








# Überblick

| Baustein  | Allgemeine Tipps  | Internetseiten und Ideen  |
|---|---|---|
|  Allgemein | <ul style="list-style-type: none"><li>• Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein. Das heißt klare Lern- und Freizeitzeiten.</li><li>• Erarbeiten Sie gemeinsame Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.</li><li>• Achten Sie auf regelmäßige und gesunden Mahlzeiten.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gemeinsame Mahlzeiten</li><li>• Kinder helfen beim Kochen → kinderleichte Rezepte <a href="https://www.kika.de/schmatzo-der-koch-kids-club/extras/rezepte100.html">https://www.kika.de/schmatzo-der-koch-kids-club/extras/rezepte100.html</a></li><li>• Beachten Sie alltägliche Dinge wie Einkaufen und Aufräumen, beziehen Sie Ihre Kinder mit ein.</li></ul> |
|  Lernen   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Richten Sie häufigere und kürzere Lernzeiten ein. Die Konzentration von Kindern ist begrenzt! Überlegen Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie viel es an einem Tag von den Übungen bearbeiten möchte.</li><li>• Sie sind keine Lehrkraft, Sie können Ihr Kind so gut wie es Ihnen möglich ist begleiten.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.schlaukopf.de">www.schlaukopf.de</a></li><li>• <a href="http://www.hamsterkiste.de">www.hamsterkiste.de</a></li><li>• <a href="http://www.fragfinn.de">www.fragfinn.de</a></li><li>• <a href="http://www.amira-lesen.de">www.amira-lesen.de</a></li><li>• <a href="http://www.blinde-kuh.de">www.blinde-kuh.de</a></li></ul>                |
|  Kreativ | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene. Basteln Sie z. B. einen Kalender und streichen – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.</li><li>• Mentale Beschäftigung mit Knobelaufgaben</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.kwerx.de/">www.kwerx.de/</a></li><li>• <a href="http://www.wdrmaus.de/">www.wdrmaus.de/</a></li><li>• <a href="http://www.labbe.de/zzebra/">www.labbe.de/zzebra/</a></li></ul>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|  <p>Medien</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind gemeinsame Medienzeiten, wie das Spielen am Smartphone, Tablett, Computer oder mit der Spielekonsole.</li> </ul> <p>Schau-Hin.info empfiehlt je Alter für Kinder höchstens:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 bis 5 Jahre → 30 Minuten am Tag</li> <li>✓ 6 bis 9 Jahre → 1 Stunde am Tag</li> <li>✓ ab 10 Jahre → 9 Stunden pro Woche, damit Kinder die Medienzeit selbstständig einteilen lernen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.klick-tipps.net/startseite/">www.klick-tipps.net/startseite/</a></li> <li>• <a href="http://www.internet-abc.de">www.internet-abc.de</a></li> <li>• <a href="http://www.spieleratgeber-nrw.de">www.spieleratgeber-nrw.de</a></li> <li>• Medien Projekte<br/><a href="https://gmk-m-team.chayns.net/DIY">https://gmk-m-team.chayns.net/DIY</a></li> </ul>                     |
|  <p>Gemeinschaft</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.</li> <li>• Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesellschaftsspiele für die ganze Familie</li> <li>• Gemeinsam Kochen oder Backen</li> <li>• Kontakt zu Freunden und Familie (telefonieren oder Bildtelefon)</li> </ul>  |
|  <p>Bewegung</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planen Sie klare Freizeiten.</li> <li>• Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.familienkarte.at/de/freizeit/spielebuch.html">www.familienkarte.at/de/freizeit/spielebuch.html</a></li> <li>• <a href="http://www.praxis-jugendarbeit.de/spiele-sammlung.html">www.praxis-jugendarbeit.de/spiele-sammlung.html</a></li> <li>• Sportstunde von Alba Berlin<br/><a href="https://www.youtube.com/albaberlin">https://www.youtube.com/albaberlin</a></li> </ul> |
|  <p>Pause</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jeder alleine beschäftigt.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lesen</li> <li>• langweilen ist erlaubt</li> <li>• Entspannungsübungen, Kinderyoga<br/><a href="https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/challenge-08-100.html">https://www.zdf.de/kinder/die-sportmacher/challenge-08-100.html</a></li> <li>• Hörspiele<br/><a href="https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/musik/index.html">https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/musik/index.html</a></li> </ul>   |