

Informationen über das Corona-Virus

Konkrete Maßnahmen gegen das Corona-Virus:

Da sich das Virus nach aktuellem Kenntnisstand hauptsächlich über Tröpfcheninfektion überträgt, gelten folgende Empfehlungen:

- Abstand halten (1,5-2 Meter) zu Anderen außerhalb der engsten Familie
- Keine Freunde oder die Großeltern treffen
- Regelmäßiges Händewaschen mit Seife für die Dauer von mind. 20 Sekunden
- Hust- und Niesetikette einhalten (in die Armbeuge)
- Kein Händeschütteln

Erklären Sie Ihren Kindern diese Maßnahmen altersentsprechend.

Medieninformationen über das Corona-Virus:

für Eltern (bitte informieren Sie sich ohne das Beisein von Kindern):

- www.tagesschau.de
- www.rki.de (Information des Robert-Koch-Institutes)
- www.mags.nrw/coronavirus (Information der Landesregierung NRW)
- www.bundesregierung.de (Information der Bundesregierung, auch Information in leichter Sprache und Gebärdensprache dort vorhanden)
- WDR 5 Wissenssendung „Quarks“ (dort Gebiet Gesundheit)
- BZgA: www.infektionsschutz.de in verschiedenen Sprachen

für Kinder ab Grundschulalter :

- www.logo.de
- WDR 5 KiRaKa (Kinderradio des WDR)
- Kindernachrichten des NDR als Podcast zum Anhören
- www.geolino.de (Erlebnismagazin für Kinder, Podcast „Gemeinsam gegen Corona“)
- Experiment zur Wirksamkeit von Seife: https://youtu.be/jR52yNp_bWE

Kindern im Vorschulalter erklären Sie die Situation am besten im persönlichen Gespräch mit einfachen Worten. Eine Hilfe bietet <https://youtu.be/kU4oCmRFTw>

Tagesstruktur

Die Corona-Pandemie stellt Familien vor neue und teils sehr anstrengende Herausforderungen.

Hilfreich ist, wo eben möglich, Normalität zu wahren und feste (Tages-)Strukturen zu schaffen, da dies Sicherheit gibt.

Beispiele fester (Tages-)Strukturen sind:

- Feste Aufstehzeiten beibehalten (und am Wochenende ruhig weiterhin etwas länger schlafen, wenn dies mit den Kindern möglich ist).
- Die Mahlzeiten sollten zu festen Zeiten erfolgen.
- Bestimmte Zeiten für die Schularbeiten festlegen und dabei auch feste Pausenzeiten einplanen.
- Die Wochenenden sollten Wochenenden bleiben und die Ferien Ferien. Kurze spielerische Wiederholungen des Lernstoffs sind erlaubt, falls dies für das Kind wichtig ist, jedoch sollte das Schulpensum in diesen Zeiten deutlich geringer sein.
- Feste Rituale, wie beispielsweise abendliches Vorlesen, ein gemeinsames Kakaotrinken am Mittag oder eine gemeinsame abendliche Spielerunde sollten täglich beibehalten werden
- Ganz bewusst sollte in die feste Tagesstruktur einer jeden Familie auch körperliche Bewegung und Zeit an der frischen Luft eingeplant werden.
- Sinnvoll ist es, wenn möglich, sowohl für die Kinder, als auch für die Eltern kurze Auszeiten einzuplanen, in denen jeder die Möglichkeit hat, sich zurückzuziehen (um auszuruhen, zu spielen, einen Podcast zu hören, zu lesen).
- Es sollten feste Zeiten für Mediennutzung festgelegt.

Mediennutzung

Es ist verständlich und okay, wenn Kinder sich zurzeit etwas mehr mit Medien (u.a. Fernsehen, Wii, Handy, Tablet) beschäftigen als sonst. Wichtig ist allerdings, verbindliche Regeln zu vereinbaren und auf bildschirmfreie Zeiten zu achten.

Auch sollte darauf geachtet werden, Medieninhalte sinnvoll für den Schulstoff und die Freizeit einzusetzen. (www.schau-hin.info, www.klicksafe.de)

Beispiele sinnvoller Mediennutzung:

- Die „Sendung mit der Maus“ läuft nun täglich von montags bis freitags um 11:30 im WDR
- ARD-alpha zeigt ab sofort von montags bis freitags von 9 – 12 Uhr ausgesuchte Lernformate
- Im Sendungsarchiv des Kinderradios „Mikado“ vom NDR finden sich viele Folgen zu Wissensthemen (auch Podcasts)
- Der WDR stellt bei „Schule digital“ verschiedene Lernmaterialien zur Verfügung: www1.wdr.de/schule/digital
- Bei KiKA werden aktuell zweimal täglich um 11 Uhr und um 19:50 Uhr die Kindernachrichten „logo!“ gesendet
- www.programmierenwdrmaus.de/welcome zeigt Grundlagen des Programmierens:
- www.scratch.mit.edu/ können Kinder und Jugendliche ebenfalls Programmieren lernen und üben
- Bei klick-tipps.net finden sich Tipps für kindgerechte Spiel- und Lern-Apps

Soziale Netzwerke ermöglichen Jugendlichen jetzt Kontakt zu Menschen, die ihnen wichtig sind. Daher sollte deren Nutzung (ebenfalls in einem vereinbarten Zeitrahmen) gestattet werden.

Allgemeine Tipps für „Schule zu Hause“

Vorab: Lassen Sie sich nicht stressen, es ist auch in dieser Zeit nicht Ihre Aufgabe, die ausgebildete Lehrkraft zu ersetzen! Ein harmonisches Miteinander sollte auch weiterhin zentral stehen. Wichtig ist zudem eine gute Balance zwischen Förderung und Spiel- bzw. Auszeiten.

- Der Arbeitsplatz sollte ruhig und aufgeräumt sein, Arbeitsmaterial sollte bereit liegen
- Die Lernzeiten sollten fest im Tagesablauf eingeplant werden
- Medien sollten nicht direkt vor oder nach Anfertigung der Aufgabenbearbeitung genutzt werden
- Es sollten ausreichend (Bewegungs-)pausen und Ruhephasen eingeplant werden
- Eine gesunde Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr sind ebenfalls hilfreich
- Bleiben Sie im Kontakt mit der Schule bzw. den Lehrkräften
- Generell gilt: Auch wenn es oftmals schwer fällt, versuchen Sie geduldig zu bleiben und passen Sie ihre Erwartungshaltung an die Leistungen Ihres Kindes an

Digitale Lernangebote

Nutzen Sie das E-Learning Angebot der Schulen.

www.anton.app/de (Lern-App für die Klassen 1-10)

www.simpleclub.com (kostenfreie Übungsaufgaben ab Klasse 7)

www.sofatutor.com (30 Tage kostenlos testbar)

www.mit-kindern-lernen.ch

www.lazuli-app.com (Lern-App für Kinder von 4-7 Jahren)

www-de.scoyo.com (Lernprogramm für 2 Wochen kostenlos testbar)

www.br.de/alphalernen/neu-portal-alpha-lernen-100.html

In den Mediatheken der öffentlich-rechtlichen Medienanstalten findet man zudem eine Vielzahl von Lernangeboten. Zugriff erhält man mit allen gängigen Endgeräten: **ARD Mediathek, ZDF Mediathek, Kika**

Ebenfalls können Sie sich an ihre Bücherei vor Ort wenden und anfragen, welche Angebote diese derzeit zur Verfügung stellen.

Bewegung

Gerade jetzt, wo alle Sportvereine geschlossen sind und die Kinder auch draußen z.B. auf Spielplätzen keine Möglichkeit haben, ihrem Bewegungsdrang nachzugehen, macht es Sinn, zuhause entsprechende Angebote zu machen.

Tipps:

- Planen Sie Zeiten zum Bewegen ganz bewusst in den Alltag mit ein; auch in der Schule müssen Kinder nicht stundenlang still sitzen
- Schauen Sie nach altersgerechten Angeboten
- Nutzen Sie elektronische Spiele und soziale Medien. In Zeiten, in denen wir alle in unserem Radius sehr beschränkt sind, können sie eine große Hilfe sein
- Nutzen Sie so oft es geht die Möglichkeit mit den Kindern im Rahmen der vorgeschriebenen Möglichkeiten rauszugehen

Im Haus/in der Wohnung:

- Klassiker wie Twister, Reise nach Jerusalem, Topf schlagen, blinde Kuh
- Wii Sports
- Tanzen zu Musik, evtl. auch Balancieren von einem Luftballon oder einer Apfelsine (alleine oder zu zweit)
- Luftballontennis (ohne Schläger, mit der Hand schlagen)
- Wurfspiele mit Tischtennisbällen in Plastikbecher
- Angebote im Internet:
 - <https://www.kika.de/tanzalarm/index.html>
 - https://www.youtube.com/results?search_query=kinder+workout+eileen+gallasch
 - https://www.youtube.com/results?search_query=albas+t%C3%A4gliche+sportstunde
 - www.dancecompany-leipzig.de/
- Zahlreiche Angebote für Kinder-Yoga gibt es ebenfalls im Internet
- In einem schönen Angebot des Deutschen Turnerbundes werden Vorschläge gemacht, wie Kinder sich auch innerhalb der Wohnung bewegen und austoben können:
<http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness/bewegung/kinderturnen/das-bewegte-kinderzimmer.html>

Im Freien (immer max. zu zweit, innerhalb der Familie und mit dem nötigen Sicherheitsabstand zu anderen Menschen):

- Klassiker wie Gummi-Twist, Hüpfkästchen, Himmel und Hölle
- Inliner oder Roller fahren
- Radtour
- Versteckspielen im Garten
- Eine Hütte bauen
- Ein kleines Beet anlegen

- Blumen säen, Kräuter pflanzen in kleinen Töpfen (das geht auch auf dem Balkon oder auf der Fensterbank)

Spiele

Auch das Spielen darf nicht zu kurz kommen. Da viele Eltern im Home-Office sind, müssen die Kinder sich auch alleine beschäftigen können. Trotzdem sollt man auch Zeiten am Tag einplanen, an denen gemeinsam gespielt werden kann.

Alleine oder mit den Geschwistern spielen/ sich beschäftigen

- Malen (z.B. mit Farbe und Wattestäbchen, evtl. auf einer alten Tapete auf dem Boden, mit Fingerfarben an Fenster), Kneten (Knete kann auch selber hergestellt werden, Rezept unter <https://www.smarticular.net/essbare-spielknete-fuer-kinder-selbermachen-ohne-kochen/>)
- Duplo, Lego, Playmobil
- Briefe schreiben (an alle die, die man gerade nicht sehen kann und die man vermisst)
- Lesen (fast alle Büchereien bieten zur Zeit kostenlose E-Books für Kinder an) <https://www.weltbild.de/> <https://www.medimops.de/> (gebrauchte Bücher für alle Altersklassen)
- Basteln <https://www.kidsweb.de/> (Vorschul- und Schulkinder) <https://www.wdrmaus.de/>

Zusammen spielen

- Brettspiele, Kartenspiele, Memory, Stadt-Land-Fluss <https://www.kinderspiele-welt.de>
- Zusammen kochen oder backen
- Gemeinsam fernsehen („Kino“ mit Popcorn und einem Getränk nach Wahl)
- Vorlesen <https://www.einfachvorlesen.de/>
- Musik machen <https://www.youtube.com/watch?v=q39MnurtwAk>

Wichtige Telefonnummern:

Nummer gegen Kummer – Beratung für Kinder und Jugendliche:	116111
www.nummergegenkummer.de , auch für Eltern und Sorgepersonen:	08001110550
Schwangere in Not	08004040020
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch	08002255530
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	08000116016
Gesundheitsamt Kreis Kleve	02821-594950
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117

Hilfreiche Adressen:

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien des Caritasverbandes Kleve
02821-7209-300; <https://beratung.caritas.de/>

<https://www.bmfsfj.de/kiz> (für Eltern mit geringem Einkommen)

<https://www.deutscher-familienverband.de/corona-familie-geld-hilfe-haeufige-fragen-antworten/> und-

<https://www.eltern.de/familienleben/corona-tipps-home-office-mit-kindern>

www.kinderstarkmachen.de

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronaviruss/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf