

Praktische Eltern-Tipps der Schulsozialarbeit

Um sich in dieser aussergewöhnlichen Lage mit den Kindern zu Hause gut zu organisieren und wohl zu fühlen, ist es sinnvoll sich eine geeignete Tagesstruktur zu überlegen.

Es ist wichtig, dass Sie die Tagesstruktur gemeinsam mit ihrem Kind besprechen.

Eine Abwechslung zwischen Lernzeit (Schulaufträge), gemeinsamer Zeit und frei verfügbarer Freizeit ist sinnvoll und bringt Abwechslung in den Alltag. Langeweile bringt Kinder auch dazu, selbst kreativ zu werden! Folgend einige Tipps von uns:

alleine:	gemeinsam:	draussen:
<input type="checkbox"/> lesen (Bücher, Zeitschriften)	<input type="checkbox"/> Brot/ Zopf backen	<input type="checkbox"/> verstecken spielen
<input type="checkbox"/> hören (z.B. Hörbücher)	<input type="checkbox"/> ein Theaterstück einstudieren	<input type="checkbox"/> Rasen mähen
<input type="checkbox"/> Puzzles machen	<input type="checkbox"/> Kartenspiele machen	<input type="checkbox"/> eine Hütte bauen
<input type="checkbox"/> kreativ sein (zeichnen, kneten, kleistern, basteln)	<input type="checkbox"/> Kinonachmittag, wie im Kino mit selbstgemachtem Popcorn	<input type="checkbox"/> Fahrrad/ Töffli -Service: putzen, schmieren & so
<input type="checkbox"/> sich verkleiden	<input type="checkbox"/> Kresse säen & ernten	<input type="checkbox"/> 1001 Ball Spiele
<input type="checkbox"/> schreiben (z.B. ein Brief an die Grosseltern)	<input type="checkbox"/> Turn- & Fitnessübungen, z.B. Seilspring Challenge	<input type="checkbox"/> Feuer machen, Schlangens- brot backen, etc.
<input type="checkbox"/> App: Das ist mein Körper	<input type="checkbox"/> einen Smoothie machen/ alk.freie Drinks mixen	<input type="checkbox"/> forschen (mit der Lupe auf Entdeckungsreise)
<input type="checkbox"/> auf Geschwister/ Nachbars- kinder aufpassen	<input type="checkbox"/> Gesellschaftsspiele machen (z.B. Monopoly, Siedler, Dog)	<input type="checkbox"/> mit Naturmaterialien ein Kunstwerk erschaffen
<input type="checkbox"/> Kugelbahn aus Abfall basteln	<input type="checkbox"/> einen Zmittag kochen, z.B. Pasta selber machen	<input type="checkbox"/> Car-Wash, das Auto innen und aussen aufpolieren
<input type="checkbox"/> App: Draw your Game - ein eigenes Spiel entwickeln	<input type="checkbox"/> gemeinsam singen und musizieren	<input type="checkbox"/> das Gartenbeet vorbereiten, Unkraut jäten
<input type="checkbox"/> das eigene Zimmer auf- hübschen (z.B. dekorieren)	<input type="checkbox"/> Berufsbilder ansehen, www.berufsberatung.ch	<input type="checkbox"/> Nachbarschaftshilfe anbieten, z.B. einkaufen für Senioren
<input type="checkbox"/> ein Projekt erfinden (z.B. für den Jugendprojekt Wettbewerb)	<input type="checkbox"/> Frühlingsputz: staubsaugen, Küche putzen, etc.	<input type="checkbox"/> Haustier/e füttern, pflegen
<input type="checkbox"/> Lernvideos gucken: www.srf.ch/sendungen/myschool	<input type="checkbox"/> mit Grosseltern plaudern (via Facetime, Skype)	<input type="checkbox"/> schnitzen mit dem Sackmesser (unter elterlicher Anleitung)
<input type="checkbox"/> Musik machen/ hören/ ein Instrument ausprobieren	<input type="checkbox"/> einen Znüni/ Zvieri zubereiten mit Gemüse & Früchten	<input type="checkbox"/> Quartiersputz, ich nehme allen Unrat zusammen
<input type="checkbox"/> Kleider/ Spielsachen sortieren und «ausmisten»	<input type="checkbox"/> Ämtli intensivieren: Geschirr versorgen, Wäsche bügeln	<input type="checkbox"/> die Haus-/ Wohnungstüre frühlingshaft dekorieren
<input type="checkbox"/> jonglieren üben	<input type="checkbox"/> eine Torte für Mama/Papa backen	<input type="checkbox"/> mit Kreide den Boden verzieren

Zu guter Letzt: Tragen Sie sich selber Sorge und achten Sie auf die eigenen Bedürfnisse. Wenn es Ihnen gut geht, wirkt sich dies auf Ihren Nachwuchs aus.

Bei Fragen, Anliegen & Turbulenzen sind wir von der Fachstelle/Schulsozialarbeit für Sie da.
Kontakt Daten siehe: www.fjfs.ch

Bleiben Sie achtsam, bleiben Sie freundlich, bleiben Sie gesund!

Herzlich Ihre Schulsozialarbeitenden:

Monika Drobik Camenisch
Sarah Picciolo-Kieliger

Viviane Mainberger
Samuel Trefzer

Barbara Mülli
Claudia Widmer