



- Amtsleitung -

Staatliches Schulamt • Walter-Flex-Str. 60/62 • 65428 Rüsselsheim am Main

Aktenzeichen

ت مام یقانون سرپ ر س تان ای نیوالد ی ب را
آموزان دانش

Bearbeiter/-in
Durchwahl

Frau Gocht-Zimmermann
06142-5500 421

E-Mail

silke.gocht-zimmermann@kultus.hessen.de

Ihr Zeichen
Ihre Nachricht

Datum

14. April 2020

یقانون سرپ ر س تان ای نیوالد

ب ه مجاز گ یری د آموزان دانش :دهد یم ق راری ت ا ث ت حت را ما همه ک روزا روسی وازی ناش تی و ضع ک ه آ نجا از
. شود یم ق طع خود معمول روش ب ه روزمره ک ار ، زین نیوالد از یاری بی س ی ب را و س تندین مدرسه ب ه رف ت
د س ترس در گ یری د زمره و آ شنای ساخ تارها و ها روال رای ز است ها خانواد ه ی ب را ب زرگ چالش کی نی
. ستین

چه بی اس ت ثنات تی و ضع نی و شد خواهد انجام اقدامات ک دام ند هی آی ها ه ف ته و روزها در ک ه میدان ینم ما
:می داد ه ق رار شما ی ب را را یدی مف ن کات مدرسه ، یروا ن شناخت ن ظر از ما نی ب ناب را .دا شت خواهد ادامه مدت
از ی ب رخ .دهد یم ن شان یو تم ت فا واک نش ک ننده ن گران و از اس ترس ی ت های موقع ب ه جوان هر ، ک ودک هر
آ ن ها از ی ب رخ .ک نند یم احساس را اش تها ک اهش ای ش کم درد و سردر د ، یخس تگ مان ند ی جسم علا ئم آ ن ها
اما .دارن د مش کل دنی خواب در گ یری د ی ب رخ .ه س تندری پ ن کی ت حر و ی ع صب ای ی ن گران ب دون ، مضطرب
دی جد طیش را ب ای خوب ب ه ت واز ند یم ک ه ن ددار وجود زین ن وجوانان و ک ودک ان از یادی زاری ب س ت عداد
ب اشند ب ر خور داری ک م اس ترس از و شوند سازگ ار

احساس و آرامش ، ن فس ب ه اع تماد .دی د ه انجام ف رز د ت ان و خود ی ب را را یادی ز کی ارها دی ت وان یم شما
:دی د ه ن شان خود اعمال و ک لمات در را تی مس ثول

ک ودک ب ه ، خواب زمان و منظم بی غذا ی ها وعد ه ، (ی ب از زمان و رسا نه ، یری ادگی) م تعادل ی ت های ف عال ب ا
ای روز .شوند یم مند ب هره ث اب ت ساخ تار کی از جوانان نی همچن .دی ب د ه محکم روزان ه ساخ تار کی خود
می ت قوای ش ینما هام ب رن کی از اس ت فاد ه ب ا م ثال عنوان ب ه) دی ک ن یزی ب رنامه هم ک نار در راه ف ته
تایمن ، نیوالد ، شما ب ه طی شر ان ی در زین اف ته ی ساخ تار روزمره روال کی .(دی ک ن یم ی طراح هم ب ا ک ه
آورد یم همرا ب ه شما ی ب را را ادی ب حت از یری گ ج لو و دهد یم

ی سع .شود یم ار سال آ ن ها ب ه مداوم طور ب ه ای است ک رده اف تی در ی ف ی ت کال ما مدارس از شما ف رز د
و ک ودک ان ی ب را ن گونه ی ا .دی ب د ه ق رار روزان ه ی ها ب رنامه در ث اب ت را یری ادگی ی ف رص ته ها نی دی ک ن
حد از ش یب ماش ف رز د اگ ر ب خشد یم را ث بات نی ک ه شود ، یم ح فظ روزمره اوقات از ی ب خش ن وجوانان ،
مرب و ط ه معلمان ب ا لزوم صورت در و دی ب اش ص بور ، ستین ک ار حجم ب ا مقاب له ب ه قادر ای است ناراحت
کی نی د ، ی ب اش داش ته دی ب ه .ده ندیم ب اسخی سؤل هر ب ه لیم ک مال ب ا آ ن ها ک ه دی ری ب گ ت ماس
ردی ب گ ادی جی ت در ب ه ت اب ک کشد طول یم مدت است مم کن و است شما ف رز د ی ب را یری ادگی دی جد تی و ضع
ک .کند کار ب ه ترو مس ثقل

آنچه مورد در خود ف رز د ب ا .ک ندرف تار ایاحت ب ا چه گونه ک ه ردی ب گ ادی شما از ت واند یم شما ف رز د
یم شما ، خانواد ه کی عنوان ب ه .دی ک ن صحت است ک رده ک مک شما ب ه ز اس ترس طی شر ادی رحت
، گ رب ه از ش نو ، خواندن ، ی ف رد ی ها ورزش مان ند) خانواد ه ی اع ضا از کی هر ی ب را ک ه را آنچه دی ت وان
کی یرو م ثال طور ب ه و ک رده ی آور جمع را ب اش دیم دی مف (ر هی غ و ت ل ف ن ب ا ک ر دن صحت ، ی قی موس

داشته خود رفتار در به ترانز انتخاب کی دیته وان یم شما ن گونده ای، یسی به نو به بزرگی کاغذ ص فحه و ک ودک ان ای به ر. دی به اش ته ماس در خود قوت ن قاط به ادیته وان یم زین شما، نی والد عنوان به ه. نی به اش خواه ند جامعه دری مهم سهم آنها، شده هی ته وص اقدامات تی رعا به ا که ه دی ساز روشن را امر نی از نوجوانان به ه را به رخوردها کرد، خواهد تر آسان را نی قوان از یروپ به اعث نوجوانان و ک ودک ان و شما ی آگاه نی. داشت است فاده ای ته ل فنی قی طراز ف قط و دی کن محدوداری به س نوجوانان و ک ودک ان نی به دری همچنین و ی کی ل طور دی کن تی رعا را به هداشت نی قوان حتماً. دی کن یم ف راهم را ارت باط ی به رقرارام کان یاج تماع یها ر سانه از فرزند به ا. دی ده حی ته وض سن به ا متنا سب یروش به ه را اقدامات همه تی اهم. دی به اش ال گو کی هم ن جای در یها تی سادر ف قط اخ بار نی آخر ه در به ا. کن ند درک را ضوعات مو به توان ند آن ها ته ادی کن صحت خود ای Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) تی ساوب در م ثال عنوان به ه، دی کن ک سب اطلاعات معت به بر از یری جلموگ ی به رادهد، رخ است مم کن که ه ای ات فاقات هر مورد در خود فرزند به ا. (<https://www.hessen.de/>). از یرضرو ری غ و ک ننده اضطراب ری ته صاو به راب ر در خود ک ودک ان از. دی کن ت صحت صحت آنها اضطراب دی کن محافظت ن ترنتی و ونیزی ته لو

مشاوره خدمات از لطفاً. باشد داشته همراه به ه خانه در شما ی به را را ینی سنگ به ارت واند یم فی حل طی شرا است فاده Rüsselsheim, Main-Taunus-Kreis, Groß-Gerau در ی دولت مدرسه دفتر در مدرسه یرواند شناس دی کن.

از یکاری روزها در مدرسه مشاور از ی ته ل فنی مشاوره ی به رانیته وان یم شما

نی کن به رقرار ته ماس ری ز شماره به ا 15:30 اعتس ته 8:30 ساعت

06142-5500 404.

دی به مان سالم، همه از مهم تر. کن نم یم آرزو به شت کار و قدرت طی شرا نی در شما ی به را

احترام به ا

Birgitta Hedde

ارشد ری مد