

# ከልጆች ጋር በቤት መሆን

**ለቤት ምክሮች: 11 አስተያየቶች**

ውድ ወላጆች,

ዛሬ በቤትዎ ቆይታዎ ውስጥ የዕለት ተዕለት ንድፍ ለማውጣት እንዲሞክሩ እንመክርዎታለን። በኮሮና ቀውስ ወቅት ፣ ከልጆቻችን ጋር ከለመድነው የበለጠ በቤት ውስጥ ብዙ ጊዜ እናጠፋለን። ትምህርት ቤቶቹ ፣ መዋእላት ሕጻናት ማዕከላት እና ሌላው ቀርቶ የመጨወቻ ስፍራዎች እንኳን ዝግ ናቸው። ለሁላችንም ትልቅ ፈተና ነው። ግን በእነዚህ ጊዜያት በቤትዎ ውስጥ ቢቆዩ ትክክል እያደረጉ ነው። ይህ ቤተሰብዎን ብቻ ሳይሆን መላው ህብረተሰብንም ይጠብቃል። በቤት ውስጥ ያለው ጊዜ አስቸጋሪ እንዳይሆን ፣ ከልጆችዎ ጋር አብረው ሊያደርጓቸው የሚችሏቸውን ጥቂት ነገሮችን አዘጋጅተናል። ለልጆቹ ፍትህዊ ለመሆን ለራስዎ አንዳንድ እቅዶች መኖሩም አስፈላጊ ነው።

ተጨማሪ ጠቃሚ ምክሮች እና መረጃዎች እዚህ ይገኛሉ:

<https://www.kita-einstieg-hamburg.de/elterninfo/>



(በEiBkinder Vereinigung Hamburger Kitas gGmbH እና በ DRK ለትርፍ ያልተቋቋመ ህብረተሰብ ለ Hamburg-Harburg mbH ስራተኞች የተዘጋጀ)

### 1. የዕለት ተዕለት ሥራ ንድፍ:

ልጆች አሁን ደህንነት እና ጥበቃ እንዲሰጡባቸው እና ለሂደቱ እራሳቸውን እንዲያዘጋጁ ለማድረግ በዕለት ተዕለት ተግባራቸው ውስጥ ብዙ ስርዓት ይፈልጋሉ። በመዋለ ሕጻናት መንከባከቢያ ውስጥ ብዙ ነገሮች የሚደረጉት በስርዓት ሲሆን ብዙውን ጊዜ ልጆቹ ቀጣዩ ምን እንደ ሆነ በትክክል ያውቃሉ። ከልጅዎ ጋር የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ይፍጠሩ። አብረው ጠረጴዛው ላይ ቁጭ ይበሉ ፣ ስለሚቀጥለው ቀን ይወያዩ እና ለቀጣዩ ቀን ያቀዱትን ነገር ሁሉ ለልጅዎ ይነገሩ።



### 2. የጠዋት በክብ ሁሪያ መቀመጥ ተጨውቱ:

ከልጅዎን እና ከመላው የቤተሰብዎ ጋር የጠዋት በክብ ሁሪያ መቀመጥ ይጨውቱ። ይጠይቁ: የጠዋት በክብ ሁሪያ መቀመጥ ምን እያደረጉ ነው? የትኛውን የአቀባበል ዘፈን ይዘፍናሉ... የሚቻል ከሆነ ለስላሳ አሻንጉሊቶችን አምጥተው በክብ ሁሪው ውስጥም አስቀምጥባቸው። በዚህ መንገድ ልጅዎ ተወዳጅ ለስላሳ አሻንጉሊቶችን ሊያካትት ይችላል እንዲሁም መላው ነገር ትንሽ የተለያየ እና አስደሳች ይሆናል።

### 3. በየቀኑ:

ልጆችዎን በቤት ሥራ ውስጥ ያሳትፉ። ዳቦ ፣ ኬኮች ወይም ብስኩቶችን በአንድ ላይ ይጋግሩ። አብራችሁ ሰምግብ ስሩ እንዲሁም አብራችሁ የምግብ እቅድ ያዘጋጁ። የመመገቢያ ጠረጴዛውን ያዘጋጁ ፣ የታጠበ ልብስ አብራችሁ አስጡ ወይም ከእቃ ማጠቢያ ማሽኑ ውስጥ እቃውን ያውጡ። ብዙውን ጊዜ ልጆቹ በማህበረሰቡ ውስጥ መሳተፍ ይፈልጋሉ። ካልሆነ ፣ ገር ይሁኑ።

### 4. በታዎችን ይፍጠሩ:

ልጆችዎ "መኖር" የሚችሉባቸው ዋሻዎች መገንባት አስደሳች ነው። ግንብም ይሁን የእሳት አደጋ ጣቢያ ወይም ድንኳን ... ለህልምዎ ምንም ገደቦች የሉም። ብርድ ልብሶች ፣ ትራሶች ፣ ሳጥኖች ፣ ወንበሮች እና ሌላ

በማንኛውም ነገር ዋሻዎች በጥሩ ሁኔታ ሊገነቡ ይችላሉ። እነዚህ ዋሻዎች እንዲጨወቱ ወይም ጭክ ብለው እንዲያነቡ ይጋብዙዎታል። እና ማን ያውቃል ፣ በዋሻ ውስጥ አብራችሁ ሌሊቱን ታሳልፉ ይሆናል።

### 5. ፖርትፎሊዮ መሀደሮች ለቤት፡

በሕፃናት ማቆያ ማእከል ውስጥ ልጅዎ የእድገት እርምጃዎች የተመዘገበበት መሀደር አለው። ቀለም የተቀቡ ሥዕሎች ፣ የልጅዎ ፎቶዎችና ሌሎችም ብዙ ነገሮች ይገባሉ። ጊዜውን ይጠቀሙ እና የቀን እንክብካቤ ማዕከሉን ስርአት ወደ ቤትዎ ያምጡ። ከልጅዎ ጋር የ“ፖርትፎሊዮ መሀደር” ያዘጋጁ፣ ልጅዎ በሚወደው መንገድ ተለጣፊዎችን ይሳሉ ወይም ይለጥፉ። በመሀደሩ ምን ማድረግ እንደሚፈልጉ ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ። በእያንዳንዱ ቀን መጨረሻ ላይ ዛሬ ምን እንዳደረጉ እርስ በእርስ መነጋገር ይችላሉ እና ከልጅዎ ጋር መሀደሩ ላይ ስዕል ፣ ፎቶ ወይም ተመሳሳይ እቃዎችን ያለጥፉ።



### 6. መሰናክል ኮርስ፡

ልጆች ሁል ጊዜ ብዙ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ይፈልጋሉ - አሁኑኑ! የእውነት ላብ ለማውጣት እና የጉልበትዎን ገደብ ለማወቅ የመሰናክል ትምህርት ወሳኝ ነው። ልጆቹ ይገንቡ። የትኛውን የቤት እቃዎች መጠቀም እንደሌለባቸው በቀላሉ ይግለጹ። ልጆቹ በደንብ እንዲያልባቸው መገንባት ፣ መሰናክሎችን ማሸነፍ ፣ መበታተን።

**7. ዕለታዊ የስፖርት ትምህርት፡**

በየቀኑ ከጠዋቱ 09:00 a.m. ላይ Alba Berlin ለህፃናት እንክብካቤ ሕፃናት 30 ደቂቃ ስፖርት ይሰጣል። የቀኑ ጥሩ ጅምር! 10:00 a.m. ላይ ፣ ለአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ልጆች 45 ደቂቃ ስፖርት ይከተላል። የስፖርት ትምህርቶችን እዚህ ማግኘት ይችላሉ፡ <https://www.youtube.com/albaberlin>

**8. የሙዚቃ ትምህርቶች፡**

የ Lütte School Hamburg ለሁሉም ልጆች በቤት ውስጥ ያለውን ጊዜ ጠፋጭ ለማድረግ ስለሚፈልግ አዳዲስ ዘፈኖችን በመደበኛነት ወደ YouTube ይጫናል። አብረው የሚዘምሩበት እና የሚደንሱባቸው ዘፈኖች። ሙዚቃ ሁልጊዜ ከልጆቻዎ ጋር የሚስማሙበት ጊዜ ነው!

[https://www.youtube.com/channel/UC9X\\_hrkGra3xBgCd048ML4Q](https://www.youtube.com/channel/UC9X_hrkGra3xBgCd048ML4Q)

Julia Miller-Lissner በየቀኑ ወደ አንድ የሙዚቃ ትምህርት ይጋብዙዎታል። ሁልጊዜ ከምሽቱ 06:00 p.m. አካባቢ በቀጥታ ይጀምራል። ሆኖም ፣ ይህ ለአብዛኛዎቹ ልጆች የምሽት ምግብ ሰአት ስለሆነ ፣ የተቀዱትን የሙዚቃ ትምህርቶችም ማየት ይችላሉ።

<https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ>

**9. መዘመር እና መንቀሳቀስ፡**

መዘመር እና መንቀሳቀስ ጤናማ ፣ አስደሳች እና ዘና የሚያደርግ ነው!

የእንቅስቃሴ ዘፈኖች ቀኑን ሙሉ በመዋለ ሕጻናት ልጆችን ያጫውታሉ። በእርግጥነት ልጆቻዎ ብዙዎቻቸውን ያውቋቸዋል።

በእነዚህ ገጾች ላይ ልጆቻዎ ከመዋለ ሕጻናት ከሚያውቋቸው የልጆች እና የመንቀሳቀስ ዘፈኖች ምርጫን ያገኛሉ።

ምንም እንኳን ብዙ ቦታ ባይገኝም ራስዎ እና ልጆቻዎ አብረው እንዲንቀሳቀሱ ያድርጉ።

<https://www.youtube.com/user/SingKinderlieder/videos>

<https://www.youtube.com/user/kinderlieder/videos>

**10. ለመዋሕድ ሕፃናት እና ለት / ቤት ልጆች ሙከራዎች:**

ልጆች ሙከራ ማድረግ ይወዳሉ። ገሚ ቤሮቹ ውሃ ውስጥ ለምን አይረጥቡም? ጠርሙሱ ፊኛውን እንዴት ሊነፋው ይችላል። ከልጅዎ ጋር ሙከራ ያድርጉ። በሚቀጥሉት ድርጣቢያዎች ላይ ለልጆች ተስማሚ የሆኑ የተለያዩ ሀሳቦችን ያገኛሉ።

<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder>

<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>

**11. ስለ ኮሮና ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ**

ልጆቹ በአሁኑ ጊዜ ማድረግ የሚወዱትን ማድረግ የማይችሉበትን ምክንያት መረዳታቸው አስፈላጊ ነው ፣ ለምሳሌ ወደ መጫወቻ ቦታ መሄድ ወይም አያቶቻቸውን መጎብኘት።

በ Vienna ከተማ ኮሮናቫይረስ ምን እንደ ሆነ እና አንድ ሰው አሁን ምን ማድረግ እንዳለበት ለሀፃናት በጣም በግልፅ የሚያብራሩ አጭር የማብራሪያ ቪዲዮ <https://www.youtube.com/watch?v= kU4oCmRFTw>።

Corona ን “ዘላቂ ርዕስ” አለማድረግ አስፈላጊ ነው። ልጆች ከኮሮና ጭንቀት መጠበቅ አለባቸው። መናገር ፣ ማዳመጥ እና መረጋጋት ለልጅዎ አስፈላጊ ነው። ወላጆች ልጃቸውን ላይ እንዴት ማረጋገጥ እና መጠበቅ እንደሚችሉ ስምንት ጠቃሚ ምክሮችን በ Unicef ድርጣቢያ ማግኘት ይችላሉ:

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

የእንግሊዝኛ እትም: <https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>