

Familien-Checkliste für die Zeit Zuhause während der Corona-Isolation

Die Zeit mit der ganzen Familie Zuhause kann sehr schön, aber auch anstrengend sein. Deshalb ist es gut, diese besondere Phase des Zusammenlebens bewusst zu strukturieren. Hierzu möchten wir ein paar Anregungen geben.

Besprechen Sie gemeinsam die folgenden Punkte und erstellen Sie einen Familienplan:

- Wann wird aufgestanden? Wann wird zu Bett gegangen?
- Wann gibt es Essen? Isst die Familie gemeinsam?
- Wann und wo können die Kinder in Ruhe lernen? Wann und wo arbeiten die Eltern in Ruhe?
- Zu welcher Zeit erledigen die Kinder die Schulaufgaben täglich? Und das am besten am Stück!
- Wer hilft den Kindern bei den Aufgaben? Sind Mutter oder Vater ansprechbar?
- Können Freunde oder Verwandte per Telefon oder Videochat unterstützen?
- Welche Aufgaben haben die Kinder im Haushalt? Altersgerecht beim Kochen, Abwaschen, Wäschemachen, ...
- Wann wird aufgeräumt und geputzt? Können z.B. alle zusammen drei Mal am Tag gemeinsam für fünf Minuten aufräumen?
- Wann hat jede*r Zeit für sich? Wie viel Zeit darf an Handy, TV, Computer verbracht werden?
Treffen Sie gemeinsam eine Vereinbarung für die „Coronazeit“ gilt.
- Welches Buch lesen die Kinder? Welchem Hobby können sie von Zuhause aus nachgehen?
- Wann macht die Familie gemeinsam etwas Schönes? Z.B. ein Spiel spielen, einen Film gucken, ein Buch lesen, Vorlesen?

Diese Vorschläge sind von der Seite <https://t1p.de/wifz> angeregt. Dort gibt es noch mehr Ideen.

Weitere Infos zum korrekten Verhalten, um die Gefahr durch das Virus zu verkleinern, gibt es hier: <https://t1p.de/z33l>

Bei Sorgen und Problemen ist die Nummer gegen Kummer weiterhin erreichbar:

116 111 für Kinder und Jugendliche (Mo-Sa 14-20h)
oder für Eltern 0800 – 111 0 55 0 (Mo-Fr 9-11h)
bzw. www.nummergegenkummer.de

Auch unsere Sozialpädagog*innen sind für Ihre Klassen bei Problemen per E-Mail oder Handy erreichbar:

Jahrgang 5: Natascha Romanowskaja
natalia.romanowskaja@krause.hamburg.de
0163 38 56 06 69

Jahrgang 6: Simone Seegmüller
simone.seegmueller@krause.hamburg.de
0176 60 91 65 66

Jahrgang 7: Thore Kröckel
thore.kroeckel@krause.hamburg.de
0157 78 77 63 00

Jahrgang 8: Roman Semmler
roman.semmler@krause.hamburg.de
0176 42 86 16 85

Jahrgang 9: Sonja Behnk
sonja.behnk@krause.hamburg.de
0177 52 14 839

Jahrgang 10: Monika da Silva
monika.dasilvadanif@krause.hamburg.de
0176 43 98 44 58

IVK: Petra Burkhardt
petra.burkhardt@krause.hamburg.de
0176 21 73 72 06