



Elterninformation: Pandemiezeit zu Hause mit den Kindern

Geregelten Tagesablauf schaffen

Ein strukturierter Tagesablauf ist weiterhin ganz wichtig für die Kinder. Legen Sie Essenszeiten und Zeiten zum Lernen, Spielen, Mediennutzung und zum Schlafen fest. Denn Kinder brauchen noch mehr als Erwachsene feste Strukturen, da sie ihnen Sicherheit und Orientierung bieten.

Soziale Kontakte bewahren durch Telefonieren und Briefe schreiben

Trotz Kontaktverbot können die Kinder ihren Großeltern, Freunden und Verwandten Briefe schreiben und mit ihnen telefonieren, auch per Videoanruf. Ein schönes, vielleicht sogar tägliches Ritual, das das Gemeinschaftsgefühl stärkt und in dieser schweren Zeit Kraft gibt.

Täglich an die frische Luft gehen

Ganz wichtig: Gehen Sie täglich mit ihren Kindern an die frische Luft, das stärkt das Immunsystem und hilft, ausgeglichen zu bleiben. Beachten sie draußen Abstand zu anderen Menschen zuhalten, am besten zwei Meter und so wenig wie möglich anfassen. Wenn die Familie wieder nach Hause kommt, sollten alle gründlich die Hände mit Wasser und Seife waschen und danach gut abtrocknen.

Indoor-Spielplatz zu Hause schaffen

Auch zu Hause können Sie für ausreichend Bewegung sorgen. Das hilft der ganzen Familie gegen Anspannung und Stress und lässt, besonders ihre Kinder, müde werden und gut schlafen. Auch gemeinsam Sport zu machen, ist eine gute Idee.

Gemeinsam Basteln, Malen, Kochen und Backen

Sie können ein schönes Tagesprogramm für ihre Kinder zusammenstellen. Tipps und Anregung dafür finden Sie im Internet. Beziehen Sie Ihr Kind beim Kochen oder Backen mit ein. Auch wenn es oft anstrengend ist und mehr Zeit kostet, hilft es, Ihre Kinder zu beschäftigen und den familiären Zusammenhalt zu stärken. Lassen Sie kleine Kinder zuschauen, größere Kinder können Arbeiten wie Gemüseschnibbeln und Tischdecken übernehmen.

Tipps und Anregung:

- <https://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/beschaefigungen-in-der-corona-schulfreien-zeit>
- <https://www.hanisauland.de/>
- <https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte>
- <https://www.infektionsschutz.de/mediathek/filme/filme-fuer-kinder.html>