

**Normalität in den**  
*aussergewöhnlichen* **Alltag bringen.**

**Ideen und Anregungen**

**In der nächsten Zeit, werden alle Schulkinder ihre Zeit zu Hause verbringen. Sie müssen für die Schule arbeiten, Vereinsaktivitäten fallen weg, enger Kontakt zu Freunden sollte nicht stattfinden und Ausflüge in Museen, Hallenbad usw. liegen auch nicht drin.**



**Hinzu kommt, dass die Eltern in ihrem Bewegungsraum ebenfalls stark eingeschränkt sind. Homeoffice, während die Kids rundherum spielen, lernen, streiten, lachen, Medien konsumieren ist nicht einfach.**

**Da niemand weiss, wie lange wir in dieser Situation sein werden, finden Sie in diesem Dokument Anregungen und Hilfestellungen, welche das Familienleben in diesen aussergewöhnlichen Zeiten Vereinfachen können. Dies sind KEINE Vorgaben der Schule, die Inhalte sind ausschliesslich als Empfehlung gedacht.**

## **Die Wochentage sollen sich vom *Wochenende* unterscheiden.**

**Das heisst, Montag bis Freitag haben die Tage einen festen Ablauf. Die Kinder ziehen sich am Morgen an. Es gibt fixe «Schulzeiten» und Freizeit.**

**Die Zeiten passen sich selbstverständlich dem Alter, den Möglichkeiten in der Familie und den persönlichen Vorlieben an.**

### **Beispiele:**

**Die Einen fangen um 8.15 Uhr mit Schulstoff an, arbeiten nur Vormittags, dafür intensiv für die Schule, die Anderen starten mit einer Kindersendung in den Tag, arbeiten morgens eine kurze Sequenz und dann lieber am Nachmittag etwas länger an schulischen Inhalten.**

**Es hilft, wenn auch die **MEDIENZEITEN**, die vielleicht etwas länger sind, als in «normalen» Schulwochen, von Montag bis Freitag verbindlich festgelegt sind (Dauer und Tageszeit).**

**Nutzung digitaler Medien (Fernseher, gamen etc)**

**Besprechen Sie zusammen mit den Kindern, wie lange sie täglich oder wöchentlich die digitalen Medien brauchen dürfen.**

**Im Wochenplan können verbindliche Zeiten eingetragen werden, an welchen die Kinder gamen, youtube schauen oder fernsehen, .**

**Hier finden Sie Anregungen zu Medienzeiten, wie sie in «Nichtkrisenzeiten» gelten könnten.**

**Pro Juventute empfiehlt folgende Nutzungszeiten pro Tag, abhängig des Alters des Kindes:**

**3 bis 7 Jahre: 30 Minuten**

**8 bis 9 Jahre: 45 Minuten**

**10 bis 11 Jahre: 60 Minuten**

**12 bis 13 Jahre: 75 Minuten**

**Mehr Infos und Tipps auf folgender Internetseite:**

**<https://www.jugendundmedien.ch/de/digitale-medien.html>**

**Auf der folgenden Internetseite kann mit den Kindern gemeinsam einen Vertrag gemacht werden, worauf die Regeln klar sind.**

**<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>**



## Gemeinsam an einem *Strang* ziehen.



**Dies sind aussergewöhnliche Zeiten... keine Schule und keine Ferien... eine für alle neue Situation.**

**Damit ein wenig «Normalität» einkehren kann, die alle Mitglieder der Familie tragen helfen, ist es förderlich, die Kinder in gewissen Entscheidungen, die Strukturierung der Tage, in Ämtli und Lösungssuchen einzubeziehen.**

**Vertiefung:  
Familienkonferenz  
Von Thomas Gordon**



**Für diesen Zweck kann die Familie einen Familienrat/ Familienkonferenz gründen. Ein bis zwei Mal die Woche sitzen alle Mitglieder der Familie zusammen und besprechen die Situation.**

**Beim ersten Mal brauchen die Kinder eine Erklärung, wie so ein Rat abläuft, dass alle gefragt sind mitzudenken und mitzumachen. Die Kinder werden ihrem Alter entsprechend informiert und begleitet beim mitmachen.**

(hier einzelne Ideen für die Umsetzung, Vertieftes Wissen finden sie im Internet oder in der entsprechenden Literatur.)

- **Wie geht es jedem Einzelnen? Wie läuft es als Familie?**
- **Was brauchen wir um in dieser besonderen Lage gut zurecht zu kommen?**
- **Jedes Familienmitglied erzählt etwas schönes, spannendes, freudiges, das es seit dem letzten Rat erlebt, gehört, gesehen, gemacht hat.**
- **Gibt es Regeln die wir festlegen wollen? (am Anfang)**
- **Wie halten wir uns an die Regeln? (beim folgenden Familienrat)**
- **Müssen wir Regeln anpassen?**
- **Die Wochenpläne, Aufträge, Ämtli usw. werden zusammen erstellt, überprüft und wenn nötig angepasst.**

## **KINDER HELFEN KINDERN**

**Geschwister können sich gegenseitig Lerninhalte präsentieren und einander helfen.**

**Auch über die sozialen Medien können Schulkollegen oder Schulkolleginnen gefragt werden, wenn man etwas nicht kann, etwas gemeinsam machen will.**

**So können Chats, Videotelefonie oder Anrufe die Eltern entlasten und den Kindern Kontakte ermöglichen.**



## Bewegung

**Eine besondere Herausforderung ist genügend Bewegung für die Kinder.**

**Die Kinder sollen trotz sozialer Distanz regelmässig an die frische Luft. Ein Spaziergang, eine Velotour, Springseil hüpfen draussen, im Garten helfen, Federball usw.**

**Es gibt auch drinnen Möglichkeiten sich zu bewegen.**

**Gewisse Medien regen zum Tanzen und Turnen an, es gibt Anleitungen für Yogaübungen, vielleicht steht noch ein alter Hometrainer irgendwo im Haus usw.**





# DIE ELTERN

**Diese Zeit ist für Eltern eine besondere Herausforderung.**

**Existenzängste, Homeoffice, weniger Freiraum sind Themen, die nicht unterschätzt werden dürfen.**

**Auch das Trösten, Beruhigen, und Zuversicht Vermitteln bei den Kindern braucht Kraft.**

**Nehmen sie sich ganz Bewusst Zeiten in denen Sie sich zurückziehen, in denen Sie sich etwas Gutes tun. Sei dies ein Bad bei geschlossener Türe, Rückzugsmöglichkeiten für ein Telefonat mit Freunden, räume die mal nur für Erwachsene reserviert sind. Ein Schwatz von Balkon zu Balkon usw.**

**Eltern können die Kinder nur dann optimal unterstützen, wenn Sie auch zu sich Sorge tragen, versuchen einen Ausgleich zu finden und den Kindern ein Vorbild für Selbstfürsorge sind.**



Wenn ich jemanden zum *Reden* brauche...

Wenn mir alles **ZU VIEL** wird... **RUND UM DIE UHR**

**Elternnotruf** 0848 35 45 55 (Festnetztarif), <https://www.elternnotruf.ch/>

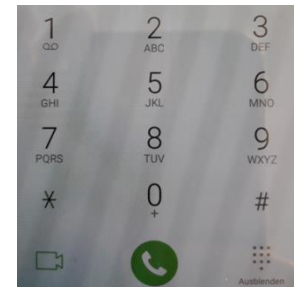


**ELTERN  
NOTRUF**  
24/7 BERATUNG

**Dargebotene Hand** (Erwachsene) Telefon 143 (kostenlos), [www.143.ch](http://www.143.ch)



**Sorgentelefon** (Kinder und Jugendliche) Telefon 147 (kostenlos), [www.147.ch](http://www.147.ch)



**Es folgen Beispiele für eine Tagesplanung mit den Kindern. Dies sind nur Ideen und Möglichkeiten.**



**Die Zeiteinheit für die Schulaufträge hängt von den Lehrpersonen, der Schulstufe und der Ausdauer des Kindes ab und sind auf den Beispielen KEINE Richtwerte.**



**Empfehlenswert ist lediglich, dass die Kinder während den Wochentagen eine gewisse Tagesstruktur haben, nach der sie sich richten können.**



# Beispiel für eine Woche (ca. 1.5 Stunden Schulaufträge)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00	Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken
08:30	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
09:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
09:30	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
10:00	Bewegung draussen oder drinnen	Ämtli	Bewegung draussen oder drinnen	Ämtli	Bewegung draussen oder drinnen
11:00	Ämtli	Bewegung draussen oder drinnen	Ämtli	Bewegung draussen	Ämtli
12:00	Mittagspause mit freier Zeit	Mittagspause mit freier Zeit	Mittagspause mit freier Zeit	Mittagspause mit freier Zeit	Mittagspause mit freier Zeit
14:00	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
14:30	Freie Aktivität	Freie Aktivität	Freie Aktivität	Freie Aktivität	Freie Aktivität
15:30	Medien und Spielen	Ämtli	Medien und Spielen	Zimmer Aufräumen	Medien und Spielen
17:00	Spielen	Medien	Znacht kochen (mit Hilfe)	Medien	Spielen
18:00	Abendessen und Zähne putzen	Abendessen und Zähne putzen	Abendessen und Zähne putzen	Abendessen und Zähne putzen	Abendessen und Zähne putzen
19:00	Gemeinsame Aktivität, dann Duschen	Gemeinsame Aktivität	Famlienrat (+ 1x am Sonntag)	Gemeinsame Aktivität, dann Duschen	Filmabend
20:00	Sich zurückziehen und Bettfertig machen	Sich zurückziehen und Bettfertig machen	Sich zurückziehen n und Bettfertig machen	Sich zurückziehen und Bettfertig machen	Filmabend und zu Bett gehen.

# Beispiel für eine Woche (ca. 2.5 Stunden Schulaufträge)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00	Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken
08:30	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
09:30	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10:00	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
10:30	Freie Aktivität	Bewegung draussen	Freie Aktivität	Bewegung draussen oder drinnen	Zimmer aufräumen
11:00	Bewegung draussen oder drinnen	Ämtli	Bewegung draussen oder drinnen	Freie Aktivität	Bewegung draussen
12:00	Mittagspause mit freier Zeit für die Kinder	Mittagspause mit freier Zeit für die Kinder	Mittagspause mit freier Zeit für die Kinder	Mittagspause mit freier Zeit für die Kinder	Mittagspause mit freier Zeit für die Kinder
14:00	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
15:00	Medien oder Spiel	Medien oder Spiel	Medien oder Spiel	Medien oder Spiel	Medien oder Spiel
16:30	Ämtli	Freie Aktivität	Abendessen machen	Ämtli	Freie Aktivität
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
19:00	Gemeinsame Aktivität mit den Kindern Duschen	Gemeinsame Aktivität mit den Kindern	Familienrat (+ 1x am Sonntag)	Gemeinsame Aktivität mit den Kindern	Gemeinsame Aktivität mit den Kindern Duschen
20:00	Sich zurückziehen, lesen, Musik hören bis Schlafenszeit	Sich zurückziehen, lesen, Musik hören bis Schlafenszeit	Sich zurückziehen, lesen, Musik hören bis Schlafenszeit	Sich zurückziehen, lesen, Musik hören bis Schlafenszeit	Sich zurückziehen, lesen, Musik hören bis Schlafenszeit

# Beispiel für eine Woche (ca. 3-4 Stunden Schulaufträge)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>08:00</b>	Duschen, Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Duschen, Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Duschen, Anziehen und frühstücken
<b>9:00</b>	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
<b>10:15</b>	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
<b>10:45</b>	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
<b>12:00</b>	Mittagessen und Zähne putzen	Mittagessen und Zähne putzen	Mittagessen und Zähne putzen	Mittagessen und Zähne putzen	Mittagessen und Zähne putzen
<b>13:00</b>	Bewegung draussen oder drinnen	Bewegung draussen oder drinnen	Bewegung draussen oder drinnen	Bewegung draussen oder drinnen	Bewegung draussen oder drinnen
<b>14:00</b>	Ämtli	Freie Aktivität	Ämtli	Freie Aktivität	Ämtli
<b>15:00</b>	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
<b>16:00</b>	Freie Aktivität	Medien oder Spiel	Freie Aktivität	Medien oder Spiel	Freie Aktivität
<b>17:00</b>	Medien oder Spiel	Ämtli	Medien oder Spiel	Ämtli	Medien oder Spiel
<b>18:00</b>	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
<b>19:00</b>	Spieleabend als Familie	Aktivitäten individuell	Familienrat (+1x am Sonntag)	Aktivitäten individuell	Filmabend
<b>20:30</b>	Sich langsam zurückziehen	Sich langsam zurückziehen	Sich langsam zurückziehen	Sich langsam zurückziehen	Sich langsam zurückziehen

# Beispiel 2 für eine Woche (ca. 3-4 Stunden Schulaufträge)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>07:30</b>	Duschen, Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Duschen, Anziehen und frühstücken	Anziehen und frühstücken	Duschen, Anziehen und frühstücken
<b>8:30</b>	Schulstoff	Schulstoff	Schulstoff	Schulstoff	Schulstoff
<b>10:00</b>	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
<b>10:30</b>	Schulstoff	Schulstoff	Schulstoff	Schulstoff	Schulstoff
<b>12:00</b>	Mittagessen und Ämtli	Mittagessen	Mittagessen und Ämtli	Mittagessen	Mittagessen
<b>13:00</b>	Bewegung draussen oder drinnen	Bewegung draussen oder drinnen	Bewegung draussen oder drinnen	Bewegung draussen oder drinnen	Gemeinsamer Wohnungsputz drinnen
<b>14:00</b>			Freie Aktivität		
<b>15:00</b>	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Freie Aktivität	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen	Schule gemäss Auftrag der Lehrpersonen
<b>16:00</b>	Freie Aktivität	Medien oder Spiel		Medien oder Spiel	Freie Aktivität
<b>17:00</b>	Medien oder Spiel	Ämtli	Medien oder Spiel	Ämtli	Medien oder Spiel
<b>18:00</b>	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
<b>19:00</b>	Spieleabend als Familie	Aktivitäten individuell	Familienrat (+1x am Sonntag)	Aktivitäten individuell	Filmabend
<b>20:30</b>	Sich langsam zurückziehen	Sich langsam zurückziehen	Sich langsam zurückziehen	Sich langsam zurückziehen	Filmabend und zu Bett gehen