



Mein Kind/ Unsere Familie ist in Quarantäne

Infos, Hilfen und Tipps

Lünen, 09.12.2020

Liebe Eltern der Schule am Heikenberg,
in letzter Zeit häufen sich die Quarantäne-Fälle und immer mehr Kinder, teilweise sogar ganze Familien, müssen sich in häusliche Quarantäne begeben. **Quarantäne heißt ja (leider), die häusliche Umgebung nicht verlassen zu dürfen.** D.h. Sie müssen ggf. zusätzlich dafür sorgen, dass jemand für Sie einkauft, Schulsachen Ihres Kindes/ Ihrer Kinder organisiert etc. Auch darf Ihr Kind unter Quarantäne nicht in die Schule kommen, um Arbeiten zu schreiben – diese werden nachgeschrieben, sobald die Quarantäne aufgehoben ist.

Sollte sich Ihr Kind in Quarantäne oder im Distanzunterricht befinden, sollten Sie den Bogen „Unterricht auf Distanz“ ausfüllen und bei der Klassenlehrerin abgeben, damit ein schriftlicher Nachweis über das Lernen auf Distanz vorhanden ist. Diesen Bogen erhalten Sie über die Klassenlehrerin und finden ihn auch zum Ausdrucken unter Info-Briefe auf der Homepage.

Wir haben für Sie aus einer Handreichung, die an die Schulen ging, Tipps und Hilfen zusammengestellt, die wir für sinnvoll erachten, um die Zeit sinnvoll mit Ihren Kindern gestalten zu können. Des Weiteren haben wir ein **Padlet** erstellt, das Ihnen Ideen und sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten (insbesondere im Bereich der Medien) bietet. Sollten Sie hierfür Ideen und Ergänzungen oder Beiträge haben, schicken Sie diese bitte an Frau Stüeken (lydia.daenekas-stueeken@gmx.de). Sie wird diese dann ggf. ins Padlet aufnehmen. So können wir gemeinsam gute Ideen und Aktionen miteinander teilen und so diese immer noch ungewohnte und schwierige Zeit miteinander gestalten. Vielleicht können Sie einzelne Ideen auch für die unterrichtsfreie Zeit (21.12. und 22.12.) oder in den Weihnachtsferien nutzen.

Hier nun zunächst die **Tipps und Hinweise aus der Handreichung:**

Was brauchen Kinder während einer Quarantäne? – Tipps für Eltern

- Achten Sie auf weiterhin **feste Tages- und Schlafroutinen!** Planen Sie Arbeitsphasen für die Schule ein.
- Achten Sie auf einen **verantwortbaren Medienkonsum** Ihrer Kinder. Begleiten Sie Ihr Kind beim Fernsehen so oft wie möglich, damit aufkommende Fragen direkt geklärt werden können.
- Machen Sie Ihrem Kind **Mut** und vermitteln Sie die **Gewissheit, dass die Krise irgendwann zu Ende sein wird.**
- **Ermutigten Sie Ihr Kind dazu, offen über seine Gefühle und Ängste zu sprechen und nehmen Sie Ihr Kind ernst.**
- Wenn Sie irgendetwas verunsichert (Verhaltensweisen etc.) zögern Sie nicht, sich fachkundigen Rat einzuholen.

Lernen Zuhause

Welchen Ablauf braucht das häusliche Lernen? Muss Lernen zuhause dem Schulrhythmus angepasst werden?

- Für Kinder ist ein **Rhythmus im Tagesablauf** wichtig. Die meisten Familien haben einen vereinbarten Zeitrhythmus (Aufstehen, Mahlzeiten, Freizeit, ...)
- Der **schulische Rhythmus**, geprägt durch Unterrichtszeiten, Pausen, Übungs- und Bewegungszeiten zusammen mit anderen Kindern, gehört in die Schule und **passt zu den schulischen Abläufen. Eine Übertragung in den Familienalltag ist keinesfalls sinnvoll!**
- Beschäftigungs- und Lernsituationen unter Aufsicht der Eltern sind intensiver. Wie lange Arbeitszeiten dauern können, hängt von Belastbarkeit, Stimmungslage und individueller Entwicklung ab. **Es sollte dem Kind klar sein, dass KEINE Ferien sind** und es ggf. auch nicht krank ist, sondern es nur nicht in die Schule gehen darf und daher das **Lernen zu Hause** stattfindet und dort gearbeitet werden muss.

- Der Wunsch nach mehr Zeit für digitale Medien ist groß und ein Konflikt wahrscheinlich vorprogrammiert. Deshalb ist es in Ordnung, bestehende Regeln zu überprüfen und eventuelle **Medienzeit gemeinsam** zu verbringen.

Tipps für Eltern für das Lernen zuhause (Möglichkeiten)

- **Lesen:** Vorlesen, eigenständiges Lesen, Partnerlesen, gegenseitiges Vorlesen. Der Lesestoff sollte die Interessen des Kindes treffen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Gelesene.
- **Aufgaben und Spiele zum Kopfrechnen:** Plus- und Minus-Aufgaben im Zahlenraum bis 20, 100, 1000 sowie das kleine Einmaleins können immer auch zwischendurch gemacht werden und auch Geschwister und Eltern sollten eingebunden werden (auch das übende Kind darf den Familienmitgliedern Aufgaben stellen, spielerisch, täglich ca. 10 Minuten).
- **Gesellschaftsspiele** trainieren Regelverhalten, soziale Fähigkeiten, Problemlöseverhalten, Strategieentwicklung, Ausdauer und Konzentration. Rollenspiele, sich verkleiden und Theater spielen fördern soziale und sprachliche Fähigkeiten.
- **Knobelaufgaben** stärken das logische Denken, regen zu Gesprächen über Lösungswege an und machen meist der ganzen Familie Spaß.
- **Bauen und Konstruieren** mit Lego, Bausteinen oder anderen Materialien schulen technisches Verständnis, räumliches Vorstellungsvermögen, Handgeschicklichkeit, Feinmotorik, Wahrnehmung, Ausdauer, Geduld etc.
- **Kreative Aufgaben und Künstlerisches** wie Malen, Falten, Kneten etc. regen die Wahrnehmung an und verführen zum ausdauernden Verweilen, da es nicht um starre Übungsaufgaben geht.

Wie Kinder und Jugendliche sinnvoll mit Medien umgehen können

- **Mitmachen:** Versuchen Sie, möglichst oft die Medien-Aktiven Ihres Kindes zu begleiten, um einen Überblick zu haben und mit Ihrem Kind über Inhalte ins Gespräch zu kommen.
- **Feste Zeiten:** Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Medienzeiten, die das Kind mit einem Kurzzeitwecker kontrollieren kann. Ein Kind muss seine Medienerlebnisse verarbeiten können, weshalb nicht zu viele Dinge hintereinander geschaut oder gespielt werden sollten.
- **Gefahren erkennen:** Vermeiden Sie Spiele-Apps, die ein hohes Suchtpotenzial aufweisen. Diese erkennt man z.B. daran, dass ein Belohnungssystem zum sehr langen Spielen anregt.
- **Ausgleich:** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Bewegung als Ausgleich hat. Auch im Haus bzw. im Garten gibt es ausreichend Bewegungsmöglichkeiten.
- **Bewerten lassen:** Die Kinder geben Rückmeldung, was sie gut fanden und gelernt haben.
- **Aktivieren Sie Kinderschutzfilter,** damit Sie einen Überblick haben, auf welche Filme Ihr Kind in Mediatheken zugreifen kann.
- **Kompetent werden:** Nutzen Sie die Zeit, die Kinder dabei zu unterstützen, im Umgang mit dem Handy, Tablet oder PC sicherer zu werden. Dazu können Programmier-Apps etc. genutzt werden.
- **Lassen Sie Ihre Kinder kreativ werden** z.B. mit Trickfilm-Apps, Buchgestaltungsapps, Musikproduktionen oder mit Hörspielproduktionen. Auch gibt es gute Apps zum Programmieren. Links, Hinweise und Ideen zu den letzten beiden Punkten finden Sie in unserem Padlet (s.u.).

Die hier aufgeführten Tipps und Hilfen sind angelehnt an/ entnommen aus:

Hiebl, Petra und Stefan Seitz: „Schule in schwierigen Zeiten gestalten. Anregungen und Tipps“, Ritterbach-Verlag.

Das Padlet (das natürlich auch Kinder/ Eltern nutzen können, die nicht in Quarantäne sind) können Sie unter folgendem QR-Code abrufen oder über diesen Link erreichen:

<https://padlet.com/lydiadaenekasstueeken/3iejjjy55xiyeh2i>



Herzliche Grüße und beste Wünsche für Sie und Ihre Familien!

Ihre Ute Klaka