

TAGESSTRUKTURIERUNG WÄHREND DES COVID-19

Erstellt am Freitag gemeinsam mit dem Kind oder dem Jugendlichen ein Wochenplan für die darauffolgende Woche. Haltet dabei die gewohnte Routine und Tagesstruktur so gut wie möglich wie während einer regulären Schulwoche ein.

JUGENDLICHE:



- Unter der Woche früh aufstehen, den gleichen Rhythmus wie während der Schulzeit beibehalten: 7:30/8:00 Uhr
 - Hausaufgaben machen oder am Fernunterricht teilnehmen
Hierbei sollte folgendes beachtet werden:
 - o Lernzeiten festlegen: Lernzeit und Pausen planen, zum Beispiel 25 Minuten Lernen und 5 Minuten Pause
 - o Ablenkung durch Handy und Fernsehen vermeiden
 - o Laut lesen oder lernen: dadurch werden die Informationen über mehrere Kanäle aufgenommen (visuell, auditiv)
 - o Hausaufgaben in kleinere Einheiten unterteilen und sich nachweisbare Ziele setzen
- <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/studiare-casa-6-suggerimenti-aiutare-i-propri-figli>
- Bewegung und Sport: hierfür kann man eine kostenlose App aufs Handy herunterladen, mit welcher ihr dann gemeinsam die Übungen durchführen könnt oder man kann im Internet bei virtuellen Trainingseinheiten mitmachen, dazu findet ihr zahlreiche kostenlose Videos online (zum Beispiel bei YouTube)
 - Mittagessen um dieselbe Uhrzeit, täglichen Tagesrhythmus beibehalten
 - Aktivitäten mit Freunden: App „Houseparty“ für das Handy, um mit Freunden während eines Videoanrufs zu spielen
 - Zahlreiche Aktivitäten, welche täglich auf Facebook oder YouTube angeboten werden nutzen: zum Beispiel Live-Gymnastik mit einem Personaltrainer
Facebook erstellt jeden Tag lustige Events, um sich während dieser Zeit nicht allein zu fühlen.
 - Diese Zeit bietet auch die Möglichkeit, neue Rezepte und Ideen in der Küche auszuprobieren
 - Die restliche freie Zeit kann man ein Buch lesen, Musik hören, eine Fernsehserie schauen oder sich mit Freunden austauschen
Lesetipps: <https://www.lunamag.de/2016/09/05/unsere-lesetipps-spannende-buecher-fuer-jungs/>

- Warum diese Zeit nicht nutzen, um gemeinsam als Familie ein Gesellschaftsspiel oder Brettspiel zu spielen? dadurch kann man den Geist fit halten und Spaß zu haben
- Den Eltern helfen das Haus ordentlich zu halten und zu desinfizieren
- Gemeinsames Abendessen um dieselbe Uhrzeit, täglichen Tagesrhythmus beibehalten (den Abstand welcher von den Covid-19 Normen vorgesehen ist einhalten)

Nach jeder Aktivität ist es wichtig, sich die Hände zu waschen und zu desinfizieren, um einer möglichen Ansteckung und Infizierung entgegenzuwirken.

- hilfreiche Links:

Houseparty kann man direkt beim Appstore herunterladen

in deutscher Sprache:

<https://www.hemot.eu/2020/02/28/public-health-emergency/#German>

<https://www.lunamag.de/2020/03/23/homeschooling-in-zeiten-von-corona/>

in italienischer Sprache:

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministro&id=4229>

<https://solidarietadigitale.agid.gov.it/#/>

Kinder:

- kreative Tätigkeiten (zum Beispiel Malen oder Basteln für Ostern)

<https://mamakreativ.com/malen-fuer-kinder-ueber-50-ideen/>

<https://www.geo.de/geolino/15271-thma-malen>

https://www.besserbasteln.de/basteln_mit_kindern.html

<https://www.geo.de/geolino/mensch/ostern-mit-kindern-basteln-und-rezepte>

- gemeinsam das Essen vorbereiten

- Spiele im Haus

<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/1-3-jahre/spiele-spielzeug/>

<https://utopia.de/ratgeber/spiele-gegen-langeweile-so-beschaefigtst-du-kinder-waehrend-der-coronavirus-krise/>

- Bewegungsspiele

<https://kindheitinbewegung.de/die-5-besten-bewegungsspiele-ohne-material/>

<https://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinnen/bewegungsspiele-fuer-kinder.html>

<https://kindheitinbewegung.de/die-9-lustigsten-bewegungsspiele-mit-luftballon/>

- Vorlesegeschichten

https://www.loeweverlag.de/mediathek/downloads/333/Loewe_Vorlesegeschichte_bsd.pdf

<https://www.einfachvorlesen.de/>



- hilfreiche Links:

in deutscher Sprache:

<https://familienberatung.it/>

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

in italienischer Sprache:

[https://www.savethechildren.it/blog-notizie/articoli/coronavirus?](https://www.savethechildren.it/blog-notizie/articoli/coronavirus?usr=16318809&causale=15068&utm_source=stc&utm_medium=email-1&utm_content=info-italia&utm_term=txt-1&utm_campaign=rf-oof-covid-mar20&mnuid=65fg146c7dg3f517812b7e8e95f482aa04ddaecf8cb176b5048&mnref=s1f%2Co12a)

[usr=16318809&causale=15068&utm_source=stc&utm_medium=email-1&utm_content=info-italia&utm_term=txt-1&utm_campaign=rf-oof-covid-](https://www.savethechildren.it/blog-notizie/articoli/coronavirus?usr=16318809&causale=15068&utm_source=stc&utm_medium=email-1&utm_content=info-italia&utm_term=txt-1&utm_campaign=rf-oof-covid-mar20&mnuid=65fg146c7dg3f517812b7e8e95f482aa04ddaecf8cb176b5048&mnref=s1f%2Co12a)

[mar20&mnuid=65fg146c7dg3f517812b7e8e95f482aa04ddaecf8cb176b5048&mnref=s1f%2Co12a](https://www.savethechildren.it/blog-notizie/articoli/coronavirus?usr=16318809&causale=15068&utm_source=stc&utm_medium=email-1&utm_content=info-italia&utm_term=txt-1&utm_campaign=rf-oof-covid-mar20&mnuid=65fg146c7dg3f517812b7e8e95f482aa04ddaecf8cb176b5048&mnref=s1f%2Co12a)

Fachambulanz für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

- Dr. Scolati Felicità
- Dott.ssa Ravelli Giulia
- Dott.ssa Zanot Heidi
- Ins Deutsche übersetzt von Dott.ssa Julia Oberhofer