

Liebe Eltern,

normalerweise sind Ihre Kinder Montag bis Freitag von ca. 7:45 Uhr – 12:00 Uhr bzw. 13:00 Uhr in der Schule und danach eventuell noch im Hort. Während dieser Zeit haben Sie als Eltern normalerweise Zeit, um Aufgaben zu Hause zu erledigen, zu arbeiten oder Zeit für sich selbst.

Dies ist aufgrund der aktuellen Corona-Situation leider nicht möglich, da ihre **Kinder jetzt den ganzen Tag zu Hause** sind.

Weil wir wissen, wie viele Herausforderungen diese schwierige Zeit mit sich bringt, möchten wir Sie gerne unterstützen. Daher bieten wir Ihnen Beispiele für einen Tagesablauf an, der die Zeit zu Hause einfacher gestalten und Streit & Stress reduzieren kann.

Sie finden im Folgenden **5 Tipps für die Coronazeit** zu Hause und als Beispiel einen groben Tagesplan.

### 5 Tipps für die Coronazeit

1. Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf (Aufsteh- und Schlafenszeiten)
2. Planen Sie feste Lern- und Spielzeiten ein (Spiele können auch kontaktlos mit Freunden ausgetauscht werden).
3. Bedenken Sie bitte, dass zu viel Medienkonsum Ihrem Kind schadet (nicht mehr als 2 Stunden täglich).
4. Achten Sie auf regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten.
5. Wochenende bleibt Wochenende und muss keine Lernzeiten beinhalten!  
Planen Sie gemeinsame Aktivitäten, die der ganzen Familie Spaß machen.

## Grobes Beispiel für einen Tagesablauf

### Vormittags



- Aufstehen & anziehen
- Gemeinsam frühstücken
- Lernzeit für Kinder bzw. Arbeits-/Haushaltszeiten für Eltern



### Mittags



- Gemeinsam Mittagessen vorbereiten und essen
- Spielzeit/Bewegung (Tipps: siehe „Langeweile???“ **Aktivitäten** von Frau Laurent)
- Kontakte über Video/Telefon

### Abends

- Abendessen
- Gemeinsames Abendrituale
- geregelte Schlafenszeit
-

## Generelle Tipps in Corona-Zeiten



Beschaffen Sie sich Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen, damit sie nicht durch Falschnachrichten verängstigt werden.

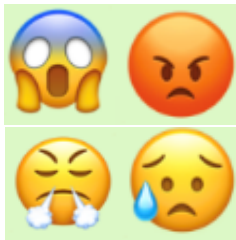
Das Robert-Koch-Institut hat alle wichtigen Informationen rund um Corona (aktuelle Fallzahlen, Maßnahmen, etc.) zusammengestellt.

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind, können Sie sich auch gerne in der Schule oder bei unserer Schulsozialarbeiterin melden.



Halten Sie Kontakt zu Freunden und Familie über Telefon oder Whats App. Dank der heutigen Technik können über Whats App Sprachnachrichten oder Videoanrufe kostenlos getätigt werden. So bleiben Sie trotzdem mit Ihren Liebsten in Kontakt, ohne die Gefahr einer möglichen Ansteckung.



Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle an: Es ist normal, in dieser chaotischen Zeit, überwältigt, gestresst, ängstlich oder traurig zu sein. Erlauben Sie sich diese Gefühle und sprechen Sie aus. Manchmal kann es auch helfen, in dieser Zeit ein Tagebuch zu schreiben.



Nehmen Sie sich Zeit, mit ihren Kindern über die Situation zu sprechen. Auch Kinder brauchen Hilfe im Umgang mit Stress und Schutz vor der Corona-Hysterie. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach verständlichen Informationen, um Ängste zu mindern. Folgendes Video kann Ihnen bei der Erklärung der Coronakrise helfen:

<https://www.wien.gv.at/video/2706/Das-Coronavirus-Kindern-einfach-erklaert>

## Ausführliches Tagesplan-Beispiel für das

KIND



	<b>Montag - Freitag</b>
7.30	<b>Aufwachen</b>
7.45	<b>Aufstehen</b> (Hygiene, Umziehen)
8.15	<b>Gemeinsame Frühstücksvorbereitungen</b>
8.30 – 9.00	<b>Gemeinsames Frühstück</b>
9.00 – 12.00	<b>Lernzeit</b> (alleine, mit kurzer Unterstützung von Elternteil) 3 x 15 Minuten Pause mit Lockerungsübungen und Snacks
12.00	Gemeinsame <b>Mittagessenzubereitung</b> mit Eltern(-teil)
13.00	<b>Mittagessen</b>
13.30	<b>Aufräumen</b> , Spülen mit Eltern(-teil)
14.00 – 17.00	<b>Freizeit</b> Gemeinsame und separate Aktivitäten mit Geschwistern und Eltern*
17.00 – 18.00	<b>Haushalterledigungen</b> (Zimmer aufräumen, gemeinsame Aufgaben im Haushalt) <b>Kontakte zu lieben Mitmenschen pflegen</b> (Telefonate mit Oma/Opa, whatsapp mit Freunden,...)
18.00 – 18.30	<b>Abendbrotvorbereitungen/ Abendessen</b>
bis 19.00	<b>Abendrituale</b> (z.B. Schulmaterial vorbereiten, Medien, Hörspiele, Lesen, kuscheln, Gesellschaftsspiele)
19.00 – 19.30	<b>Vorbereitung der Schlafenszeit</b> (Hygiene, evtl. duschen oder baden, Schlafanzug, Bett vorbereiten, Toilette, ...)
19.30	<b>Einschlafrituale</b> (Lesen, ruhige Musik hören, Hörspiele, Nachtlicht, Kuscheltier, ...)
20.00	<b>Schlafen</b> (im eigenen Bett, in ruhiger Umgebung)

	<b>Samstag- Sonntag</b>
7.00 - 9.00	<b>Aufwachen</b> Beschäftigungsmöglichkeit alleine, bis die Eltern wach sind (Puzzeln, malen, lesen, Hygiene/Anziehen...)
9.00 - 9.30	<b>Aufstehen</b> (Besuch im Elternbett: Kissenschlacht)
9.45	<b>Gemeinsame Frühstücksvorbereitungen</b>
10.00 – 11.00	<b>Gemeinsames Frühstück + Abräumen/Spülen</b>
ab 11.00	<b>SA: „Familierversammlung“</b> Beteiligung aller an der <i>Essensplanung</i> für die Woche; Einkaufsliste erstellen <i>Aktivitäten</i> für das Wochenende planen <b>So: Freizeit*</b>
11.30	<b>Freizeit</b>
12.30	<b>Mittagessen zubereiten helfen/Freizeit</b>
13.30	<b>Mittagessen+ Abräumen/Spülen</b>
14.15– 18.30	<b>Freizeit*</b> Gemeinsame Aktivitäten mit Geschwister und Eltern
18.30 – 19.30	<b>Kontakte zu lieben Mitmenschen pflegen</b> (Telefonate mit Oma/Opa, whatsapp mit Freunden,...)
19.30	<b>Abendbrotvorbereitungen/ Abendessen</b>
ab 20.00	<b>Abendrituale</b> (z.B. SO: Schulmaterial vorbereiten, Fernsehen mit Popcorn, Gesellschaftsspiele,..)
ab 21.00	<b>Vorbereitung der Schlafenszeit</b> (Hygiene, evtl. duschen oder baden, Schlafanzug, Bett vorbereiten, Toilette, ...)
ab 21.15	<b>Einschlafrituale</b> (Lesen, ruhige Musik hören, ...)
ab 21.30	<b>Schlafen</b> (im eigenen Bett, in ruhiger Umgebung)

Grün sind alle Felder, wo Kinder Aktivitäten (z.B. Lernzeit) alleine haben. Die orangenen Felder zeigen gemeinsame Zeit zwischen Kindern und Eltern an.

