

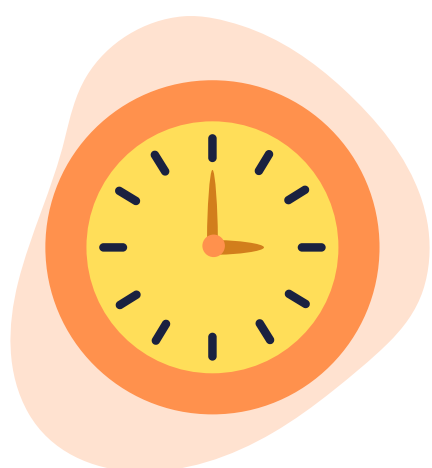
So gelingt Home Schooling



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Für die
Stadt Wien

Nützliche Tipps und Tricks für den Schulalltag zuhause während der Corona-Pandemie vom *Institut für Frauen- und Männergesundheit Wien / Projekt NEDA*



Kinder brauchen Struktur

Vereinbaren Sie einen Stundenplan mit Ihren Kindern. Wann beginnt der Unterricht, wann endet er? Was sind die heutigen Lernziele und Fächer?

Machen Sie regelmäßige Pausen. Nach jeder 'Schulstunde' sollten Sie und Ihre Kinder zur Ruhe kommen dürfen. Eine große Mittagspause darf nicht fehlen. Trennen Sie Lern- und Ruhephasen klar voneinander ab.

Etablieren Sie bekannte Rituale aus der Schule. Dies strukturiert den Lernalltag zuhause und hilft Kindern, sich zu orientieren ('Schulgong', Sesselkreis, Pause auf dem Spielplatz etc.).

Geben Sie Ihren Kindern Feedback und Hilfestellung. Kinder sollten so selbstständig wie möglich arbeiten, sich aber nicht alleine oder überfordert fühlen. Besonders jüngere Kinder brauchen noch Ihre Unterstützung.

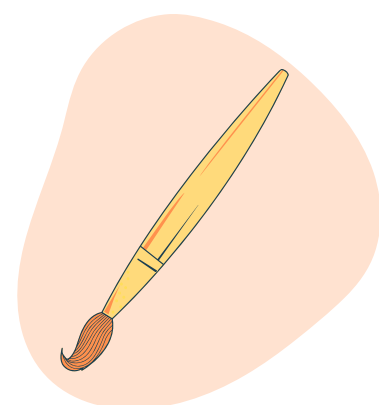


Weniger ist mehr!

Vermeiden Sie **Überforderung**, indem Sie gemeinsam mit Ihren Kindern **realistische Tagesziele** setzen. Akzeptieren Sie die **eigenen Grenzen** – Sie sind keine ausgebildete Lehrkraft!

QUELLE:
[HTTPS://WIEN.KINDERFREUNDE.AT/BUNDESLAENDER/WIEN/PRESS E/NEWSARCHIV/2020/HOMESCHOOLING-TIPPS-VON-FAMILIENBERATERIN](https://wien.kinderfreunde.at/bundeslaender/wien/press_e/newsarchiv/2020/homeschooling-tipps-von-familienberaterin)

Kreativität und Abwechslung sind gefragt



Bauen Sie kreative Aufgaben mit ein. Beziehen Sie alle Sinne in das Lernen mit ein! Malen Sie etwas gemeinsam, hören Sie Musik oder bewegen Sie sich zusammen.

Lesen Sie Ihren Kindern vor. Dies schult Wortverständnis und ist eine gelungene Abwechslung zum eigenständigen Lesen.

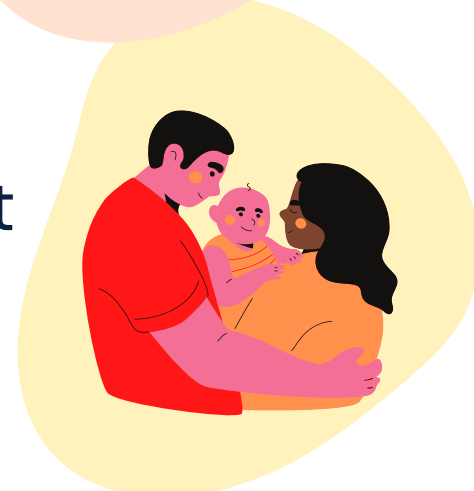
Verlegen Sie den Unterricht nach draußen. Frische Luft tut gut!

Suchen Sie online nach unterstützenden Lernmaterialien. Es gibt schon eine Vielzahl toller digitaler Ressourcen!



Es muss nicht alles perfekt sein!

Die Corona-Pandemie ist ein **Ausnahmestand** und bedeutet für alle Stress und Ängste. Seien Sie nicht zu hart mit sich und Ihren Kindern und **verzeihen Sie (sich) Fehler!**



FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien - Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Elternambulanz: Klinik Ottakring, Montleartstraße 37, 1160 Wien (Pavillon 20) - Tel.: +43 1 49150 4277

FEM Süd (Mädchen/Frauen): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5454

Gesund

durch den Lockdown



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Für die
Stadt Wien

Nützliche Tipps und Tricks für die psychische Gesundheit während des Lockdowns
vom Institut für Frauen- und Männergesundheit Wien / Projekt NEDA

Tagesstruktur ist wichtig

Planen Sie Ihren Tag. Wann wollen Sie aufstehen, wann ins Bett gehen? Planen Sie auch Ihre Mahlzeiten, Ihre Arbeits- und Betreuungszeiten sowie das Einkaufen.

Gönnen Sie sich regelmäßige Ruhezeiten. Achten Sie auf sich. Trennen Sie Arbeits- und Ruhezeiten klar. Trinken Sie genügend, versuchen Sie sich zu entspannen und gehen Sie schönen Aktivitäten nach (z.B. lesen, Musik hören oder Spiele spielen).

Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft. Bewegung hilft dabei, sich zu entspannen und fördert die Gesundheit. Sport hilft auch dabei, negative Gedanken loszuwerden.

Pflegen Sie weiterhin soziale Kontakte. Versuchen Sie, durch das Telefon oder das Internet mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Sie können sich auch jederzeit bei telefonischen Hotlines melden, wenn Sie sich einsam fühlen oder reden müssen.

Mit Ängsten und Sorgen umgehen

Regulieren Sie Ihren Medienkonsum. Wählen Sie bewusst aus, welche Medien Sie wie häufig konsumieren und vermeiden Sie Medien, die Panik verbreiten.

Sprechen Sie Ihre Gefühle und Sorgen offen an. Anderen Menschen geht es ähnlich wie Ihnen. Teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle lieben Menschen mit, dies wirkt entlastend. Telefonische Hilfshotlines stehen Ihnen dafür ebenso zur Verfügung.

Brechen Sie aus negativen Gedanken aus. Beenden Sie belastendes Gedankenkreisen bewusst mit einem inneren STOP-Signal.

Machen Sie Atem- und Entspannungsübungen. Es gibt online eine Vielzahl kostenloser Übungen!

Die Situation geht vorüber!

Denken Sie daran, dass der **Lockdown nicht ewig andauern** wird. Halten Sie sich in der Zwischenzeit an die **Hygieneregeln** und schützen Sie sich und andere durch **verantwortungsvolles Verhalten**.



Was tun bei Gewalt, Konflikten oder wenn alles zu viel wird?

Zögern Sie nicht, sich **professionelle Hilfe** zu suchen (Kontakte siehe unten)!

In akuten **Gefahrensituationen** rufen Sie am besten immer die Polizei (133) oder die Rettung (144).



QUELLE:
[HTTPS://WWW.BOEP.OR.AT/DOWNLOAD/5E71D59D3C15C85DF500028/20200317_COVID-19_INFORMATIONSBLATT.PDF](https://www.boep.or.at/download/5E71D59D3C15C85DF500028/20200317_COVID-19_INFORMATIONSBLATT.PDF)

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien - Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Elternambulanz: Klinik Ottakring, Montleartstraße 37, 1160 Wien (Pavillon 20) - Tel.: +43 1 49150 4277

FEM Süd (Mädchen/Frauen): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5454