

نکاتی درباره آغاز مدرسه





مسئول مطالب:

ما از مرکز یکپارچگی محلی (KI) بیلفلد سپاسگزاریم که به ما اجازه داد از مطالب این
بروشور که با همکاری مرکز یکپارچگی محلی (KI) بیلفلد و اداره جوانان و خانواده شهر
بیلفلد تهیه شده است استفاده کنیم.

برای بخش مربوط به ووپرتال:

هایکه والتنبرگ، آکساندرا هیلنبراند از مرکز یکپارچگی محلی ووپرتال

نسخه دیجیتال (پی‌دی‌اف) در:

[https:// www.wuppertal.de](https://www.wuppertal.de)

معتبر از ۲۰۲۰/۱۲

حامیان مرکز یکپارچگی محلی ووپرتال:

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



فهرست مطالب

۴	۱. مقدمه
۶	۲. داشتن تحرک - اساس یادگیری
۸	۳. تمرین دست‌ها
۱۰	۴. مستقل شدن
۱۲	۵. بودن با کودکان دیگر
۱۴	۶. خوردن و نوشیدن سالم
۱۶	۷. کتاب خواندن، تعریف کردن داستان و بازی با کلمات
۱۸	۸. به زبان‌های مختلف صحبت کنید
۲۰	۹. اجرای موسیقی، بازی با صداها
۲۲	۱۰. کشف ریاضی در زندگی روزمره
۲۴	۱۱. آزمایش کردن و شگفت‌زده شدن
۲۶	۱۲. کشف کردن طبیعت و محافظت از آن
۲۸	۱۳. استفاده از رسانه‌ها
۳۲	۱۴. کمک لازم دارید؟
۳۴	حقوق نشر

۱. مقدمه

والدین و سرپرستان گرامی،

فرزند شما به زودی به مدرسه می‌آید و یک زمان ویژه آغاز می‌شود. برای اینکه فرزندتان به خوبی برای آغاز مدرسه آماده شود، شما به عنوان والدین می‌توانید سهم زیادی داشته باشید.

برای این منظور، ایده‌ها و پیشنهادهای را در این کتابچه می‌یابید که می‌توانید به سادگی و بدون هزینه زیاد آنها را انجام دهید. این پیشنهادات، گزینه‌های زیادی به شما ارائه می‌کنند تا به فرزند خود در زندگی روزمره کمک کنید. شاید خودتان به آن فکر نکرده باشید که چنین تجاربی برای آغاز مدرسه مهم هستند.

کدام ایده‌ها را می‌خواهید درباره فرزندتان امتحان کنید؟

تا زمان ورود به مدرسه، برای شما و فرزندتان شادی و زمان پرهیجانی را آرزو می‌کنم و امیدوارم مدرسه لذت‌بخش باشد.

آرلین چاکال-راش

مدیر مرکز یکپارچگی محلی



۲. داشتن تحرک - اساس یادگیری

تحرک به یادگیری کمک می‌کند. هنگامی که فرزند شما جنبش و جوش فراوانی دارد، بهتر می‌تواند یاد بگیرد. در این صورت حرکت‌های ریز در هنگام نوشتن نیز بهتر می‌شوند. در زندگی روزمره، فرصت‌های زیادی برای حرکت وجود دارد.

ایده‌ها:

■ با فرزند خود بیرون بروید: به یک پارک، جنگل یا به یک محل بازی. آنجا او می‌تواند بدود، بالا برود، توپ بازی کند و خیلی چیزهای دیگر. پیدا کردن فضاهای سبز زیبا یا محل‌های بازی، با اپلیکیشن Tal.App از WSW (شرکت تأسیسات شهری و وپرتال) بسیار آسان است.

■ در خانه، فرزندتان می‌تواند با بالش‌ها، تشک‌ها و چیزهای دیگر بازی کند. فرصتی عالی برای جست و خیز کردن و پریدن است.

■ فرزند شما تا حد امکان باید با کودکان دیگر بازی کند.



■ دوچرخه سواری یا اسکیت سواری لذتبخش است. فرزند شما با این کار، برای مثال حفظ تعادل را تمرین می‌کند.



■ با فرزند خود به استخر شنا بروید. تفریح کردن در آب برای فرزندتان خوب است. در یک کلاس شنا، فرزندتان می‌تواند شنا کردن را یاد بگیرد.

[/www.wuppertal.de/tourismus-freizeit/baeder](http://www.wuppertal.de/tourismus-freizeit/baeder)

■ شما مهمترین الگوی فرزندتان هستید. بنابراین: خودتان هم تحرک زیادی داشته باشید!

به توانایی‌های کودک خود توجه کنید. با جنب و جوش، فرزند شما یاد می‌گیرد که چه کارهایی را می‌تواند و چه کارهایی را باید انجام دهد.



بسیاری از بازی‌ها، مهارت‌های انگشت‌ها را افزایش می‌دهند. برای مثال: پازل، آدمک، بلوک‌های چوبی، مرواریدها، تیل‌بازی، لگو (Lego®)



توجه داشته باشید که فرزندان در هنگام نقاشی کردن مداد را درست بگیرد، ولی مهم نیست با کدام دست.



۳. تمرین دست‌ها

برای نوشتن و درست کردن کاردستی در مدرسه، فرزند شما به دست‌های ماهر نیاز دارد. می‌توانید مهارت‌ها را در زندگی روزمره و در هنگام بازی‌ها تقویت کنید.

ایده‌ها:

در آشپزخانه

همراه با فرزندان آشپزی کنید. فرزند شما می‌تواند سبزی‌ها را خرد کند، خمیر صاف کند و بشقاب‌ها را بشوید. این کار لذت‌بخش است و مهارت‌ها را افزایش می‌دهد.

ساختن کاردستی

با فرزندان، محلی را برای درست کردن کاردستی تعیین کنید. در آنجا فرزندان می‌توانند مثلاً نقاشی کند، خمیریازی کند و کاغذ برش دهد. با چوب و برگ‌های درختان هم می‌تواند کاردستی درست کند.



■ در روزهای نخست، کیف مدرسه را همراه با فرزند خود آماده کنید. به تدریج، فرزندتان می‌تواند به تنهایی کیف مدرسه را آماده کند.

■ از همان ابتدا، مسیر مدرسه را به فرزندتان نشان دهید. همراه با او اطراف را تماشا کنید.



آغاز مدرسه، به معنی تغییرات بزرگ برای کل خانواده است. شاید فرزند شما در هفته‌های نخست نامطمئن باشد. در این صورت صبور باشید.

همیشه به او بگویید: «تو می‌توانی!»

۴. مستقل شدن

فرزندتان می‌تواند مدت طولانی تنها باشد؟ در این صورت فرزندتان در مدرسه احساس امنیت خواهد کرد. کودکان مستقل بهتر یاد می‌گیرند و اعتماد به‌نفس بیشتری دارند.

بنابراین همیشه از خود بپرسید: فرزند من چه کارهایی را به تنهایی می‌تواند انجام دهد؟ در کجا باید به او کمک کنم؟

ایده‌ها:

■ با فرزند خود، لباس پوشیدن و درآوردن لباس را تمرین کنید. برای مثال کفش‌ها، ژاکت و لباس ورزشی.

■ همراه با فرزند خود فکر کنید: فرزندتان کدام وظیفه را در خانه می‌خواهد به عهده بگیرد؟ این کار مثلاً می‌تواند چیدن میز باشد. آیا فرزندتان وظیفه خود را انجام داده است؟ در این صورت او را تحسین کنید.



■ فرزند شما بهتر است به تنهایی به توالت برود. بهتر است به تنهایی دست‌های خود را بشوید.



۵. بودن با کودکان دیگر

برای آغاز مدرسه، بهتر است فرزند شما با کودکان دیگر باشد. آنها بازی می‌کنند، غذا می‌خورند و نقاشی می‌کنند. آنها دعوا می‌کنند و آشتی می‌کنند. آنها سر و صدا می‌کنند و آرام می‌شوند.

ایده‌ها:

- فرزندان را به صورت مرتب به مهدکودک ببرید.
- دوستان فرزندان را برای بازی کردن دعوت کنید. فرزند شما نیز بهتر است به دیدن بچه‌های دیگر برود.
- به بچه‌ها، بازی‌های گروهی را نشان دهید. در این بازی‌ها فرزندان بردن و باختن را یاد می‌گیرند. او همچنین یاد می‌گیرد قوانین را رعایت کند.



- به ویژه اجرای ورزش، رقص و موسیقی به صورت گروهی بسیار لذت‌بخش است. باشگاه‌ها و مدارس موسیقی، برنامه‌های زیادی برای بچه‌ها دارند:

<https://www.wuppertal.de/tourismus-freizeit/vereine/sportvereine/sportvereine.php>

https://www.wuppertal.de/microsite/jugend_freizeit/jugendbildung

- در برنامه‌های ویژه خانواده‌ها شرکت کنید. «ایستگاه طبیعت و محیط زیست»، برنامه‌هایی برای کودکان و خانواده‌ها دارد:

www.stnu.de



■ برای غذا خوردن با فرزندتان وقت بگذارید. این زمانی که باهم سپری می‌کنید، برای خانواده مهم است. با این کار، فرزندتان چیزهای زیادی یاد می‌گیرد: چگونه می‌توانم چاقو و چنگال را به درستی در دست بگیرم؟ چه زمان غذا خوردن را آغاز می‌کنم؟ چه زمان می‌توانم بلند شوم؟

■ باهم غذایی را که می‌خواهید بخورید برنامه‌ریزی کنید. برای مثال می‌توانید دو نوع غذا پیشنهاد کنید. به این ترتیب فرزندتان یکی از آن دو را انتخاب می‌کند.

■ غذا را همراه با فرزندتان آماده کنید. با این کار چیزهای زیادی را درباره مواد غذایی یاد می‌گیرد. در هنگام خرد کردن، فرزندتان همچنین یاد می‌گیرد با مهارت دست‌های خود را از محل برش دور نگه دارد.

■ اجازه دهید فرزندتان خودش تصمیم بگیرد که چقدر غذا می‌خواهد بخورد. بچه‌ها می‌توانند به خوبی تشخیص دهند که چه زمان سیر شده‌اند. به حس‌های فرزند خود اعتماد کنید.

■ بچه‌ها درباره خوردن و نوشیدن مثبت فکر می‌کنند. آنها با علاقه، غذاها را امتحان می‌کنند. غذاهای مختلف را به فرزند خود پیشنهاد کنید.

■ محصولات ویژه کودکان، اغلب غیر سالم هستند. به محتویات و میزان چربی نوشته شده در روی بسته‌بندی توجه کنید.

■ در هنگام خریدن و غذا خوردن، الگویی برای فرزند خود باشید.



۶. خوردن و نوشیدن سالم

خوردن و نوشیدن سالم مهم است.

به این ترتیب فرزند شما می‌تواند به خوبی رشد کند و یاد بگیرد. فرزند شما بهتر است برخی مواد غذایی را به صورت مرتب بخورد. سایر مواد غذایی را فرزند شما بهتر است به ندرت بخورد. مرکز فدرال آگاهی رسانی سلامت، پیشنهادهای دارد:

کودکان باید این موارد را زیاد بخورند و بنوشند:

■ میوه، سبزی، سیب‌زمینی، نودل، برنج و نان

■ آب، چای بدون شکر

کودکان باید این موارد را به اندازه بخورند:

■ شیر، پنیر، گوشت، سوسیس، تخم‌مرغ، ماهی

کودکان باید این موارد را کم بخورند:

■ کره، روغن، خامه، شیرینی، خوراکی‌های شور

کودکان باید این موارد را به ندرت بخورند و بنوشند:

■ فست‌فود (سیب‌زمینی سرخ‌کرده، برگر، پیتزا، . . .)

■ نوشیدنی‌های شیرین (لیموناد، آب‌میوه، . . .)



۷. کتاب خواندن، تعریف کردن داستان و بازی با کلمات

کتاب خواندن مهم است! فرزند شما کلمات و عبارات جدید را یاد می‌گیرد. این کار به او کمک می‌کند خواندن و نوشتن را یاد بگیرد. فرزند شما با کتاب‌ها و داستان‌ها، چیزهای زیادی درباره دنیا یاد می‌گیرد. بنابراین، کتاب خواندن و تعریف کردن داستان باید به برنامه زندگی روزانه هر خانواده تبدیل شود.

ایده‌ها:

- با فرزند خود کتاب‌های مصور را تماشا کنید. با او درباره تصاویر صحبت کنید. برای مثال بپرسید: در عکس چه می‌بینی؟
- کلمات آهنگین را جستجو کنید. برای مثال گوش - موش.
- از فرزندتان بپرسید کدام کتاب را می‌خواهد برایش بخوانید.
- با هیجان بخوانید. صدای خود را تغییر دهید. خرس می‌تواند با صدای بم صحبت کند و غرش کند. موش می‌تواند نجوا کند. مار هیس-هیس می‌کند.
- همیشه در یک زمان مشخص کتاب بخوانید. برای مثال پیش از خوابیدن. از بودن در کنار فرزندتان لذت ببرید.



والدینی که کتاب می‌خوانند، الگوی کودکان خود هستند.

- با فرزند خود به کتابفروشی‌ها بروید.
- در مسیرهای طولانی در داخل اتومبیل یا قطار، بازی با کلمات انجام دهید. فرزند شما برای مثال می‌تواند کلمات را حدس بزند: کدام حیوانات در آب زندگی می‌کنند؟ کدام حیوانات در هوا زندگی می‌کنند؟
- مشخصات یک حیوان را شرح دهید تا فرزندتان آن را حدس بزند. برای مثال: من حیوانی را می‌شناسم که یک بدن دراز دارد. فرزند شما همچنین می‌تواند مشخصات حیوانات را بگوید تا شما بزنید.
- ابتدای یک داستان را بگویید. بگذارید فرزندتان کشف کند کدام داستان است. یا بگذارید فرزندتان ادامه داستان را بگوید.
- با فرزند خود بازی کنید: «من چیزی را می‌بینم، چیزی که تو نمی‌بینی و آبی است. آن چیست؟» فرزندتان شیئی مورد نظر را جستجو می‌کند.
- در بیرون، حروف، نوشته‌ها و علامت‌ها را به فرزندتان نشان دهید. فرزند شما می‌تواند پلاک اتومبیل‌ها، تابلوها، لوگوها یا نام‌ها را کشف کند.

در هنگام نام‌نویسی در مدرسه بپرسید آیا کلاس زبان به زبان خانواده شما (کلاس زبان مادری) وجود دارد یا نه.

مشاوره درباره کلاس‌های زبان‌های مادری را می‌توانید در اینجا بیابید:



۸. به زبان‌های مختلف صحبت کنید

بسیاری از بچه‌ها در آلمان، به صورت چندزبانه بزرگ می‌شوند. این زبان‌های مختلف، یک مزیت بزرگ برای جامعه ما هستند.

آیا در خانه (اغلب) به زبانی غیر از آلمانی صحبت می‌کنید؟

در این صورت، به فرزند خود به زبان خانوادگی خود کمک کنید! چون:

فرزند شما می‌تواند زبان خانوادگی شما و آلمانی را یاد بگیرد.

مهم است که فرزندان هر دو زبان را در زندگی روزمره استفاده کنند.

ایده‌ها:

- شما مهمترین الگوی فرزندان هستید. حتی درباره زبان. با فرزندان زیاد صحبت کنید. هر چه کلمات بیشتری را با فرزندان استفاده کنید، به همان اندازه او بهتر می‌تواند دنیا را بشناسد.
- از علاقه فرزندان به زبان خانوادگی‌تان حمایت کنید: برای فرزندان داستان تعریف کنید و با او به زبان آهنگین صحبت کنید. باهم آوازهای زمان کودکی خود را بخوانید.
- کتاب‌ها و نمایشنامه‌های صوتی به زبان خودتان را می‌توانید به صورت رایگان از کتابخانه امانت بگیرید:

[/www.wuppertal.de/kultur-bildung/stadtbibliothek](http://www.wuppertal.de/kultur-bildung/stadtbibliothek)

مرکز یکپارچگی — محلی ووپرتال

Marianne.Kolb@stadt.wuppertal.de

تلفن: ۰۲۰۲/۵۶۳ ۴۶۶۸

۹. اجرای موسیقی، بازی با صداها

بچه‌ها موسیقی را دوست دارند. آنها هنگامی که موسیقی می‌شنوند می‌رقصند. آنها هر چیز را که صدا یا طنینی ایجاد می‌کند امتحان می‌کنند. موسیقی در رشد فرزند شما به او کمک می‌کند. کسی که آواز می‌خواند، صحبت کردن را آسان‌تر یاد می‌گیرد. کسی که می‌رقصد، بهتر می‌تواند تحرک داشته باشد. ولی اجرای موسیقی همراه با بچه‌های دیگر، لذت بیشتری دارد.

ایده‌ها:

- با فرزند خود آواز بخوانید. ریتم‌های کودکانه را با او تمرین کنید.
 - آیا در روزهای جشن، مراسم برگزار می‌کنید؟ در این روزها، آوازهای مرسوم را بخوانید.
 - قابلمه‌ها، لیوان‌ها و بشقاب‌ها صدای شگفت‌انگیزی ایجاد می‌کنند!
- بگذارید فرزندتان صداها را امتحان کند. حتی اگر بعضاً برای شما خسته‌کننده باشد.



- با فرزند خود چند آلت موسیقی را به عنوان کاردستی بسازید. مثلاً قوطی‌ها و لیوان‌های کهنه را با دگمه‌ها یا برنج پر کنید.
- همراه با فرزندتان، به صداهای زندگی روزمره توجه کنید. چه صداهایی را در طبیعت می‌شنوید؟ در خیابان چه می‌شنوید؟ در خانه چطور؟
- با فرزند خود به موسیقی‌های مختلف گوش کنید. برای مثال موسیقی بچه‌گانه، موسیقی پاپ یا موسیقی کلاسیک.



- مدارس موسیقی و مدارس رقص، کلاس‌هایی برای کودکان دارند. در باشگاه‌های ورزشی نیز کلاس‌های رقص وجود دارد.

برای مثال در اینجا: <https://www.wuppertal.de/bergische-musikschule>

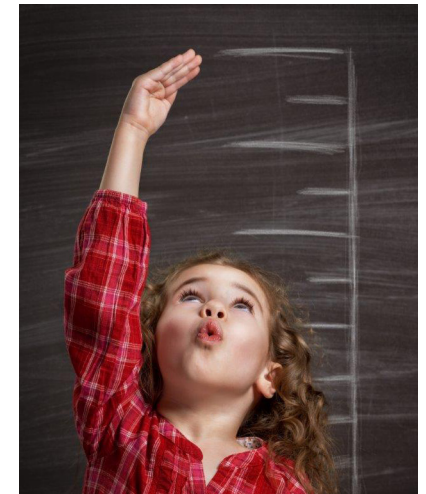
■ فرزند خود را با خود به آشپزخانه ببرید. بگذارید آرد و شکر را با پیمانه اندازه‌گیری کند یا آنها را وزن کند.



■ از کودک خود بخواهید اشیاء را باهم مقایسه کند. برای مثال: بلندترین چوب را پیدا کن. بلندترین خانه را پیدا کن. کوچکترین گوجه‌فرنگی را پیدا کن.

■ بگذارید فرزندتان اشیاء را از نظر بزرگی، رنگ و شکل جستجو کند. چه چیز گرد است؟ چه چیز سه‌گوش است؟ چه چیز چهارگوش است؟

■ با فرزند خود در جعبه‌های شن بازی کنید. بگذارید فرزندتان در سطل‌هایی با اندازه‌های مختلف، آب یا شن پر و خالی کند.



۱۰. کشف ریاضی در زندگی روزمره

ریاضی در همه جا هست. در زندگی روزمره، می‌توانید اعداد، اشکال و اندازه‌ها را پیدا کنید. با انجام بازی‌هایی، می‌توانید کودک خود را به آن علاقمند سازید.

ایده‌ها:

■ همراه با فرزندتان اعداد را بشمارید. برای مثال: تعداد قطعات میوه در بشقاب، تیله‌های داخل لیوان یا بطری‌های داخل یک جعبه.

■ همراه با فرزندتان، به اعداد توجه کنید. برای مثال: شماره خانه‌ها، پلاک اتومبیل‌ها یا قیمت روز اجناس.

■ بازی‌های اعداد با کارت، دومینو و انداختن تاس را انجام دهید.

■ تلاش کنید فرزندتان به ساعت توجه کند. عقربه‌های کوچک و بزرگ، و نیز ارقام را به او نشان دهید.

■ به فرزند خود بگویید ساعت چند است. برای مثال، اگر به مهدکودک می‌رود یا اگر فرزندتان می‌خواهد بخوابد.

■ با فرزندتان درباره روزهای هفته صحبت کنید. به فرزندتان توضیح دهید در کدام روز هفته باهم چه کار انجام می‌دهید.



با فرزند خود همراهی کنید و ببینید چگونه از تجهیزات فنی استفاده می‌کند. مثلاً جاروبرقی یا دستگاه‌های موسیقی.

آیا جاروبرقی خراب است؟ در این صورت همراه با فرزندتان، دلیل آن را بررسی کنید. آیا کیسه جاروبرقی پر شده است؟ آیا لوله مسدود شده است؟

بیرون

با فرزند خود یک بادبادک اژدها بسازید. باهم بگذارید بالا برود. توجه کنید: چگونه باید اژدها را حرکت دهد تا پرواز کند؟ باد چه نقشی بازی می‌کند؟

آیا در نزدیکی‌تان نهر کوچکی وجود دارد؟ با فرزند خود یک سد درست کنید. بگذارید ببیند چه اتفاقی می‌افتد. یک سد با چه چیز ساخته می‌شود؟ آیا آب از میان سد می‌گذرد؟ چرا؟

در کتابخانه‌ها کتاب‌ها، کتاب‌های صوتی و فیلم‌های زیادی را درباره موضوع آزمایش‌ها در زندگی روزمره پیدا می‌کند.

برنامه‌های تلویزیونی مناسب هم وجود دارد. برای مثال: برنامه‌ای با موش، قاصدک، علم در دسر است!، تویی کنجکاو.

دانشگاه جونیور کلاس‌هایی را برای این منظور ارائه می‌کند.

www.junioruni-wuppertal.de



چرا نمی‌توانی به تنهایی الاکلنگ بازی کنی؟

۱۱. آزمایش کردن و شگفت‌زده شدن

بچه‌ها کنجکاو هستند. آنها می‌خواهند دنیا را کشف کنند و بفهمند. در این کار می‌توانید به فرزندتان کمک کنید. علم طبیعت، در خانه و بیرون در برابر ما است.

ایده‌ها:

در خانه

باهم یک کلوچه درست کنید. یک دستور تهیه و یک خمیر مایه بردارید. پیش از پختن، مایه را به فرزندتان نشان دهید. باهم توجه کنید که با مایه در خمیر چه اتفاقی می‌افتد.

آب را از لیوان به داخل یک کاسه بزرگ بریزید. بگذارید فرزندتان اشیاء مختلف را در آب بریزد. برای مثال سکه‌ها، سنگ‌ها، تپله‌ها، تکه‌های چوب یا قالب‌های یخ. با فرزند خود ببینید: چه چیز در آب ناپدید می‌شود؟ چه چیز پایین می‌رود؟

با بلوک‌های چوبی یا جعبه‌ها یک برج درست کنید. بگذارید فرزندتان امتحان کند: چگونه می‌توانیم یک برج درست کنیم بدون اینکه واژگون شود؟



■ در یک گردش در پارک حیوانات، فرزند شما می‌تواند حیوانات مختلف را بشناسد، به آنها غذا بدهد و آنها را نوازش کند.



<http://www.jugendfarm-wuppertal.de>

■ به فرزند خود نشان دهید شیر و تخم مرغ از کجا می‌آید. با هم به یک مزرعه یا یک چراگاه گاوها بروید.

■ همراه با فرزندتان، با طبیعت با ملاحظه رفتار کنید. به او نشان دهید که چگونه می‌تواند از درست شدن زباله پرهیز کند. برای مثال هنگام رفتن به خرید، یک کیسه با خود ببرید.

■ به او توضیح دهید که انسان هیچ زباله‌ای را در طبیعت نمی‌اندازد. جای زباله، در سطل زباله است.

■ محافظت از محیط زیست را در خانه نیز می‌توانید تمرین کنید. برای مثال: با فرزند خود صحبت کنید: کدام زباله باید در کدام سطل انداخته شود؟ به او توضیح دهید که آب تا ابد وجود ندارد. هنگام مسواک کردن، شیر آب را ببندید.

۱۲. کشف کردن طبیعت و محافظت از آن

با فرزند خود برای گردش به پارک یا جنگل بروید. در این کار فرزند شما می‌تواند طبیعت را بشناسد.

این گردش‌ها به فرزند شما کمک می‌کنند نسبت به حیوانات و محیط زیست ملاحظه‌کار باشد. فرزند شما یاد می‌گیرد همیشه به محیط زیست خود احترام بگذارد.

ایده‌ها:

■ در طبیعت، چیزهای زیادی را می‌توانید کشف کنید. با فرزند خود به پیاده‌روی بروید. درختان، گل‌ها و حیوانات را به او نشان دهید.

■ با فرزندتان درباره فصول سال صحبت کنید. طبیعت در بهار یا پاییز چگونه تغییر می‌کند؟

■ همراه با فرزندتان، یک درخت را انتخاب کنید. هر چند هفته یک بار به درخت نگاه کنید: چه چیز عوض شده است؟ درباره برگ‌ها چه چیز عوض شده است؟ آیا میوه‌ها از درخت آویزان هستند؟ پوست درخت به چه شکل است؟

■ فرزندتان را قادر سازید مسئولیت قبول کند. او می‌تواند در کنار شما در خانه از یک گیاه مراقبت کند.

■ همراه با فرزندتان، گیاهان خوراکی و غیرخوراکی را جدا کنید. مثلاً شاهی بکارید. با فرزندتان ببینید شاهی چگونه رشد می‌کند. بعدها می‌توانید شاهی را بچینید. این گیاه، برای مثال در سوپ‌ها و با نان خوشمزه است.

۱۳. استفاده از رسانه‌ها

کودکان، امروزه با رسانه‌های زیادی بزرگ می‌شوند. برای مثال کامپیوتر، تلفن هوشمند و تبلت. برایتان خوش‌آیند است که آنها همه کار می‌توانند با آنها انجام دهند. هنگامی که فرزندتان از رسانه‌ها استفاده می‌کند، آنها را همراهی کنید. تلویزیون و تلفن هوشمند باید با بازی‌ها و تحرک‌های دیگر جایگزین شوند.

ایده‌ها:

- در سنین پیش از مدرسه، بچه‌ها از تماشای فیلم‌های کوتاه در تلویزیون لذت می‌برند. همراه با فرزندتان، یک فیلم را انتخاب کنید. برای این منظور برای مثال می‌توانید از www.flimmo.de استفاده کنید. دقت کنید که فیلم برای کدام گروه سنی در نظر گرفته شده است. این مورد معمولاً با حروف اختصاری FSK نشان داده می‌شود.
- فیلم را همراه با فرزند خود تماشا کنید. با او درباره موضوع آن صحبت کنید. آیا فرزندتان دوست دارد یک نقاشی درباره فیلم بکشد؟ در این کار او می‌تواند از موضوع فیلم استفاده کند.
- مشخص کنید که فرزندتان چه مدت می‌تواند از رسانه‌ها استفاده کند. زمان آن را می‌توانید با هم روی یک ساعت تخم‌مرغی مشخص کنید. در روز فرزندتان نباید بیش از ۳۰ دقیقه تلویزیون نگاه کند.
- نمایشنامه‌های صوتی، کتابهای صوتی و آوازهای کودکان را می‌تواند به تنهایی گوش کند. ولی شما باید در نزدیکی او باشید. باید بدانید که فرزندتان دقیقاً چه چیز گوش می‌دهد. نمایشنامه‌های صوتی را می‌توانید از کتابخانه امانت بگیرید.
- آیا فرزندتان پرسشی دارد؟ در این صورت همراه با او یک پاسخ پیدا کنید. در این کار، یک موتور جستجو نیز می‌تواند به کودکان کمک کند، برای مثال www.fragfinn.de.



- فرزندتان می‌تواند با یک کنسول یا تلفن هوشمند بازی کند. برای این منظور، اینترنت دستگاہ را خاموش کنید. توجه داشته باشید که بازی برای گروه سنی فرزندتان مناسب باشد. در کنار فرزندتان بمانید. اگر فرزندتان عصبی می‌شود، بازی را متوقف کنید.
- بگذارید فرزندتان خودش عکاسی و فیلم‌برداری کند. فرزندتان بعداً می‌تواند با عکس‌ها تجارب خود را توضیح دهد. به این ترتیب خاطره‌ها زنده می‌مانند.

جزئیات این نکات را می‌توانید در اینترنت بخوانید:

www.schau-hin.info



توصیه‌های بیشتر مثلاً در:

www.klick-tipps.net

www.klicksafe.de

موتورهای جستجو برای کودکان:

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

در باره تلویزیون:

www.kinderfilmwelt.de

www.flimmo.de

www.tivi.de

www.checkeins.de

www.kika.de





۱۴. کمک لازم دارید؟

اگر شما یا فرزندتان نیاز ویژه یا پرسش‌هایی دارید، از اینجا می‌توانید کمک بگیرید:

مشاوره دربارہ مدرسه برای خانواده‌های مهاجر جدید

شهر ووپرتال - مرکز یکپارچگی محلی

Mauerstr. 12, 42285 Wuppertal

تلفن: ۰۲۰۲ ۵۶۳ ۴۵۵۵

stadt.wuppertal.de@204.schule.intergration

مشاوره روانشناسی مدرسه (۲۰۸/۳۲)

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal

تلفن: ۰۲۰۲ ۵۶۳ ۶۹۹۰

schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de

اداره مدارس شهر ووپرتال - دفتر شمول

Alexander Str. 18, 42103 Wuppertal

گودرون کپکه-لیبرت

تلفن: ۰۲۰۲ ۵۶۳-۲۹۲۷

Gudrun.Keppke-Lebert@stadt.wuppertal.de

مدارس ابتدایی ووپرتال

<https://www.wuppertal.de/kultur-bildung/schule/anmeldungen/schulen-anmeldetermine.php>



Cura gGmbH مرکز پشتیبانی اولیه
میان‌رشته‌ای و مشاوره

Friedrich-Engels-Allee 430-432

42283 Wuppertal

تلفن: 0202 . 265 465 - 0

فاکس: 0202 . 265 465 - 19

http://www.cura-wuppertal.de/cura_kontakt.html

مرکز بستری و مشاوره اوتیسم

Wuppertal gGmbH,

Friedrich-Engels-Allee 432

42283 Wuppertal

تلفن: 0202 /74 79 58-30

فاکس: 0202/74 7958-21

info@autismusambulanz.de

مشاوره خانواده ووپرتال

مشاوره برای کودکان، جوانان و والدین

Friedrich-Ebert-Str. 27

42103 Wuppertal

تلفن: ۰۲۰۲ / ۵۶۳ ۶۶۴۴

Beratung.fuer.kinder.jugendliche.eltern@stadt.wuppertal.de

[php.208.31/https://www.wuppertal.de/vv/oe](https://www.wuppertal.de/vv/oe.php.208.31)

هیئت کودکان ووپرتال

[Screen.pdf_http://www.wuppertaler-tafel.de/fileadmin/pdf/flyer_kt2012](http://www.wuppertaler-tafel.de/fileadmin/pdf/flyer_kt2012)

انجمن حفاظت از کودکان ووپرتال

[/https://kinderschutzbund-wuppertal.de/aktuelles](https://kinderschutzbund-wuppertal.de/aktuelles)

KinderTal

[/https://www.kindertal.de](https://www.kindertal.de)



حقوق نشر

صفحه عنوان

صفحه جلو

صفحه پشت:

يوليا فرر-ويلچز
pixabay license

فهرست مطالب:

pixabay licence	: صفحه ۵
© PantherMedia / Monkeybusiness Images	: صفحه ۶
© PantherMedia / Monkeybusiness Images	
© PantherMedia / anatols	: صفحه ۷
pixabay license	: صفحه ۸
© PantherMedia / EdZbarzhyvetsky	: صفحه ۹
pixabay license	
© PantherMedia / StephanieFrey	: صفحه ۱۰
© PantherMedia / JCB Prod	
© PantherMedia / luninastock	: صفحه ۱۱
© PantherMedia / gpointstudio	: صفحه ۱۲
© PantherMedia / natochka	: صفحه ۱۳
© PantherMedia / Monkeybusiness Images	: صفحه ۱۴
© PantherMedia / creatista	: صفحه ۱۵
© PantherMedia / Arne Trautmann	: صفحه ۱۶
© PantherMedia / londondeposit	: صفحه ۱۷
© privat Heike Waltenberg	: صفحه ۱۹
© PantherMedia / Dmyrto_Z	: صفحه ۲۰
© PantherMedia / Craig Robinson	: صفحه ۲۱
© PantherMedia / Katy Spichal	: صفحه ۲۲
© PantherMedia / Wolfgang Steiner	: صفحه ۲۳
© PantherMedia / choreograph	
© PantherMedia / natochka	: صفحه ۲۴
© PantherMedia / pathastings	
© PantherMedia / BestPhotoStudio	: صفحه ۲۵
© PantherMedia / Xalanx	: صفحه ۲۷
© PantherMedia / Wong Sze Fei	: صفحه ۲۹
© PantherMedia / Xalanx	: صفحه ۳۰

