

Corona Tipps für Eltern..... เกล็ดลึกลับโคโรนาสำหรับผู้ปกครอง

- Überall hört man von Corona. คุณจะได้ยินเกี่ยวกับโคโรนาในทุกที่
- Auch Kinder hören viel darüber. เด็กๆก็ได้ยินมามากมายเหมือนกัน
- Sie wissen nicht was gerade passiert. คุณไม่รู้ว่าจะต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น
- Jedes Kind verhält sich anders bei Stress oder bei Belastung. เด็กแต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันภายใต้ความตึงเครียด

Was passiert vielleicht? อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง

- Die Kinder sind vielleicht müde, nervös oder ängstlich. เด็กๆอาจเหนื่อย ประสาทหรือวิตกกังวล
- Oder essen weniger. หรือกินน้อยลง
- Die Kinder bleiben vielleicht nicht lange bei einer Sache. เด็กๆอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน
- Die Kinder bekommen vielleicht: สิ่งที่เด็กๆอาจได้รับ
- Bauch-Schmerzen อาการปวดท้อง
- Kopf-Schmerzen อาการปวดหัว
- Kinder erbrechen sich vielleicht. เด็กๆอาจอาเจียน

Was hilft bei Kindern? อะไรที่จะช่วยเด็กๆได้

- bei den Kindern sein อยู่กับเด็กๆ
- Den Tag gleich beibehalten: ในวันหนึ่งๆที่เหมือนเดิม
 - auf stehen ตื่นนอน
 - Frühstück essen กินอาหารเช้า
 - Mittag essen กินอาหารกลางวัน
 - Abend essen กินอาหารเย็น
 - schlafen gehen เข้านอน
- Sport machen: Fahrrad fahren, Laufen, Ball spielen เล่นกีฬา เช่น ปั่นจักรยาน ,เดิน, เล่นลูกบอล

Aber nicht mit anderen Kindern zusammen แต่ไม่ใช่ทำร่วมกับเด็กคนอื่น

- Gesund essen: Obst Gemüse Wasser กินอาหารที่มีประโยชน์ ผลไม้ ผักต่างๆ น้ำที่สะอาด
- Dem Kind Zeit geben zum Spielen. ให้เวลาเด็กๆได้เล่น
- Keine Bilder und wenig Informationen über Corona für die Kinder. ไม่มีรูปภาพและข้อมูลเล็กน้อยเกี่ยวกับโคโรนาสำหรับเด็กๆ

Wie spreche ich mit den Kindern über Corona?

ฉันจะพูดอย่างไรกับเด็กๆเกี่ยวกับโคโรนา

- Mit dem Kind sprechen. Nur das was wahr ist. พูดกับเด็กๆเฉพาะความจริงเท่านั้น
- Dem Kind zuhören. ฟังเด็กๆ
- Fragen des Kindes beantworten. ตอบคำถามเด็กๆ
- Dem Kind sagen wie es sich schützt. บอกเด็กๆว่าจะป้องกันอย่างไร
- Das Kind besucht keine anderen Menschen. Dem Kind erklären warum das so ist. การที่เด็กๆไม่ได้ไปเยี่ยมคนอื่นอธิบายให้เด็กๆฟังว่า เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น
- Mit dem Kind über die eigenen Ängste sprechen. พูดคุยกับเด็กๆเกี่ยวกับความกลัวของพวกเขาเอง

Wenn Sie in häuslicher Quarantäne sind. Wie helfe ich meinem Kind? หากคุณอยู่ในการกักกันตัวอยู่บ้าน ฉันจะช่วยลูกฉันได้อย่างไร

Quarantäne spricht man Ka ran tä ne. Quarantäne ist eine Maßnahme zum Schutz der Menschen. Wenn man zu Hause bleibt heißt es häuslich.

ควารันแทะเนะ ออกเสียงว่า คา รัน แทะ เนะ .การกักกัน เป็นมาตรการป้องกันผู้คนที่ถ้าคุณอยู่บ้านมันหมายถึงการทำเพื่อประเทศชาติ

- Dem Kind sagen was häusliche Quarantäne bedeutet. Erklären damit das Kind es versteht. บอกเด็กๆว่าการกักกันที่บ้านหมายถึงอะไร อธิบายสิ่งเหล่านี้ให้เด็กๆได้เข้าใจ
- Kontakte über das Handy, Laptop, Computer zu lassen. ปล่อยให้มี การติดต่อกันผ่านมือถือ แล็บท็อป คอมพิวเตอร์
- Tages Struktur: โครงสร้างของวัน
 - Feste Zeiten für das Essen. กำหนดเวลาที่แน่นอนในการกิน
 - Feste Zeiten für das zu Bett gehen. กำหนดเวลาที่แน่นอนในกาเข้านอน
 - Feste Zeiten zum Spielen. กำหนดเวลาที่แน่นอนในการเล่น
- Kochen was das Kind möchte. ทำอาหารอะไรก็ได้ที่เด็กชอบ
- Aufgaben aus der Schule gemeinsam machen. ทำงานที่ได้จากโรงเรียนไปด้วยกัน
- Bewegung ist gut für das Kind. การเคลื่อนไหวมันดีต่อเด็กๆ
- Lesen und Schreiben การอ่าน และ การเขียน
- Rätsel raten เล่นเกม เตาคำ ปริศนา
- Malen วาดรูป ระบายสี
- Sie zeigen dem Kind ihre Zuversicht und Sicherheit für die Zukunft. พวกคุณควรแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจ และความปลอดภัยในอนาคต

Was sagt das Gesetz? กฎหมายพูดว่าอย่างไรบ้าง

Krankheiten müssen verhindert werden. Dazu hat das Gesetz Möglichkeiten.

ต้องป้องกันความเจ็บป่วยด้วยกฎหมาย.ความเป็นไปได้ทางกฎหมาย มีดังนี้

- Das Gesundheitsamt meldet sich. Man muss zu Hause bleiben.
รายงานแผนกสุขภาพด้วยตัวเองว่า คุณจะต้องอยู่บ้าน
- Die Regierung sagt welche Menschen zu Hause bleiben müssen.
รัฐบาลจะบอกเองว่า ใครจำเป็นต้องอยู่บ้าน

Die Regierung schützt damit die Menschen. Die Krankheit wird nicht weiter verbreitet. รัฐบาลกำลังปกป้องคุณ และโรคร้ายไข้เจ็บจะได้ไม่กระจายออกไป

Was Sie in der Familie machen können?

สิ่งที่พวกคุณสามารถทำได้ในครอบครัว

- In den Ellenbogen Husten. โอบนข้อพับแขน
- Nach dem Niesen das Tempo wegwerfen. หลังจากจามใส่กระดาษๆต้องทิ้ง
- Hände waschen การล้างมือ

Tagesstruktur schaffen สิ่งที่ต้องทำในหนึ่งวัน

- aufstehen ตื่นนอน

- anziehen ใส่เสื้อผ้า
- waschen ซ้ำระล้าง
- frühstücken ทานอาหารเช้า

Ziele setzen การกำหนดเป้าหมาย

- Buch lesen อ่านหนังสือ
- Schreiben เขียน

Mit anderen Menschen in Kontakt bleiben. การติดต่อกับคนอื่น

- Telefon ทางโทรศัพท์
- Whatsapp ว็อทสแอฟ
- Facebook เฟสบุค
- Instagram อินสตาแกรม

Sport machen. การเล่นกีฬา

- auf einem Stuhl บนเก้าอี้
- auf dem Boden บนพื้น

Entspannungsübungen machen. การออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย

- Im Internet Anregungen holen รับคำแนะนำทางอินเทอร์เน็ต

Gefühle zu lassen. Das ist normal. การปลดปล่อยความรู้สึกเป็นเรื่องปกติ

- Wütend โกรธ
- Traurig เศร้า
- ängstlich กังวล

Bei Symptomen den Arzt anrufen. โทรหาแพทย์ ถ้ามีอาการดังนี้

- Husten ไอ
- Schnupfen มีน้ำมูก
- Halsweh เจ็บคอ

Positiv denken und an eigenen Werten orientieren.

การคิดบวกเป็นการปรับค่านิยมของตัวเอง

- Familie ครอบครัว
- Glaube ความเชื่อ
- soziales Netz เครือข่ายทางสังคม

An wen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen wenden können?

คนที่คุณสามารถจะติดต่อหากคุณมีปัญหาสุขภาพ

- Hausarzt

- Gesundheitsamt
- 116117

An wen Sie sich bei Erziehungsproblemen wenden können?

คนที่คุณสามารถติดต่อหากคุณมีปัญหาในการเลี้ยงดู

- Caritas: 07541 30000
- Kinderschutzbund: 07541 22124