



austria

(CYSTISCHE FIBROSE
HILFE ÖSTERREICH)

Corona – Kindergarten zu Hause

Liebe Eltern, dies ist eine besondere Situation für alle Menschen. Kinder lieben Routinen und Struktur. Daher sollte es einfach sein, gemeinsam mit Ihren Kindern ein Plakat zu gestalten, wo sie von Montag bis Freitag Ihren Tag planen. Wir haben uns erlaubt, einen Tagesplan für Sie zu erstellen. Dies sind nur Vorschläge und keineswegs eine vollständige Liste. Wir hoffen, Sie können sich hier viele Tipps holen und einen Tagesplan für Ihre Familie erstellen.

Sie können diese Zeit auch nutzen, um den Alltag zu verlangsamen. Langeweile ist in Ordnung und kann auch geübt werden. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an uns wenden: office@cf-austria.at

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Beste Grüße, Mag. Sonja Habith (Klinische- und Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin und Mama eines CF- Kindes)

6-9 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Ausschlafen und Kuscheln• Zähneputzen und Anziehen (raus aus dem Pyjama!) <p>INHALIEREN ATEMPHYSIOTHERAPIE</p> <p>FRÜHSTÜCK</p> <ul style="list-style-type: none">- Gemeinsam Tisch decken- Gemeinsam Frühstück vorbereiten, frühstücken- Gemeinsam Tisch abräumen
9 – 12 Uhr	<p>Kindergarten zu Hause</p> <ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (Kinder sollen sich hier selbst beschäftigen), z.B. Lego/Duplo/Playmobile spielen, Brio- Schienen bauen, Kugelbahn bauen, Autos spielen, Rollenspiele spielen (am besten gemeinsam mit Geschwistern☺), Höhlen bauen, Bücher ansehen, u.v.m.• Organisierte Spiele (einfache Brettspiele, z.B. Quips, Puzzle bauen, Memory spielen, Steckspiele, Mosaik legen...) <p>JAUSE: Gemeinsam Obst schneiden, Jause herrichten, Kakao trinken, plaudern</p> <ul style="list-style-type: none">• Learning by doing: Gemeinsam das Zimmer zusammenräumen; Gewand aussortieren, kochen, Kuchen oder Brot backen, gemeinsame Arbeiten im Haus/Garten erledigen (Kinder sind gerne überall mit dabei und lernen gerne neue Sachen!)• SPIEL und SPORT zu Hause Gemeinsamer Spaziergang min. 20min pro Tag (nicht auf Spielplätze!) wenn möglich, am Besten in den Wald oder in den eigenen Garten (oder einmal rund um den Block). Sollten Sie Freunden begegnen, bitte halten Sie unbedingt Abstand!!!

- Kinder in diesem Alter haben einen instinktiven großen Bewegungsdrang. Springen, Hüpfen, Klettern, Krabbeln, Turnen, Herumsausen, usw. gehören im Alltag einfach und ist die beste Therapie!!!
- Kleine Hilfsmittel können für Abwechslung sorgen, etwa eine Springschnur, ein kleines Trampolin, Turnübungen, angeleitete Bewegungsspiele (Hüpfe wie ein Hase, Springe wie ein Frosch, ...), Luftballon fangen, usw.
- Hilfsmittel wie YouTube Videos, Wii Sport Spiele usw.... können hier sehr hilfreich sein.
- <https://www.in-form.de/wissen/bewegungsspiele-fuer-zu-hause>
- <https://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinne>
- **KREATIVES zu Hause**
Bastel- Materialien (Kinderschere, Stifte, Papier, Karton, Wolle ...) oder Zeichenblätter vorbereiten (freies Malen, Themen malen...). An das Fenster setzen und einen Baum, Haus, Wolke ... abzeichnen. Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, ob Rätsel, Sudoku, Puzzle, Steckspiele, Brettspiele, Mosaik legen...wichtig ist, dass es Spaß macht!
- https://eduthek.at/resource_details?full_data=0&resource_id=3296786&return_url=/schul-materialien
- <https://www.abcund123.de>
- <https://www.gutemama.de/schneiden-lernen>
- <https://www.kinder-malvorlagen.com/zum-ausmalen/vorlagen-raetseln-kreuzwortraetsel.php>
- <https://www.raetseldino.de/sudoku-kinder.html>

12–17
Uhr

MITTAGESSEN

- Gemeinsam Tischdecken
- Gemeinsam Gemüse schneiden (es gibt Kindermesser), Essen kochen, aufdecken, essen
- Gemeinsam Tisch abräumen

INHALIEREN
ATEMPHYSIOTHERAPIE

SPIEL und SPORT /KREATIVES zu Hause

MUSIK zu Hause

- Auch die Musikschulen haben diese Tage geschlossen. Motivieren Sie Ihr Kind dennoch zum Üben (tägliches Ritual), lassen Sie Ihr Kind Familienkonzerte (Vorspielen des Erlernenen) aufführen. Ein kurzes Video erfreut auch Oma und Opa☺
- Fördern Sie freies Musizieren (auch ein Kochtopf kann zum Instrument werden)/ gemeinsames Musizieren
- Auch passive musikalische Zeit ist erwünscht. – CD, Hörbücher oder Kinderlieder z.B. Sing mit mir oder Hurra Kinderlieder
- <https://www.youtube.com/channel/UCooPit08nD5IkSjgc5Gjxqw>
- https://www.youtube.com/channel/UC-OEhelPb_kpsbEhfvUgYkg

AKTIVE/ PASSIVE Screen Time (regulierte Zeiten ausmachen)

- Kindersendungen; Serien, Kinderlieder
- www.tvthek.or.at
- Skypen Sie oder nutzen Sie andere soziale Medien um mit Freunden/ Familie in Kontakt zu bleiben. Auch kleine Kinder freuen sich, Oma und Opa per Videotelefonat zu sehen (und vice versa☺)



	<ul style="list-style-type: none"> • Zeichen-App, Figuren- App, Wörterbuch-App für zweisprachige Kinder • https://www.kigaportal.com/ng/ng6/de • Freies Spiel und Langeweile nicht vergessen 😊
17-20 Uhr	<p>ABENDESSEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam Tisch decken • Gemeinsam Essen kochen, Jause richten, essen • Gemeinsam Tisch abräumen <p>INHALIEREN ATEMPHYSIOTHERAPIE</p> <p>Zu-Bett- Geh-Routine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abendspiele • Bad • Gemeinsam Buch anschauen, vorlesen, Hörbücher • Genug Schlaf finden

