

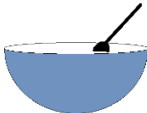





Schule Zuhause

Wie kann ich meinen Tag strukturieren?

Kinder brauchen Struktur, um gut lernen zu können. Erwachsene müssen die Strukturen vorgeben.

	Stellen Sie sich den Wecker am Morgen.
	Machen Sie die Aufgaben der Schule am Vormittag. Es sollte eine feste Zeit für die Aufgaben der Schule geben. Ermöglichen Sie Ihrem Kind Pausen dazwischen (z.B. einen Apfel essen und die Treppe hoch und runter rennen). Aber motivieren Sie Ihr Kind, insgesamt etwa 2 Stunden zu arbeiten. Wo hat Ihr Kind Platz und Ruhe zum Arbeiten? Fragen Sie bei Lehrern nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.
	Mahlzeiten zu festen Uhrzeiten helfen, um dem Tag eine Struktur zu geben. Wenn möglich, verbringen Sie eine Mahlzeit als Familie gemeinsam.
	Gehen Sie einmal am Tag mit ihrem Kind nach draußen. Kinder brauchen Bewegung. In Deutschland gibt es kein Ausgangsverbot. Informieren Sie sich über die aktuellen Bestimmungen in Ihrer Stadt. Auch ohne Spielplatz kann man einen Spaziergang machen und blaue Autos zählen, Fußball im Park spielen oder mit Kreide auf dem Fußweg malen.
	Gestalten Sie den Nachmittag. Worauf haben die Kinder Lust? Gemeinsame Spiele spielen, backen, basteln, nach draußen gehen? Kinder können kleine Aufgaben im Haushalt bekommen, zum Beispiel den Tisch decken, Müll rausbringen, Blumen gießen.
	Kinder sollten zu einer festen Zeit schlafen gehen. Ein Ritual am Abend hilft, den Tag abzuschließen und zur Ruhe zu kommen (z.B. eine Geschichte erzählen, ein Lied singen etc.).

Ein Vorschlag für einen Tagesablauf

7:00 Uhr	Aufstehen
8:00 Uhr	Frühstück
9:00 – 11:00	Schulaufgaben
13:0 Uhr	Mittag essen
14:00 – 17:00	Spazieren gehen, spielen, basteln ...
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Zähne putzen, Schlafen gehen

						
---	---	---	---	---	--	---