

Liebe Eltern,

bitte unterstützen Sie Ihre Kinder darin, einen strukturierten Tagesablauf beizubehalten. „Herumgammeln“ führt schnell zu Antriebslosigkeit und macht krank. Wir wünschen uns, dass Ihre Kinder gesund bleiben und der Weg zurück in den Schulalltag so leicht wie möglich fällt.

Hier einige Tipps für Ihre Kinder:

1. Stehe an den Tagen Montag- Freitag ganz normal auf, als wenn du in die Schule müsstest.
2. Behalte Deine normale Schulalltags-Tagesstruktur bei, also Essenszeiten, Lernzeiten, Freizeiten.
3. Sei um 8.10 Uhr arbeitsbereit.
4. Erledige Deine Aufgaben zeitnah, dann kannst du entspannter die Freizeit genießen. Aufschieben der Aufgaben sorgt nur für unnötigen Druck!
5. Achte, auch wenn du zuhause bist und nicht rausgehst, immer auf deine Körperpflege und angemessene Bekleidung.
6. Nimm die Mahlzeiten regelmäßig, wenn möglich zusammen mit Deiner Familie am Esstisch ein. Essen sollte nicht vor dem Fernseher, PC, Handy usw. erfolgen.
7. Treibe täglich Sport wie Laufen, Spazieren gehen, Online Work-Out usw. zum Abbau von Stress. Zudem förderst Du damit Dein Immunsystem.
8. Sorge dafür, dass Du da 7,5- 9 Stunden nachts schläfst.
9. Achte darauf, dass du niemals „versackst“. Es ist nicht gesund, erst am Morgen ins Bett zu gehen und bis weit in den Tag hinein zu schlafen!
10. Bleibe über die sozialen Medien mit deinen Freunden und Verwandten in Kontakt. Ein Telefongespräch zum Beispiel mit oder ohne Video kann für gute Laune sorgen und tut allen Beteiligten gut.
11. Plane Deine Freizeit sinnvoll. Du hast jetzt die Zeit, auch mal etwas für dich Neues auszuprobieren: malen, werken, basteln, lesen, tanzen, Schach oder Brettspiele mit Freunden per Video.....