از رسانه هایی که وحشت را گسترش می دهند خودداری کنید.

**درباره احساسات و نگرانی های خود صریح صحبت کنید.** سایر افراد نیز احساسات مشابه شما دارند. افکار و احساسات خود را با عزیزان خود به اشتراک بگذارید؛ این کار، شما را آرام تر می کند. خطوط تلفنی آنلاین نیز برای این منظور در دسترس هستند.

**درباره احساسات و نگرانی های خود صریح صحبت کنید.** سایر افراد نیز احساسات مشابه شما دارند. افکار و احساسات خود را با عزیزان خود به اشتراک بگذارید؛ این کار، شما را آرام تر می کند. خطوط تلفنی آنلاین نیز برای این منظور در دسترس هستند.

**از افکار منفی دور شوید.** آگاهانه زنجیره های فکری آزاردهنده خود را با علامت درونی "بس است!" متوقف کنید. تمرینات تنفسی و آرامش بخش را انجام دهید. انواع تمرینات رایگان بصورت آنلاین وجود دارد!

## در صورت خشونت، درگیری یا شرایط خطرناک، چه باید کرد؟



به دنبال کمک حرفه ای باشید (شماره تماس های زیر ببینید)!

در شرایط خطرناک حاد، بهتر است همیشه با پلیس (133) یا آمبولانس (144) تماس بگیرید.