

Entspanntes Familienleben während der Pandemie

Geregelter Tagesablauf



- Feste Schlafzeiten (mind. 9–10 Stunden für Grundschul Kinder)
- Feste Essenszeiten (gemeinsam mit den Eltern und Geschwistern)
- Feste Lernzeiten
- Feste Zeiten zum Spielen und zur Mediennutzung

Langeweile zulassen



- Kinder werden kreativ, wenn sie nicht immer abgelenkt werden
- Nichtstun ist eine wichtige Erfahrung
- Medienkonsum (Fernsehen, Handy, PC, Play Station) auf insgesamt höchstens 2 Stunden pro Tag beschränken

Positiv bleiben



- Ruhe bewahren und Zuversicht ausstrahlen
- Gemeinsam mit den Kindern altersgerechte Informationen ansehen/hören
- Mit den Kindern über die Situation sprechen

Sich gegenseitig Auszeiten gönnen



- Auch Eltern brauchen Zeit für sich und sollten sich kleine „Inseln der Ruhe“ schaffen
- Es müssen nicht immer alle Familienmitglieder gemeinsam etwas machen

An die frische Luft gehen



- Kinder sollten täglich mind. 1 Stunde im Freien sein
- Abstand (mind. 1,5 Meter) zu anderen Menschen halten
- Gemeinsame Aktionen mit den Eltern und Geschwistern, z.B. Spaziergänge oder Ausflüge in den Wald

Gemeinsame Zeit zu Hause als Chance verstehen



- Gemeinsame Zeit mit der Familie ist etwas Kostbares
- Wir können einander (wieder) näherkommen und besser kennenlernen
- Sich bewusst machen, welche Vorteile die aktuelle Lebenssituation mit sich bringt
- Positive Erkenntnisse und Verhaltensweise in die Zeit „nach Corona“ mitnehmen

Gesunde Ernährung



- Gemeinsame feste Mahlzeiten mit vielen frischen Zutaten
- Obst und Gemüse mehrmals täglich
- Gemeinsames Kochen als Beschäftigung