



Ideen für Kinder und Eltern IN DER CORONA-ZEIT

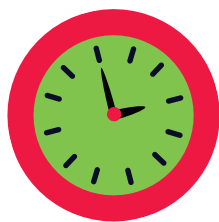
Liebe Eltern,

Die Schließung der Schulen und Kindergärten bedeutet eine große Herausforderung für die ganze Familie. Aus diesem Grund haben wir Ihnen hier ein paar wichtige Informationen und anschließend viele Beschäftigungsmöglichkeiten für Ihre Kinder zusammengestellt.

Psychologen und Pädagogen sind davon überzeugt, dass es sehr wichtig ist, auch in dieser schulfreien Zeit eine **festen Tagesstruktur** aufrecht zu erhalten und schlagen vor, **gemeinsam mit den Kindern** einen **Stundenplan für das Home-Schul-Office** zu erstellen.

Der Stundenplan sollte vor allem **viel Abwechslung** haben: eine Zeit zum Aufstehen festlegen, feste Lernzeiten einrichten, aber auch genug Freizeit einplanen und auch Zeit für unliebsame Dinge, wie Zimmer aufräumen, berücksichtigen.

Wie so ein Stundenplan konkret aussehen kann, zeigen wir hier:



vor 9 Uhr	Aufstehen , waschen, anziehen und frühstücken
9 Uhr	Morgen-Spaziergang, nach draußen an die frische Luft gehen, Fahrradfahren, oder mit dem Hund eine Runde drehen. Wenn es regnet, drinnen ein paar Fitnessübungen machen oder tanzen
10 Uhr	Lernzeit : Hausaufgaben machen, üben und Wissenslücken schließen
11 Uhr	Spielzeit : Lego, malen, spielen oder Musik machen
12 Uhr	Mittagessen
13 Uhr	Entspannen , ausruhen, schlafen, lesen
14 Uhr	Zimmer aufräumen , Mama und Papa im Haushalt helfen
15 Uhr	an die frische Luft gehen, Fahrradfahren, mit dem Hund eine Runde drehen oder einfach spazieren gehen
16 Uhr	Zeit für elektronische Bildschirme, die jetzt erlaubt sind: Smartphone, PC, Konsole ...
17 Uhr	Abendessen
18 Uhr	Freie Spiel- oder Fernsehzeit
20 Uhr	Lesen bis zum Einschlafen

Und für Kinder, die sich an den Stundenplan gehalten haben, gibt es noch eine Belohnung: Sie dürfen eine Stunde länger aufbleiben.



Das ist natürlich nur ein möglicher Vorschlag. Je nach Kindesalter, Schulform und den Arbeitsbedingungen von Ihnen sind hier Ihre Erfahrungen und Möglichkeiten entscheidend.

Ganz wichtig! Bleiben Sie geduldig, wenn Ihr Kind nicht mit Ihnen lernen will. Das passiert vielen Eltern (auch Pädagogen-Eltern) und hat nichts damit zu tun, dass Ihre Kinder Sie nicht respektieren. Es hat eher was damit zu tun, dass Sie eine andere Beziehungsrolle im Leben der Kinder haben, als Ihre Lehrer*innen.

Im Folgenden finden Sie ein paar Links mit **hilfreichen Tipps** zum Umgang mit homeschooling:






<https://www.tip-berlin.de/corona-schule-zu-eltern-ratlos-werden-wir-jetzt-alle-quereinsteiger-lehrer>

<https://www.welt.de/wirtschaft/karriere/bildung/article206608363/Homeschooling-wegen-Corona-So-unterrichten-Sie-Ihr-Kind-erfolgreich-zu-Hause.html>

https://www.deutschlandfunkkultur.de/homeschooling-wegen-corona-bitte-nicht-uebertreiben-liebe.1008.de.html?dram:article_id=472759



Folgende **Erziehungs- und Familienberatungsstellen** stehen Ihnen in Koblenz auch jetzt zur Verfügung:

 Lebensberatung	0261/37531
 Pro familia	0261/34812
 Diakonisches Werk	0261/9156125
 Sozialdienst katholischer Frauen	0261/30424-0
 Elterntelefon Nummer gegen Kummer	0800 / 111 05 50

Frauen und Mädchen in Not finden hier wichtige Infos und Beratungsangebote:
<http://www.justforgirls-koblenz.de>

Und zu guter Letzt:

Achten Sie bitte auch darauf, was Ihr Kind im Internet macht. Unter

<https://www.klick-tipps.net/startseite>

<https://www.schau-hin.info/news/zu-hause-wegen-corona-sinnvolle-mediennutzung-fuer-kinder>

finden Sie geprüfte Empfehlungen von Seiten, die für Kinder geeignet sind.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Schulsozialarbeiter*innen

Thomas Muth, Ulrike Jünger, Uwe Ecker, Julia Arnold, Simone Lorenz, Danijela Topic, Doris Viehmann, Thomas Schulte-Wissermann, Oliver Kreuter Maagh, Janine Stahl von Zabern, Anke Theisen, Katja Kappus, Alexandra Haußmann und Erwin Groß

Wir bleiben auch in diesen Zeiten in den Schulen erreichbar!