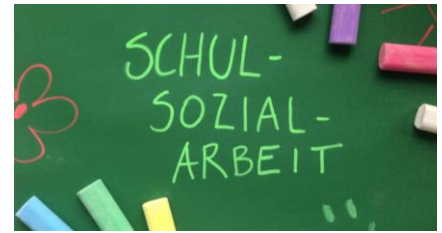


# Schulsozialarbeit

## In der Corona-Zeit













Liebe Schüler/innen, liebe Eltern

für euch und Sie als Familie ist die Zeit der Schulschließung durch die Corona-Pandemie eine besondere und schwierige Zeit mit einigen Herausforderungen. Aus diesem Grund habe ich euch und Ihnen hier ein paar Tipps und Informationen zusammengestellt.

Besonders, weil die Schule nun schon so lange Zeit geschlossen ist, ist es umso wichtiger, eine gewisse Tagesstruktur zu bewahren. Das macht es leichter, den Tag sinnvoll zu gestalten.

Ein **Tagesablauf** könnte etwa so aussehen:

-  Ca. 8 Uhr: **Aufstehen**, waschen, anziehen und frühstücken
-  9 Uhr: **Lernzeit** (Hausaufgaben, üben, Wissenslücken schließen)
-  11 Uhr: **Spielzeit/ Freizeit** zur freien Verfügung (Lego bauen, malen, basteln, Spiele spielen)
-  12 Uhr: **Mittagessen**
-  13 Uhr: **Entspannen** (ausruhen, schlafen, lesen)
-  14 Uhr: **Haushalt** zusammen erledigen (Zimmer aufräumen, sauber machen)
-  15 Uhr: an die **frische Luft** gehen (Fahrrad fahren, spazieren gehen, mit Kreide malen, im Garten spielen)
-  17.30 Uhr: **Abendessen**
-  19 Uhr: Freie **Spiel- oder Fernsehzeit**
-  20 Uhr: **Lesen, Hörspiele oder Musik hören bis zum Einschlafen**

**Wichtig: Wenn es mit den Hausaufgaben mal nicht klappen will – lasst euch / lassen Sie sich nicht entmutigen! Alleine zu Hause ist es viel schwieriger als in der Schule mit der Hilfe der Lehrer zu lernen! Macht die Aufgaben so gut ihr könnt und fragt, wenn nötig, bei eurem Lehrer/ eurer Lehrerin nach. Und wenn es mal so gar nicht klappen will, ist das auch kein Weltuntergang!**

Ideen

Spiele

Tipps

Zu Hause kann man, wenn man viel Zeit hat, viele Ideen umsetzen, damit keine Langeweile aufkommt:



#### **Gemeinsam Spielen**

Jetzt ist eine gute Zeit, die alten Karten- oder Brettspiele wie Uno, Skip-Bo, Mensch-ärgere-dich-nicht wieder hervorzuholen.

Startet einen Spiel-Marathon über mehrere Tage und beobachtet den Verlauf. Man könnte sogar kleine Wetten abschließen, wer wohl gewinnen könnte. Wer gewinnt, darf das nächste Spiel bestimmen. 😊



#### **Draußen spielen**

Auch jetzt ist die Zeit perfekt, um draußen alte Spiele wieder zu aktivieren. Malt euch z.B. mit Kreide einen Parcours, den ihr mit dem Fahrrad / den Inlinern abfahren könnt. Oder malt euch Hüpfkästchen, auf denen dann gehüpft werden kann (zuerst auf beiden Beinen, dann nur auf einem). Weiterhin könnt ihr Ballspiele im Garten nach Belieben spielen (Fußball, Federball, Zu- oder Abwerfen)



### **Knete selbst herstellen**

Im Internet findet ihr viele Seiten, auf denen beschrieben wird, wie man Knete ganz leicht selbst herstellen kann und dann anschließend mit Lebensmittelfarbe färben kann.



### **Sport und Bewegung zu Hause**

Der Profi-Basketballverein Alba bietet auf YouTube täglich eine Sportstunde für verschiedene Altersstufen an. Das lässt sich toll im Wohnzimmer umsetzen.



### **Verstecken spielen mit Gegenständen**

Wenn das normale Versteckspiel langweilig wird, kann man auch mit Gegenständen verstecken spielen. Versteckt kleine Sachen in der Wohnung und gebt kleine Hinweise an den Sucher, der dann z.B. in einer Schnitzeljagd den Gegenstand suchen muss.



### **Digitale Angebote nutzen**

Verschiedene Verlage (z.B. Gruner und Jahr) stellen ihre Zeitschriften (z.B. Geolino) momentan online kostenlos zur Verfügung



### Heimkino

Macht es euch zu hause mit Kissenburgen so richtig gemütlich! Man kann zum Filmabend auch ganz leicht Popcorn in einem Kochtopf herstellen. Einfach getrockneten Mais mit rin bißchen Öl im Topf erhitzen. Schon ploppt der Mais zu Popcorn.



### Selbst backen und kochen

Jetzt ist die Gelegenheit, selbst ein bißchen kochen und backen zu lernen. Zusammen mit euren Eltern könnt ihr bestimmt schon kleine rezepte selbst ausprobieren.

Vielleicht habt ihr hier nun einige Anregungen, die ihr mal ausprobieren könnt.

Und wenn es mal nicht so gut läuft, bin ich für euch / für Sie weiterhin als Ansprechpartnerin da! Rufen Sie /ruft mich einfach unter meiner **Handynummer 0160/91039850** an!

Auch diese Zeit wird vorübergehen!

Bis hoffentlich bald,

Irene Groß

(Schulsozialarbeiterin Pommerbachschule Kaisersesch)