

## Tipps für den Unterricht zu Hause

Wir haben zwei Jahre in den USA gelebt und unsere Kinder zu Hause unterrichtet. In dieser Zeit haben uns folgende Tipps geholfen, gut mit der Situation umzugehen.

Für jeden ist diese Situation neu. Für die Eltern und auch für die Kinder. Es ist gut mit den Kindern und auch mit sich selbst geduldig zu sein. Es braucht Zeit, bis sich der neue Alltag einspielt. Jeder macht Fehler und es läuft nicht von Anfang an rund.

### Äußere Gegebenheiten für den Unterricht:

Ein ruhiger Raum, mit möglichst wenig Ablenkung von außen. Wenn mehrere Kinder in einem Raum zusammenarbeiten, sollten sich alle sich möglichst leise verhalten. Gespräche, wenn erforderlich zur Erklärung, bitte nur im Flüsterton, damit die Anderen nicht abgelenkt werden.

Jedes Kind sollte wissen, was von ihm erwartet wird. Hat das Kind die Aufgaben verstanden? Oder braucht es weitere Erklärungen? Nur wenn das Kind weiß, was es machen soll und auch die Aufgabenstellung verstanden hat, kann es die Aufgaben leise und selbstständig ausführen.

Lernen macht hungrig. Es hilft, wenn die Kinder zwischendurch etwas zum Essen und Trinken haben. Z.B. Obst, Nüsse, Joghurt, Brot usw.





Für frische Luft sorgen. Wenn die Kinder müde und unaufmerksam werden, hilft es, das Fenster zu öffnen, damit neuer Sauerstoff ins Zimmer kommt.

Pausen nicht vergessen. Je jünger die Kinder sind, umso öfter sollten kurze Bewegungspausen gemacht werden.

### Zeitplan- Zeitmanagement

Gib dem Tag eine feste Struktur.

Eine feste Zeit zum Aufstehen,  
vorgegebene Zeit für die Schulaufgaben,  
Zeiten zum Essen,  
Zeiten zum Spielen,  
Zeiten zum Erholen,  
eine feste Zeit um ins Bett zu gehen.

Vormittags ist die beste Zeit für die Schulaufgaben, da dann die Aufmerksamkeit und Konzentration am höchsten ist.

Idealerweise beginnt man den Unterricht um 8 Uhr.

Telefongespräche, Mediennutzung während der Unterrichtszeit vermeiden. Handys leise stellen.





## Arbeitsteilung

Da jetzt die Kinder zu Hause unterrichtet werden, hat die Mutter, der Vater nicht mehr so viel Zeit für den Haushalt und dieser wird zwangsläufig auf Sparflamme laufen.

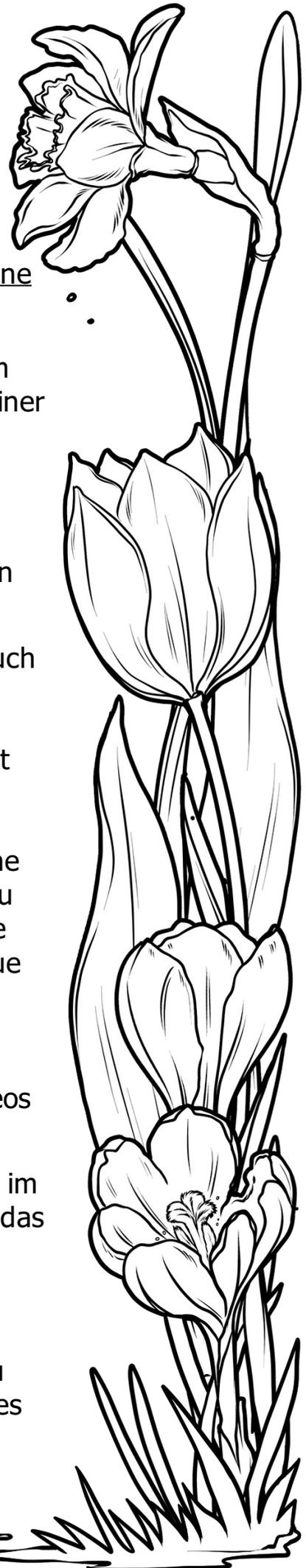
Jedes Kind im Schulalter sollte seinem Alter entsprechend auch Aufgaben übernehmen, wie z.B. Tisch decken, Spülmaschine ein und ausräumen, Saugen, Wäsche aufhängen usw. Viele Hände- schnelles Ende.

Mittags evtl. nur ein schnelles oder einfaches Essen und erst abends kochen, wenn man mehr Zeit hat. Evtl. die doppelte Menge kochen und eine Portion einfrieren. So kann man sich, wenn keine Zeit zum Kochen ist, etwas auftauen. Nudelsonnen lassen sich gut in großen Mengen kochen und einfrieren. Dann braucht man nur noch schnell Nudeln dazu kochen.

Mut zur Lücke haben. Wenn du gerne alles kontrollierst, kannst du lernen, den Haushalt weniger wichtig zu nehmen.

Wenn du gerne in den Tag hineinlebst, kannst du lernen mit Disziplin nicht die Zeit in den Wind zu schlagen und eine Grundordnung einzuhalten.





## Allgemeine Tipps für die Quarantäne

Nicht hängen lassen, sondern dem Leben Struktur geben. Stehe zu einer bestimmten Zeit auf und gehe zu einer bestimmten Zeit ins Bett.

Folge einem festen Tagesplan.

Beginne jeden Tag mit einer festen Routine.

Treibe jeden Tag Sport. Es gibt auch Übungen für zu Hause.

Lese anspruchsvolle Lektüre, damit dein Gehirn Nahrung bekommt.

Wenn möglich gehe jeden Tag eine Stunde raus in die Natur. Wenn du nicht raus darfst bzw. kannst stelle dich ans offene Fenster und schaue raus. Sonnenlicht hilft gegen Depressionen.

Beschränke die Zeit in der du Videos schaust oder zockst

Wenn man sich nicht mit Anderen im echten Leben treffen kann, nutze das Videotelefonieren (verschiedene Anbieter)

Suche dir Menschen mit denen du ehrlich reden kannst, auch wenn es dir schlecht geht.



Halte Ordnung und Sauberkeit in deiner Wohnung und Kleidung.

Wie es um dich herum aussieht und wie du dich selber kleidest hat einen Einfluss darauf wie du dich fühlst.

Ich glaube an Gott und finde Trost darin, dass ich Ihn um Hilfe bitten kann. Wenn ich in seinem Wort der Bibel lese, bekomme ich neuen Mut für meinen Alltag.

Darum plane ich Zeit zum Gebet und Bibellesen ein.  
Gott hält deine Wut, Enttäuschung, Einsamkeit aus. Bringe sie ihm.

Abend / Abschluss:

Dankbarkeits Liste: besprecht in der Familie wofür ihr heute dankbar seid. Was war heute nicht so gut? Sorgen, Ärger, Ängste ernst nehmen.

Mach etwas Kreatives. Malen, basteln, kochen, schreiben, nähen, ...  
Auf YouTube gibt es viele Tutorials

Die Corona Krise bleibt nicht für immer.  
Diese Zeit wird ein Ende haben.