

## ***Tipps für Familien im „Corona-Alltag“***

***Entwickeln Sie eine Tagesstruktur & machen Sie das Beste aus der gemeinsamen Zeit!!***

- **Bewahren Sie Ruhe.** Wir sind **ALLE** im Ausnahmezustand. Sie können nichts erzwingen, setzen Sie sich realistische Ziele!
- **Bringen Sie Struktur in Ihren Alltag.** Machen Sie für jeden Tag einen Plan: Feste Schlaf- und Essenszeiten geben Halt und Sicherheit, treiben Sie täglich Sport oder gehen Sie spazieren, spielen Sie Spiele mit Ihren Kindern oder lesen Sie sich Geschichten vor. Weitere Anregungen finden Sie im Internet.
- **Planen Sie klare Zeiten für Schularbeiten ein.**
- Planen Sie trotz aller Herausforderungen auch **Ruhephasen** ein.
- **Erklären Sie ihren Kindern altersgerecht die Ausnahmesituation** und was Corona für eine Krankheit ist. Hier gibt es inzwischen für jede Altersgruppe Angebote im Internet.
- **Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor zu vielen Informationen über COVID 19** (höchstens 2mal am Tag).