Liebe Eltern, liebe Kinder!

Wir wissen, es ist für uns alle eine besonders herausfordernde Zeit: Immer nur zu Hause sein ohne Kita, Schule und Arbeit kann ganz schön anstrengend sein.
Deshalb gibt es hier ein paar Tipps wie wir diese nicht nur gut überstehen, sondern vielleicht sogar gestärkt aus ihr hervorgehen können:

Für die ganze Familie

1. Erstellt einen Stundenplan, in der ihr feste Zeiten für Mahlzeiten, Hausaufgaben, Spiel, Sport und Bewegung eintragt.
   Baut Zeit ein für alleinige und gemeinsame Tätigkeiten. Auch das vermeidet Stress.
2. Das Wetter macht es uns leicht:
   Täglich mindestens einmal an die frische Luft gehen. Nehmt Seile, Reifen, Bälle mit, oder fahrt mit dem Rad.
3. Überlegt, was es zu Essen geben soll. Jeder darf mal entscheiden. Geht gemeinsam oder abwechselnd einkaufen.
   Es muss ja nicht jeden Tag sein: kocht auch mal zusammen. Das macht Spaß und schmeckt gleich noch besser.
4. Habt Spaß bei gemeinsamen Spielen, Sport und Bewegung daheim. Im Netz gibt es X Anleitungen. Hier einige Empfehlungen:

Für Familien mit kleineren Kindern: z. B. greccorobic, Ampelini TV
Für Ältere und Teens: Alba Berlin: tägliche Sportstunde; Workouts mit Sophia Thiel, youtube
Tanzen: z. B. flyingstepsacademy.de

Im Falle von großer Sorge, Angst und Krisen:

Kinder -und Jugendtelefon: Nummer gegen Kummer 0800 111 0 333
Kindernotdienst: 61 00 61

Bei häuslicher Gewalt: Information und Schutz, BIG Hotline: 611 03 00; 9-24 h
Krisentelefon: Kinderschutzzentrum, 0800 111 0 444
Jugendamt: Tagesdienst 030 90299 1725

Viele Grüße aus der Schulstation und frohe Ostern!
Wir sind nach den Ferien wieder für Euch da