

## Tüm ebeveynlere ve çocuğa bakım yükümlülüğünde olanlara yönelik 31.03.2020 tarihli veliler mektubu (Kısa versiyon)

Sayın Bayanlar ve Baylar

Okulların tatil ilan edilmesinden bu yana 3 hafta geçti. Bu herkes için oldukça olağan üstü bir hal.

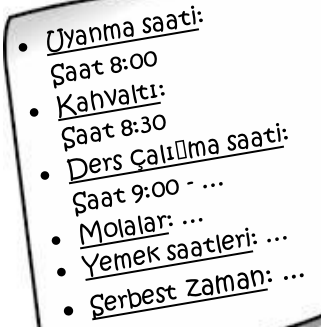
Bu mektupla sizlere

- çocuğunuzla birlikte günlük program yaratmanız,
- evde ders çalışabilmeniz,
- problemlerde, endişelerde ve sorularda neler yapabileceğiniz ile ilgili bir kaç tavsiye ve destek olanakları sunacağız.

### Günlük plan oluşturun

Okula gitmek çocuklar için düzenli bir günlük programı sağlarken, okulun kapanması düzenlerini bir hayli bozdu. Bu hem sizin hem de çocuğunuz için alışık olmayan bir durum.

**Tavsiye:** Çocuğunuzla birlikte okulun olmadığı bir günü nasıl şekillendirebileceğinizi düşünün. Hangi saatlerde neler yapılması gerektiğini bir kâğıda yazın.

- 
- Uyanma saati:  
Saat 8:00
  - Kahvaltı:  
Saat 8:30
  - Ders Çalışma saati:  
Saat 9:00 - ...
  - Molalar: ...
  - Yemek saatleri: ...
  - Serbest Zaman: ...

### Evde ders çalışma

Çocuğunuzun okulu ders çalışması için eve malzeme mi yolladı ve bununla ilgili sorularınız mı var? O zaman okulu arayın.

**Tavsiye:** Çocuğunuzun ders çalışabilmesi için, onunla birlikte uygun bir yer belirleyin. Sonrasında ders malzemelerini inceleyin ve bugün neler yapılması gerektiğine karar verin.

Molaları belirleyin.

Çocuğunuzun yaptığı ödevleri kontrol edin.

Aşağıdaki internet sitelerinden evde ders çalışma tavsiyelerine ulaşabilirsiniz:

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

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

### Problemler, endişeler ve sorular

Sonraki sayfalarda yararlı internet siteleri ve telefon numaraları bulabilirsiniz.

Size ve ailenize sağlık, güç ve enerji diliyoruz.

Saygılarımızla

## Problemler, endişeler ve sorular

Genellikle ücretsiz ve isim belirtmeden kendiniz ve çocuğunuz için bulabileceğiniz yardım hatları:

BDP-Corona-Danışma hattı: 0800 777 22 44 (ücretsiz)

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

Psikolojik danışmanlık hattı: 0800-1110111 / 0800-111 0 222 / 116 123 (ücretsiz)

<https://online.telefonseelsorge.de/>

<https://www.internetseelsorge.de/>

Üzüntüye karşı destek hattı: 116 111 (ücretsiz ve anonim)

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Federal Almanya Eğitim Danışmanlığı Konferansı

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

“Kadına karşı şiddet“ yardım hattı

08000 116 016 (ücretsiz ve anonim)

Okul psikolojik danışman merkezleri

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

Leibniz- Dayanıklık araştırma enstitüsü

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

## Günlük yaşamı şekillendirmek için tavsiyeler

Genel tavsiye ve teşvikler

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

Çocuklara uygun Corona açıklaması

[https://www.invidio.us/watch?v=\\_kU4oCmRFTw](https://www.invidio.us/watch?v=_kU4oCmRFTw)

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

Evde ders çalışmak için malzemeler ve videolar

<https://www.planet-schule.de/>

<https://materialwiese.de/>

Çocuklara meşguliyet tavsiyeleri

<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/>

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

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

Yanlış haberlere karşı mücadele

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