

Familienratgeber für die Corona-Krise

mit zahlreichen **digitalen Angeboten in den Lebensbereichen Corona- Info, Lernzeit, Bewegung, Spiel und Spaß!**



Liebe Eltern,

die aktuelle Situation fordert Ihnen momentan viel ab. Sie müssen den Tag mit Ihren Kindern plötzlich völlig neugestalten.

Aus pädagogischer Sicht empfehlen wir Ihnen, dem Tag eine gute **Struktur** zu verleihen, die zu Ihnen, Ihrem Leben und Ihrem Kind passt.

Unsere Idee ist, dass Sie gemeinsam einen **Tagesplan/Wochenplan** erstellen/ergänzen. Was macht die Familie wann und wo gemeinsam? Wann gibt es gemeinsame Mahlzeiten? Wann sind feste Lern- und Arbeitszeiten? Wann finden Pausen statt? Welche Bewegungspausen finden wann statt?

Wichtig ist: Vereinbaren Sie verbindliche Zeiten und Strukturen. Das gibt Ihren Kindern Halt und Ihnen ebenfalls!

Ein **Beispiel** können Sie im Folgenden sehen. Gestalten Sie es gerne so um, dass es für Sie passt. Je nach Alter der Kinder, Beruf, Familiengröße verändern sich Dinge.

Tipps:

- Hängen Sie den Plan für alle gut sichtbar in der Wohnung auf.
- Reflektieren/Besprechen Sie am Abend mit den Kindern, was gut geklappt hat und was man vielleicht noch anders machen könnte.
- Nehmen Sie sich die Zeit und erklären Sie ihren Kindern, dass dieses "schulfrei" keinesfalls ein "lernfrei" oder "arbeitsfrei" bedeutet.
- Achten Sie beim Erstellen Ihres Tagesplans darauf, folgende Punkte immer einzubauen: gemeinsame Mahlzeiten, Lernzeiten, Bewegung, aber auch Freizeit/**etwas Schönes machen!** (wichtig für eine positive Grundeinstellung!), **Gesprächszeit für die Corona-Krise** (feste Zeit, damit man seiner sozialen Verantwortung gerecht wird aber auch nicht den ganzen Tag nichts anderes macht).
- Nutzen Sie die **hilfreichen Links** und damit digitale Angebote, **die Ihren Kindern Spaß bereiten!**

Und ansonsten gilt: Bewahren Sie die Nerven. Und erwarten Sie nicht direkt zu viel von sich und Ihren Kindern. Die Situation ist für alle neu und ungewohnt. Eine Tagesstruktur kann einen Halt geben, aber geben Sie sich auch den Raum, diese neuartig gewonnene Zeit für Ihre Kinder und ggf. sich selbst zu nutzen.

Bleiben Sie gesund, wir schicken Ihnen die besten Grüße!
Das Goethe Gymnasium Dortmund

Beispiel für einen Tages-/Wochenplan in der Corona-Krise

unter Beachtung eines kindgemäßen Biorhythmus

Zeit	Aktivität	Tipps / to do:
9:00 Uhr	Frühstück unter Einbeziehung aller Familienmitglieder	Tisch decken, spülen, abräumen (Aufgaben verteilen!)
10:00 - 12:00 Uhr	Lernzeit (Schüler)	Arbeitsstruktur schaffen! Schreibtisch aufräumen, Wochenplan der Schule / Arbeitsaufträge sichten, Reihenfolge festlegen, ggf. Lern-Apps / Internetangebote nutzen
10:00 - 12:00 Uhr	Haushalt/Homeoffice (Eltern)	Kinder alleine lernen lassen! Unterstützung nur durch Struktur, nicht durch Inhalt!!! Am Ende der Lernzeit: Ergebnisse besprechen, Feedback geben!!!
12:00 - 13:00 Uhr	Bewegung, Spiel und Spaß! Solange rausgehen ok ist, Spaziergang machen etc.	Frische Luft gemäß der offiziellen Vorgaben nutzen, digitale Bewegungsangebote beachten (s. Liste) Workouts, Yoga, ...
13:00 - 13:30 Uhr	Corona-Gesprächszeit	Welche Probleme, Sorgen, besonderen Umstände gibt es? Welche Lösungen können wir gemeinsam finden? Welche Chancen / Möglichkeiten haben wir?
13:30 Uhr	Mittagessen	Tisch decken, kochen, spülen etc. (Aufgaben verteilen!) Ggf. gemeinsam kochen! (digitale Rezepte nutzen, evtl. ein Kochbuch erstellen!)
14:30 - 16:30 Uhr	Lernzeit / Haushalt II	s.o.
16:30- 18:00 Uhr	Freizeit	Was Schönes machen! (jeder wie er will) Fingernägel stylen, neue Playlist mit Freunden teilen, chatten, telefonieren, lesen, Serie gucken, ...)...
18:00 - 19:00 Uhr	Abendessen (gemeinsam)	Aufgaben verteilen: Tisch decken, spülen, abräumen Evtl. wer macht Musik, wer hat Gesprächsthemen, ...?
19:00 - 20:00 Uhr	Soziale Kontakte / Verantwortungen per Telefon, Videochat etc.	Wer ist alleine? Wie können wir uns kümmern? Briefe/Bilder/Videos verschicken,...
20:00 Uhr	Tagesschau /offizielle Infokanäle	Alle Familienmitglieder! Ggf. mit unterschiedlichen Medien
20:15 Uhr	Familien-Feedback	Austausch über Inhalte in den Medien Allgemein: Wie lief der Tag? Wie geht es euch? Was ist neu? Was steht morgen an?...
Abend	Abendgestaltung	Evtl. gemeinsame Spiele, Vorlesen, Familienfilme,...

QR Code für die pdf Datei mit allen digitalen Angeboten:



Digitale Angebote*

* Diese Seite enthält Links zu externen Angeboten, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Wir haben darauf geachtet, dass es sich um kostenfreie Angebote handelt. Überprüfen Sie bitte dennoch, wenn Sie sich registrieren / etwas herunterladen, welche Bedingungen damit verbunden sind. Wir übernehmen hierfür keine Haftung.
Für die Inhalte der verlinkten Seiten/Apps ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich!

Info-Zeit Corona

- Die [ZDF-Logo-Nachrichten](#) (für Kinder) können hier abgerufen werden.
- Die [Tagesschau](#) kann man immer um 20 Uhr im Fernsehen (ARD) schauen oder jederzeit im Internet.

Bewegung

- [Schulsport NRW](#) bietet Bewegungsideen für zu Hause.
- Sport Apps für das Training zu Hause (die meisten sind kostenlos, bitte Datenschutz beachten (z.B. [Workouts Zuhause](#)))
- YouTube-Videos für Workouts zu Hause. Zum Beispiel [das hier](#).
- [ALBA Berlin](#) hat auf seinem YouTube-Channel täglich eine **Stunde Sport** für Kinder und Jugendliche.
- Oder auch mal eine [Yoga-Session](#).
- Lustige [Challenges](#).

Lernzeiten

- [Sofatutor](#) → z.Zt. von Corona kostenfrei, weitere Angebote ggf. über die Schule beachten.
- [Antolin](#) → Hier kann man Quizze zu Kinder- und Jugendbüchern spielen.
- Die [Stadtbibliothek Köln](#) bietet kostenfrei ein umfangreiches Online-Angebot an.

Gemeinsame Mahlzeiten

- [Chefkoch](#)

Spiel- und Spaß / Familienzeit

- Viele **Spiele** lassen sich auch digital mit Freunden und Freundinnen spielen, die man im Moment nicht treffen kann. Zum Beispiel:
 - Skip-Bo ([Android](#) / [iOS](#)).
 - Kniffel ([Android](#) / [iOS](#))
 - Quizduell ([Android](#) / [iOS](#))
 - Stadt-Land-Fluss ([Android](#) / [iOS](#))
 - Scrabble digital ([Android](#) / [iOS](#))
- Oder auch einfach mal [ein Hörbuch](#) anhören.

QR Code für die
pdf Datei mit
allen digitalen
Angeboten:



Wichtige Telefonnummern:

→ „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche: 116111

→ Elterntelefon: 08001110550

→ Pflgetelefon: 03020179131

→ Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 08004040020

→ Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000116016

→ Telefonseelsorge: 08001110111 oder 08001110222

→ Info-Telefon Depression: 08003344533

→ Schulpsychologischer Dienst der Stadt Dortmund:

0231 50 27177

→ Bei Corona-Verdacht kontaktieren Sie bitte **telefonisch** ihre Hausärztin / ihren Hausarzt. Ist diese/r nicht erreichbar, können Sie über die 116117 den kassenärztlichen Notdienst erreichen.

Lies dir mit einer anderen Person etwas gegenseitig vor. Geht auch online.

Kreative Aufgaben für zu Hause

Erstelle selbst ein Suchsel und gebe / schicke es jemand zum Lösen.

Überlege dir ein Rätsel was ein(e) Freund(in), deine Eltern oder deine Lehrer nur schwer lesen können und lasse sie es lösen.



Tue der Natur etwas Gutes! Du kannst zum Beispiel ein Insektenhotel oder ein Vogelhäuschen planen und bauen.



Setze dich gemütlich an dein Fenster und male oder zeichne, was du sehen kannst.

Mache eine Runde Yoga oder meditiere. Tipp: Auf YouTube gibt es sehr viele Tutorials.



Starte alleine oder zusammen mit einem Freund / einer Freundin einen Online Blog zu einem Thema, das dich begeistert.

Spiele das Spiel Wortschlange mit deinen Geschwistern, Eltern oder online mit Freunden. Schaut, wie viele Wörter ihr in 3 Minuten schafft.
Haus - Super - Regen ...

Such dir einen Gegenstand im Haus / der Wohnung aus. Beschreibe ihn ganz genau. Lasse Freunde raten was es sein könnte.

Schreibe dein Lieblingsrezept auf. Extra Challenge: Schreibe das Rezept als Sketchnote / visuelle Notiz auf.



Gestalte dein eigenes Blackout Poem. Nimm eine Seite einer Zeitung / Buch und schwärze alle Wörter weg, so dass nur noch einige Wörter übrig bleiben.

Schreibe für die kommende Woche jeden Tag in ein Tagebuch. Dies kann auch digital sein, z.B. mit Book Creator oder der Notiz App.



Schreibe jeden Tag zwei schöne Dinge / Sachen, die dich glücklich gemacht haben auf einen Post-It Zettel und klebe ihn in dein Zimmer.

Schreibe eine Postkarte an einen Verwandten oder Bekannten, den / die du schon lange nicht mehr gesehen hast.



Erstelle eine Playlist oder Chartliste mit deinen Top 20 Lieblingsongs.

Schreibe einem Freund / Freundin bzw. Klassenkamerad einen Brief.



- Akronym - Finde zu jedem Buchstaben in deinem Vor- und Nachnamen ein Wort. Challenge: Nur Adjektive oder nur Nomen benutzen. Nur Objekte, die auf Wasser schwimmen. Nur Wörter mit mehr als 5 Buchstaben. Oder nur englische Wörter...

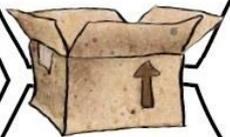
Gesunde Schulbrote ausprobieren und die besten als kleines Buch/Heft zusammenfassen. Dann geht es während der regulären Schulzeit wieder schneller und gesünder



Lerne Witze oder ein Gedicht auswendig und überrasche deine Familie oder Freunde plötzlich damit.

upcycle

Baue etwas aus alten Kartons oder Boxen. Tipp: Bei Pinterest gibt es unzählige kreative Upcycling Ideen!



Entwickle ein eigenes (Brett)Spiel und spiele es mit deiner Familie.



Setze dich mit einem Stift und einem Papier (ohne dein Handy!) zwanzig Minuten hin (und mache die Augen zu). Wie fühlst du dich?

Höre Hörbücher und mache dabei Yoga oder kritzle auf ein Blatt Papier.

Denke dir ein neues / alternatives Ende für deine Lieblingsgeschichte, -film, -comic oder -serie aus.



Koche oder backe etwas, was du zuvor noch nie zubereitet hast. Challenge: Nur mit Lebensmitteln, die ihr bereits zu Hause habt.

Verfasse eine eigene App / Spielekritik oder Empfehlung.

Lerne etwas Neues mit einer kostenlosen App oder Video-Tutorial. Vorschläge: Eine Sprache, etwas zu Basteln / Falten, einen Zaubertrick oder etwas Cooles zu Zeichnen.

JOKER: Sei kreativ und abenteuerlustig und denke dir jetzt eine eigene noch tollere Aufgabe für dich / Mitschüler aus.



Lies ein Buch und schreib oder male dir die interessantesten Sachen dazu auf ein Blatt Papier / in ein Heftlein.



Erstelle eine persönliche Bucket List mit Dingen, die du in deinem Leben einmal erleben möchtest.

Gehe deine Bildergalerie am Handy durch, entdecke alte Bilder und lösche alle unnötigen Bilder / Videos.

Räume dein Zimmer auf, dekoriere es (neu) oder räume um.



TOYS

Drehe dein eigenes Stop Motion Video z.B. mit Legofiguren, Duplo oder Knete.



Bereite deiner Familie ein kleines Picknick für den Balkon oder den Garten vor.

Kümmere dich in den nächsten Wochen besonders gut um eine Pflanze und beobachte, wie sie wächst.



Teste 5 verschiedene Varianten Papierflieger zu falten und schaue, welcher am besten fliegt.

Schreibe ein kleine kooperative Geschichte mit einem Freund. Immer abwechselnd ein Wort, einen ganzen Satz oder 5 Sätze.



Erzähle oder schreibe eine spannende Geschichte zu einem Wimmelbild.