

Alltagstipps für Familien in Corona- Zeiten

Was sie mit ihren Kindern machen können trotz geschlossener Schulen, Kitas und Kontaktverbot

- Machen Sie mit ihren Kindern einen **Tagesplan**. Hier können **feste Zeiten** für Mahlzeiten, alleine und gemeinsames Spielen, gemeinsame Aktionen, Lernzeiten, Medienzeiten, Spaziergänge und Aufgabenverteilungen aufgenommen werden.
 - Kinder haben oft gute Ideen und sind kreativ in Lösungen. Lassen Sie die Kinder mitdenken und trauen Sie sich den Rahmen anzugeben.
 - Versuchen Sie die Essenzeiten, Aufsteh- und Zubettgezeiten täglich ungefähr gleich zu halten. Vermeiden Sie, dass der Tages- und Nacht-Rhythmus sich verschiebt und die Nacht zum Tag gemacht wird. Gestalten Sie ein tägliches Abendritual mit Ihrem Kind (z.B. ein Buch vorlesen).
 - Die Tagesstruktur gibt den Kindern einen Rahmen, zum orientieren.
- **Halten** Sie sich und ihre Kinder **fit. (körperlich und geistig)**
 - Geben Sie ihren Kindern altersgerechte Aufgaben (dies kann auch spielerisch geschehen)
 - Denken Sie auch an ausreichend **Bewegung** im Alltag, gehen Sie Spazieren, fahren Sie Fahrrad/ Laufrad, gucken Sie Sport-, Tanz- oder Bewegungs- Videos und machen Sie mit der ganzen Familie mit, etc..
- Achten Sie auf die **Mediennutzung** ihrer Kinder (Inhalte und Zeiten). Siehe hierzu auch folgenden [Link](#).
Medienzeiten sind Bildschirmzeiten! Als Bildschirme gelten: Fernseher, Handy, Computer, Spielekonsolen etc. Verbringen Sie Zeit mit ihren Kindern und bieten ihnen Alternativen zu Medien an.
- Besonders wenn die Kinder den ganzen Tag mit Ihnen verbringen, bedenken Sie stets: **Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder!**

Euer Team Fabera Rautenberg

Kennen Sie schon unsere Beratungshotline für Familien?

Mo & Mi 08:00 – 14:00Uhr

Di & Do 13:00 – 19:00Uhr

Fr 10:00 – 14:00Uhr

Tel: **040 298 41 41 2**