

## Schulschliessung - eine Herausforderung für ALLE

### Praktische Eltern- Tipps der Schulsozialarbeit



#### Klare Tagesstrukturen

Nehmen sie sich als Eltern gemeinsam für die Besprechung der untenstehenden Punkte kurz Zeit. Es ist wichtig, dass sie die Tagesstruktur gemeinsam mit ihren Kindern/ Jugendlichen besprechen.

#### Gemeinsame Zeit

Die aktuelle Notlage lässt uns näher zueinander rücken. Wir verbringen mehr Zeit in der Familie, was wir als Chance nutzen können. Das aktuelle Geschehen wühlt auf und kann verunsichern. Versuchen sie die Sorgen ihrer Anvertrauten aufzufangen (Wir schaffen das!) und zu diskutieren. Gemeinsame Gespräche über das Erlebte schaffen Nähe und Verbundenheit.

Vereinbarungen der täglichen Bildschirmzeit sind sinnvoll. Wir empfehlen max. pro Tag: Alter 3-5 Jahre = 30 Minuten, 6-9 J. 45 m., 10-13 J. 60 m. & ab 14 J. 90 m. Aktuell darf es auch ein wenig mehr sein.

#### Lernzeiten

Die Aufgaben werden von der Schule vorgegeben. Damit die Konzentration erhalten bleibt, sind kurze Bewegungspausen an der frischen Luft sinnvoll, wie auch genug Wasser zu trinken.

#### Freizeit

Freizeit ist für Kinder/ Jugendliche wichtig, um ihren Interessen nachzugehen. Vieles ist derzeit nicht möglich. Lassen Sie Langeweile zu! Daraus werden Kinder/ Jugendliche kreativ. Einige Tipps dazu (bitte ungeniert ankreuzen):

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"/> Tipps tanken: <a href="http://www.jugend-or.ch/tipp">www.jugend-or.ch/tipp</a>	<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, Schlangengebrot 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/ Nachbarkinder 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 aufhübschen (z.B. dekorieren)	<input type="checkbox"/> Berufsbilder ansehen, <a href="http://www.berufsberatung.ch">www.berufsberatung.ch</a>	<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: <a href="http://www.srf.ch/sendungen/myschool">www.srf.ch/sendungen/myschool</a>	<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 frühlinghaft dekorieren
<input type="checkbox"/> jonglieren üben	<input type="checkbox"/> eine Torte für Mama backen	<input type="checkbox"/> mit Kreide den Boden verzieren

**Zu guter Letzt: Tragen sie sich selber Sorge und achten sie auf Ihre Bedürfnisse. Wenn es ihnen gut geht, wirkt sich dies auf ihren Nachwuchs aus. Bei Fragen, Anliegen & Turbulenzen sind wir von der Schulsozialarbeit für sie da, Kontaktdaten siehe: [www.jugend-or.ch](http://www.jugend-or.ch) (oder Schulwebseite)**

**Weitere Unterstützung bieten auch:** → Elternberatung Pro Juventute: Tel. 058 261 61 61  
→ Für Kinder und Jugendliche Tel. 147 oder 071 243 77 77

**Herzlich & gute Gesundheit wünschen wir ihnen.**

Marion Heeb, Kerry Ryffel, Veronika Bertolini, Ruth Zai, Simon Stieger, Stephan Bleisch und Ruedi Gasser