



austria

(CYSTISCHE FIBROSE
HILFE ÖSTERREICH)

Corona – Volksschule und Sekundarstufe I 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)

So lerne ich zu Hause:

1. Ruhiger sauberer Arbeitsplatz
2. Keine Spielsachen auf dem Tisch
3. Am Tisch ist nur Material was du im Moment brauchst
4. Teile die Arbeitszeit genau ein
5. Mache genug Pausen mit Bewegung
6. Mach ein Fenster auf
7. Wenn dir Fragen oder Gedanken in den Sinn kommen, schreibe sie auf ein Blatt. Du kannst sie auch später Nachschlagen 😊

6-9 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Ausschlafen und Kuschneln• 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>SCHULE zu Hause</p> <ul style="list-style-type: none">• Lernmaterial von der Schule: Es gibt bestimmt die Möglichkeit sich online mit Ihrer Schule zu vernetzen!• Falls Sie zu wenig Material bekommen haben, gibt es viele gute und gratis Apps und Websites, wo man interaktiv lernen kann (viele online Lernportale stellen zur Zeit ihr Material gratis zur Verfügung) und /oder schreiben Sie selbst ein Rechenblatt, lassen Sie Ihr Kind in einem Zeitungsartikel Buchstaben suchen, lassen Sie sich von einem Buch zu einer Schreib/Leseübung inspirieren, u.v.m.• Wechseln sie den Lerninhalt ab! Vergessen Sie bitte nicht, dass die Konzentrationsspanne Ihres Kindes eher gering ist (Anm. 7-10 Jahre ca. 20 Minuten) und stark von anderen Faktoren abhängt (Ablenkung, eigene Stimmung, Inhalt der Aufgabe, u.v.m.)• Sorgen Sie für Ruhe, gute Luft und Wasser zu trinken! <p>Einige Lernportale:</p> <ul style="list-style-type: none">• https://eduthek.at/resource_details?full_data=0&resource_id=3296770&return_url=/schulmaterialien (6-10 Jahre)

- <https://www.oebv.at/coronavirus>
- <https://www.schule.at/portale/volksschule/faecher/deutsch/sprachbetrachtung/reime.html> (6-10 Jahre)
- <https://anton.app/de/> (Deutsch, Mathe, Sachunterricht, Biologie, DaZ und Musik für Klasse 1-10)
- <https://antolin.westermann.de/> (Leseförderung Klasse 1 bis 10)
- <https://www.jungoesterreich.at/corona/corona.php>
- <https://www.lehrerbuero.de/sekundarstufe-1/unterrichtsmaterialien/deutsch/raetsel-und-spiele.html> (Grundstufe, Sekundarstufe I, SPF)
- www.busuu.com/en/keep-kids-learning - Sprachkurse für Kinder (5-14Jahre)
- Englisch Radio (gibt's auch im Internet)
- <https://programmieren.wdrmaus.de/welcome> (Programmieren für Kids ab 8 Jahren)
- www.tvthek.orf.at (Schulfernsehen, Wissenschaftssendungen...)

JAUSE: Gemeinsam Obst schneiden, Jause herrichten, Kakao trinken, plaudern

SPORT zu Hause

Führen Sie zwischendurch auch vormittags Bewegungseinheiten durch. Auf YouTube gibt es sehr viel Anleitungen zu Kinder-Yoga, Kinder-Turnen usw.

Bsp. Turnen:

- <https://www.youtube.com/watch?v=MY8yixtVGMs&list=PLbneaeJUL6q-aGoccXlrYf87FbIHqO6SG>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

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, Essen kochen, essen
- Gemeinsam Tisch abräumen

INHALIEREN
ATEMPHYSIOTHERAPIE

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... 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>

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 Erlernten) aufführen. Ein kurzes Video erfreut auch Oma und Opa☺
- Fördern Sie freies Musizieren/Improvisieren /gemeinsames Musizieren
- Auch passive musikalische Zeit ist erwünscht. – CD, Hörbücher, Kinderradio oder Kinderlieder z.B. Sing mit mir oder Hurra Kinderlieder
- <http://www.meinkinderradio.at/stammbuch/radino.html>
- <https://www.youtube.com/channel/UCooPit08nD5lkSjgc5Gjxqw>
- https://www.youtube.com/channel/UC-OEheLPb_kpsbEhfvUgYkg

PASSIVE Screen Time

- Kindersendungen www.tvthek.or.at
- Serien, Filme, Spieleich bin sicher, Ihr Kind ist hier Profi genug☺
- Skypen Sie oder nutzen sie andere soziale Medien um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben

Wenn noch Zeit bleibt

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)

Auch das freie Spiel (Kinder sollen sich hier selbst beschäftigen) sollte nicht kurz kommen!!! Lego/Duplo spielen, Brio Schienen bauen, Rollenspiele mit Geschwister, ein Buch lesen, Tagebuch schreiben, u.v.m.

Langeweile ist in Ordnung☺

17-20 Uhr

ABENDESSEN

- Gemeinsam Tisch decken
- Gemeinsam Essen kochen...
- Gemeinsam Tisch abräumen

INHALIEREN

ATEMPHYSIOTHERAPIE

Zu-Bett-Geh-Routine:

- Abendspiele
- Bad



- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Gemeinsam ein Buch lesen, vorlesen, Hörbücher |
|--|---|