



Ratgeber für Eltern und Kinder für die Zeit der Schulschließung

Köln, den 26.03.2020

Liebe Eltern, liebe Kinder,

wir möchten Sie und Euch gerne in der folgenden Zeit mit hilfreichen Tipps unterstützen, die helfen können, die gemeinsame Zeit während der Schulschließung aktiv und gemeinsam zu nutzen. Wir wissen alle, dass diese Zeit für uns viel Umdenken und eine enorme Umstellung mit sich bringt. Trotzdem ist es momentan sehr wichtig, dass wir alle nun, soweit es geht, zu Hause bleiben, damit weiterhin viele Menschen gesund bleiben und Mitmenschen nicht gefährdet werden.

Wir möchten Ihnen, liebe Eltern, dabei helfen, den Alltag mit Ihren Kindern zu gestalten und zu planen, um auch schöne Momente in einer ungewohnten Zeit zu bieten. Setzen Sie sich gerne mit ihrer Familie zusammen und lesen sie die Anregungen und Ideen, die wir für ihre Familie zusammengestellt haben. Beachten Sie bitte weiterhin die Maßnahmen der Bundesregierung und meiden Sie soziale Kontakte und Gruppentreffen.

Wir hoffen, dass Ihnen und Euch die Ideen, Anregungen und Entspannung in dieser besonderen Zeit geben.

Bleibt alle gesund und passt auf Euch auf.

Carolin Schröper
Sozialpädagogische Fachkraft in der Anna-Langohr-Schule, Köln

Lena Bahr
Schulsozialarbeiterin der KJA Köln in der Anna-Langohr-Schule, Köln

Tagesablauf / Struktur schaffen

Als Orientierung gibt es hier nun ein Beispiel für einen Tagesablauf. Ihr könnt die Zeiten in die Tabelle einfügen und euch daran orientieren

_____ Uhr Aufstehen - zu festen Zeiten

Auch wenn zur Zeit der morgendliche Gang zur Schule ausfällt, ist es wichtig, dass eine Tagesstruktur weiterhin besteht. Wecken Sie ihr Kind um eine feste Uhrzeit und machen Sie sich bereit für den Tag.

_____ Uhr Frühstück

Ein gesundes und gemeinsames Frühstück kann einen Start in den Tag vereinfachen. Vereinbaren Sie feste Uhrzeiten für ein gemeinsames Frühstück. Hierbei kann jeder aus der Familie bei den Vorbereitungen helfen. Nach dem Frühstück, machen sich die Kinder lernbereit. Dazu gehört auch, das Anziehen von Tageskleidung und natürlich Zähneputzen.

_____ Uhr Bearbeiten des Lernmaterials

Die Kinder haben Material zur Bearbeitung von den Klassenlehrer*innen erhalten und können diese nun bearbeiten. Bitte achten Sie darauf, dass es einen festen Lernplatz für das Kind gibt, den es nach Erledigung der Aufgaben verlassen kann. Falls dies aufgrund der Räumlichkeiten nicht möglich ist, ermuntern Sie das Kind dazu, die Schulsachen nach Ende der Lernzeit in den Schulranzen zu verstauen und den Schulranzen wegzustellen.

An die Kinder: Wenn Du eine Aufgabe nicht verstehst, sei nicht traurig! Bearbeite ruhig erstmal die Aufgaben, die dir leichter fallen. Zu einem späteren Zeitpunkt oder am nächsten Tag kannst Du es dann nochmal probieren. Wenn es dann immer noch nicht klappt, kannst du vielleicht mit einem/einer Klassenkamerad/in telefonieren oder schreiben, die dir die Aufgabe erklären, oder du fragst deine Eltern.

_____ Uhr Pause (kleiner Snack)

In der Schule gibt es immer nach einer gewissen Zeit Pausen. Vielleicht haben Sie und Ihr gemerkt, dass die Bewegung und die freie Zeit sehr gut sind, um nach der Pause wieder mit einem klaren Kopf durchzustarten. Auch zuhause bringen kleine Pausen etwas.

An die Kinder: Steh auf und mach dich ganz lang, lasse deine Arme kreisen und mach 10 Hampelmannen hintereinander. Jetzt brauchst du noch eine kleine Stärkung. Hierfür kannst du dir einen leckeren Apfel schneiden oder eine Mandarine schälen. Aber auch ein leckeres Brot oder eine Möhre oder ein paar Stücke Gurken schmecken ganz wunderbar in der Pause.

_____ Uhr Bearbeiten von Hausaufgaben

An die Kinder: Nach der Pause kannst du dich wieder an deine Aufgaben setzen und weiterarbeiten.

Sie als Eltern können sich gerne neben das Kind setzen und zusehen, was es schon tolles kann. Dies kann auch eine Motivation für ihr Kind sein, weiterzuarbeiten und sich besonders viel Mühe zu geben. Kleine Belohnungen versüßen den Tag

An die Kinder: Du hast es geschafft und kannst stolz auf Dich sein, wie toll du durchgehalten hast!!! Du kennst das ja bestimmt, wenn man etwas Schönes in Aussicht hat, auf das man sich freut, fallen einem Aufgaben, die man erledigen muss ein wenig leichter. Dafür wäre es gut, wenn du mit deinen

Eltern eine kleine Belohnung pro Tag vereinbarst. Das kann z.B. extra Spielzeit am PC, eine kleine Süßigkeit oder etwas anderes sein, was Dir Spaß macht.

_____ **Uhr Freies Spiel**

An die Kinder: Nachdem du deine Lernmaterialien bearbeitet hast, kannst du deinen Lernplatz verlassen. Nun kannst du etwas Schönes spielen, basteln oder dich bewegen.

Ein paar Vorschläge finden Sie und Ihr weiter unten. Dort gibt es einige Ideen, wie der Nachmittag gestaltet werden kann.

_____ **Uhr Mittagessen**

Das Mittagessen ist, genau wie das Frühstück, eine sehr wichtige Mahlzeit. Es ist aber auch eine tolle Gelegenheit, gemeinsam an einen Tisch zu kommen und miteinander zu reden und zu lachen.

An die Kinder: Du kannst beim Zubereiten des Mittagessens helfen. Das geht ganz leicht: Schon das Decken des Tisches ist eine tolle Unterstützung für deine Eltern. Du kannst natürlich auch mal mit deinen Eltern den Kochlöffel schwingen und beim Schneiden oder rühren helfen. Wenn viele helfen, schmeckt das Essen umso besser

_____ **Uhr Nachmittagsunternehmungen**

Nach dem Mittagessen können weitere tolle Aktionen unternommen werden. Wie wäre es mit ein paar Bewegungsspielen? Sie und Ihr könnt aber auch einen Spaziergang in den Wald oder in den Park machen oder den Balkon gestalten. Nachfolgend gibt es schöne Ideen, die gemeinsam erlebt werden können. Achtet aber weiterhin darauf, dass du nur mit den Menschen unterwegs bist, die mit dir in einem Haushalt leben.

_____ **Uhr Abendessen**

Das Abendessen rundet einen gemeinsamen Tag ab.

An die Kinder: Hier kannst Du wieder tatkräftig unterstützen und den Tisch decken oder bei der Zubereitung helfen.

_____ **Uhr Abendgestaltung**

Am Abend können weitere kleine Aktionen stattfinden. So können zum Beispiel Brettspiele ausgetackelt werden, oder es findet eine kleine Verkleidungsrunde statt. Es kann aber auch ein Kinoabend mit einem schönen Film veranstaltet werden.

_____ **Uhr Pünktlich ins Bett gehen**

An die Kinder: Nun ist der Tag rum. Damit du am nächsten Tag weiter durchstarten kannst, ist es wichtig, dass du früh ins Bett gehst.

Sie, als Eltern können ihr Kind darin unterstützen und feste Abendrituale wie Vorlesen, gemeinsam ein Hörbuch hören oder ähnliches vor dem Schlafengehen einbauen.

Liebe Eltern,

lesen Sie mit ihrem Kind gemeinsam die folgenden Seiten. In den folgenden Wochen werden wir das Angebot regelmäßig erweitern und fortführen.

Die Tipps sind so geschrieben, dass ihr/e Kind/er sich angesprochen fühlen. Die folgenden Seiten können Ihnen aber auch in manchen Situationen als Unterstützung dienen. Zudem sind viele der Vorschläge umso schöner, wenn man sie gemeinsam mit der Familie erlebt.

Lerngymnastik

Bevor du anfängst deine Aufgaben zu erledigen, kann dir eine kleine Lerngymnastik für einen guten Start behilflich sein:

Köpfchen einschalten!

Lege den Daumen und Zeigefinger einer Hand auf die Gehirnknochen links und rechts neben dem Brustbein und aktiviere diese Punkte durch leichtes Massieren. Gleichzeitig legst du die andere Hand auf den Nabel. Nach einer Minute tauschst du die Hände.

Ohren spitzen!

Nimm die Hände zu deinen Ohren und massiere mit dem Daumen und dem Zeigefinger gleichzeitig sanft beide Ohren, zuerst von oben nach unten, dann von innen nach außen.

Augen aufgepasst!

Stelle dich ruhig hin, strecke einen Arm aus und schwinde eine große liegende Acht in die Luft. Gehe von der Mitte aus immer nach rechts oder links. Halte dabei deinen Kopf ruhig und verfolge die Acht mit deinen Augen. Wiederhole die Übung 10mal mit dem linken Arm, 10mal mit dem rechten und ebenso 10mal mit beiden Armen.

Jetzt bist du sicher gespannt, wie es heute nach dieser Vorbereitung mit dem Lernen klappen wird.

Doch bevor du loslegst, hier noch ein Tipp: Trinke vorher ein großes Glas Wasser - so fühlst du dich klar im Kopf und kannst bereits Gelerntes besser aus deinem Gedächtnis abrufen.

Weitere Tipps zum Lernen findest du hier:

<https://www.labbe.de/zzebra/index.asp?thema=387&titelid=1903>

Tipps gegen Langeweile und aufsteigenden Frust

Die aktuelle Situation verlangt von uns ganz schön viel. Umso schöner ist es, sich nun auf die kleinen Freuden im Leben konzentrieren zu können. Nachfolgend gibt es einige Tipps, wie die Langeweile und aufkommender Frust positiv umgewandelt werden können.

Los geht's!

Kleine Helfer für die Lernzeit

Du kennst das bestimmt, bei manchen Matheaufgaben oder beim Schreiben, „raucht“ einem ab und zu ganz schön der Kopf. Besonders, wenn man bei einer Aufgabe nicht weiterkommt, kommen Gefühle wie Wut oder Traurigkeit dazu und können deine Stimmung ganz schön trüben und Stress bei dir auslösen. Solche Gefühle sind normal und hat jede/r schon einmal erlebt.

Manchmal kann das rauslassen der Gefühle ganz schön guttuen. Wenn du oder deine Eltern an einem solchen Punkt bist, gibt es besondere Tricks, die dir helfen, diese Gefühle wieder loszuwerden und dich wieder motiviert an die Aufgaben zu setzen.

Tip: Stressball (Bastelanleitung)

Wenn du merkst, dass du gestresst bist, weil etwas nicht so klappt, wie du möchtest, oder du wütend wegen etwas bist, kannst du deinen Stress mit einem selbstgebastelten Stressball loswerden.

Für einen Stressball benötigst du folgende Materialien:

- *bunter Luftballon*
- *Schere*
- *Trichter oder zusammengerolltes Papier*
- *Mehl, Reis oder Sand*
- *Edding*
- *Wolle*
- *Teelöffel*

1. Schritt: Puste den Ballon nun auf und lass die Luft raus. Dabei kannst du den Luftballon auch loslassen, sodass er durch das Zimmer fliegt.

2. Schritt: Nimm nun den Teelöffel und den Trichter oder das zusammengerollte Papier und befülle den Ballon mithilfe des Teelöffels mit deinem Füllmaterial.

3. Schritt: Wenn der Ballon genug befüllt ist, kannst du mit dem Befüllen aufhören und einen Knoten in den Hals des Luftballons machen.

4. Schritt: Jetzt kannst du deinem Stressball noch ein Gesicht mit dem Edding malen und ihm Haare mit Wollresten verpassen.

Wenn in dir nun Stress oder Wut aufkommt, kannst du durch das Kneten des Ballons deine Gefühle rauslassen.



Spiel und Spass

Welche Spiele habt ihr zu Hause und möchtet sie unbedingt mal ausprobieren? Erobert gemeinsam das Spielregal und macht euch einen gemütlichen Spieleabend. Falls ihr noch weitere Ideen für Spiel und Spaß braucht, gibt es hier noch einige Ideen.

- *puzzlen*
- *Memory basteln und spielen,*
- *mit Lego oder Bausteinen eine kleine Stadt oder einen großen Turm bauen*
- *Mikado*
- *Jenga*
- *diverse Kartenspiele (z.B. Mau-Mau, Stechen, UNO, Skip Bo...)*
- *Brettspiele (z.B. Mensch ärgere dich nicht)*
- *mit kleinen langen Gegenständen (Zahnstocher, Zündhölzer ohne Kopf, Eisstiele, Kreide, Buntstifte) Formen und Figuren legen*
- *kneten (Ein Rezept für Knete findest du weiter unten)*

Bewegungsspiele

Bewegung ist ganz wichtig und sorgt für gute Laune! Es folgen einige Bewegungsspiele, die du mit der Familie gemeinsam spielen kannst.

Balltransport

Jede/r Mitspieler/in erhält einen Tischtennisball und ein Transportmittel, mit dem er/sie versuchen soll, den Tischtennisball zu transportieren. Fällt der Ball herunter, wird es weiter versucht. Eine weitere Variante ist es, den Ball in einer Kette weiter zu transportieren.

Eisscholle-Pinguine auf Eisscholle

Ein Stück Papier schrumpft und alle müssen immer enger zusammenstehen. Alle sind Pinguine (darstellen) und stehen dicht gedrängt auf einer Eisscholle (aus Zeitungspapier). Der/Die Spielleiter/in steht außen und erzählt von der Treibfahrt der Scholle. Je mehr sie in wärmeres Gebiet kommt, umso mehr schmilzt sie, d.h. der/die Spielleiter/in verkleinert die Eisscholle, indem er/sie Zeitungspapierstreifen abreißt (oder Zeitung faltet). So treibt die Scholle weiter und wird kleiner und kleiner. Die Spieler/innen müssen sich immer mehr gegenseitig halten und helfen. Das Spiel ist beendet, wenn die Pinguine von der Eisscholle fallen.

Spiegelspiel

Eine/r gibt Bewegungen vor, der andere kopiert sie spiegelbildlich. Eine/r macht eine Bewegung, die der andere sofort spiegelbildlich nachmacht. Dann Rollenwechsel. Evtl. geht Vor- und Nachmachen auch unausgesprochen abwechselnd ineinander über.

Beispiele:

Morgens: aufstehen, beim Frühstück Brot essen usw..

Luftballontanz

Mit Luftballon allein oder zu zweit tanzen. Jeder pustet einen Ballon auf, bewegt sich durch den Raum und lässt den Ballon auf der Zeigefingerspitze hüpfen. Die Ballons tauschen. Zwischen die Knie klemmen und tauschen. Zu zweit Ballon zwischen die Stirnen, die Pos klemmen und ggf. noch drehen. Rutscht der Ballon weg, muss er herbeigeschafft werden, ohne dass die Hände benutzt werden.

Spaziergang mit Körpergeräuschen

Zu einer Geschichte werden Geräusche mit dem Körper erzeugt. Alle Mitspieler machen die Bewegungen des Spielleiters mit. Der Spielleiter beginnt mit folgender Geschichte:

Wir machen einen Spaziergang (mit den Händen auf die

Knie klopfen). Wir kommen auf eine Wiese und hören das Gras rauschen (die Hände werden aneinander gerieben). Da kommt eine Holzbrücke (Fäuste klopfen gegen die Brust). Und nun wieder eine Wiese (Hände reiben). Wo sind wir eigentlich? Da ist ein Baum, wir steigen hoch (Fäuste übereinander setzen und recken). Wir halten Ausschau. Da ist ein Weg, wir steigen herunter (dasselbe zurück) und gehen den Weg weiter (Hände klopfen auf die Knie) usw. Der Spielleiter entwickelt die Geschichte weiter oder lässt die Mitspieler weitermachen.

Sei Kreativ!

Der Frühling ist schon da, die Bäume blühen und die Sonne besucht uns jeden Tag. Hier sind ein paar kreative Tipps, wie du dir deine freie Zeit schön gestalten kannst. Für mehr Spaß kannst du auch deine Geschwister und Mama und Papa mit in dein Kreativboot nehmen.

Knete selber herstellen

Das Spiel mit Knete ist bei vielen Kindern sehr beliebt. Das Kneten und Formen von Figuren oder einfach das durchkneten sind eine tolle Art, um sich zu entspannen der Fantasie freien Lauf zu lassen.

Du kannst Knete ganz einfach herstellen, für den ultimativen Knetspaß gibt es hier ein Rezept, dass du gemeinsam mit deinen Eltern oder größeren Geschwistern herstellen kannst:

Du brauchst:

- 1 Tasse (250 ml) lauwarmes Wasser
- 4 Tassen (1000 ml oder ca. 750 g) Weizenmehl
- 1,5 Tassen (375 ml oder ca. 500 g) Salz
- 2 Esslöffel neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Lebensmittelfarben oder andere Färbemittel nach Belieben
- 1 große Schüssel
- 4 kleine Schüsseln (für 4 Farben)

Und so geht es:

1. Vermische das Mehl und Salz in einer Schüssel.
2. Stelle die vier kleinen Schüssel für die Farben schon bereit.
3. Jetzt verteilst du das Wasser so, dass in jeder der kleinen Schüsseln gleich viel Wasser ist.
4. Gib nun die Farben, die du dir wünschst in die kleinen Schüsseln.
5. Verteile das Öl gleichmäßig auf die Schüsseln (1/2 Esslöffel je Schüssel).
6. Die Mehl-Salz Mischung verteilst du nun auch gleichmäßig auf die 4 Schüsseln und gut vermischen.
7. Nun kannst du eine Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und die Knetmassen dort nacheinander gut durchkneten.

Deine Knete ist nun fertig und du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen. Forschen und staunen

Forschen und staunen

Mache einen Regenbogen

Wusstest du eigentlich, dass du einen Regenbogen selber erzeugen kannst?

Dafür brauchst du:

- einen Taschenspiegel
- einen tiefen Teller, der mit Wasser befüllt ist
- ein paar kräftige Sonnenstrahlen
- eine weiße Wand

Stelle nun den Teller vor ein Fenster, in dem die Sonne ganz kräftig reinscheint. Halte den Spiegel nah über den Teller und richte ihn so aus, dass die Sonnenstrahlen auf ihn treffen. Wenn die den Spiegel richtig ausgerichtet hast reflektiert der Spiegel die Strahlen und wirft sie gegen die weiße Wand. Dabei hat jede Farbe eine andere Wellenlänge, die so nah bei einander liegen, dass Dir der Regenbogen wie ein buntes Band erscheint.

Zeit zum Entspannen

Neben den kreativen und spielerischen Beschäftigungsideen, finden Sie und Ihr hier einige Anregungen, die zum Entspannen und schönen Momenten einladen.

Warmer Rücken

Das brauchst Du:

- ein DIN A4 Papier
- Stift
- Klebeband

Der warme Rücken ist eine schöne Idee um sich gegenseitig nette Worte oder Komplimente zu machen. Diese Idee kannst du mit deinen Familienmitgliedern in einem Zimmer, in einem Garten oder auf dem Balkon machen. Jeder klebt sich das Blatt auf den Rücken. Nun könnt ihr euch bewegen und währenddessen schreibt jeder auf den Rücken von den Mitspielern, was er besonders an ihn mag, was derjenige gut kann usw.

Das macht ihr solange, bis jeder etwas auf den Rücken von allen Mitspielern stehen hat. Zum Schluss nimmt jeder den Zettel wieder ab und darf ihn laut vorlesen und erraten, von wem die einzelnen Sachen geschrieben wurden.

Buchstaben oder Bilder auf den Rücken malen

Für diese Übung brauchst du eine/n oder mehrere Partner/innen. Setze dich mit dem Rücken zu deinem/r Sitzpartner/in und lass dir einen Buchstaben; ein Wort oder ein Bild auf den Rücken malen. Rate nun was gerade gemalt oder geschrieben wurde. Danach ist der andere dran mit raten.

Nützliche Links, die die Zeit zuhause noch schöner machen können:

Beispielsweise gibt es Seiten, die kostenlose Hörspiele anbieten: <https://www.ohrka.de>

Tägliche Sportstunde mit Alba Berlin:
https://www.youtube.com/results?search_query=alba+berlin

Ein paar Rechenübungen für Zuhause:
<https://www2.zaubereinmaleins.de/2010/mathe/monsterrechnen.pdf>

Weitere Tipps für die Familie zum Basteln und Gestalten:

<https://www.schule-und-familie.de/>

<https://www.schule-und-familie.de/basteln.html>

Alle Ansprechpartner*innen finden Sie auf
www.kja-koeln.de

KJA Köln
An St. Katharinen 5
50678 Köln
0221 92133524
presse@kja-koeln.de

Zusammengestellt von
Lena Bahr und Carolin Schröper