Gymnasium Allermöhe

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 Ideen bieten.

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?
- ☐ Erledigen die Kinder die Schulaufgaben täglich am Stück (z.B. von 9-12h) oder in kleineren Portionen (z.B. 4x45Min.)?
- ☐ Wer hilft den Kindern bei den Aufgaben? Sind Mutter oder Vater ansprechbar? Sitzen sie dabei? Können Freunde oder Verwandte per Telefon oder Videochat unterstützen?
- ☐ Welche Aufgaben haben die Kinder im Haushalt? Wer hilft 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?
- ☐ 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?
- ☐ Wann und wo kann frische Luft geschnappt werden, ohne anderen Menschen näher als zwei Meter zu kommen?

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: 116111 für Kinder und Jugendliche (Mo-Sa 14-20h) oder für Eltern 0800-1110550 (Mo-Fr 9-11h) bzw. www.nummergegenkummer.de

Unser Beratungsteam ist natürlich weiterhin erreichbar: beratung@gymall.de – selbstverständlich können auch Telefontermine ausgemacht werden.