



Wir sind für euch da!



Karina Derl-Matous & Petra Ebeling

Ein Angebot für alle Eltern der Grundschule Sauerland

Mehr Tipps & Infos findet ihr unter: [www.kbs-wiesbaden.de](http://www.kbs-wiesbaden.de)  
Fit für die Schule 2.0



Signal-App „Fit für die Schule-Info-App“

Melde dich an bei Petra Ebeling 0177 144 3191  
Wir freuen uns auf dich!

## Home-Schooling

### & Home-Office gut meistern

Quelle: <https://www.freelancermap.de/blog/homeoffice-mit-kindern/>



Pexels: Ketut Subiyanto



Pixabay: Hebi B.

**Miteinander reden** Warum ist die Schule zu. Warum arbeiten die Eltern Zuhause oder weniger/ nicht. Wer macht wann Home-Office/ Haushalt/ Schule. Wer hilft bei den Schulaufgaben/ Spielen. Wer ist wann Ansprechpartner für die Kinder.

**Tagesplan erstellen** Zeiten und Abläufe für Arbeiten festlegen, die gut für die ganze Familie passen. Pausen einplanen! Spielen/ Bewegung als Ausgleich!



Pexels: Julia M Cameron



Pixabay: PublicDomainPictures

**Sich an die Abmachungen halten** Wie verabredet, ansprechbar oder nicht ansprechbar sein. Je mehr Verlässlichkeit, umso besser werden sich Ihre Kinder an die Situation gewöhnen. Umso kleiner die Kinder, umso kürzere Alleine-Zeiten.

**Angenehme Arbeitsatmosphäre schaffen** Arbeitsort festlegen. Arbeitsmaterialien zusammentragen. Ordnung halten. Licht. Frischluft. Gesunde Getränke und Snacks. Ruhe für Konzentration.



Pixabay: Stephan Kelle



Pexels: Jos van Ouwerkerk

**Sichtbare und hörbare Signale verwenden** Wecker/ Timer einsetzen. Rote/ Grüne Karte auf dem Schreibtisch/ Ständer. Geöffnete/ geschlossene Arbeitstür. Musik für Pausen/ Feierabend.

**Mühe belohnen** Gemeinsam Sport machen/ Bewegen/ Raus gehen, Spielen, Tollen, Basteln, Singen, Vorlesen, Briefe schreiben, Filme, Telefonate/ Videokonferenzen mit Familie/ Freunden, ...



Pexels: Agung-Pandit Wiguna



KiEZ Sauerland Verantwortlicher: Jan Matous  
KBS Stadtteilbüro, Föhrer Str. 72, 65199 Wiesbaden  
[jan.matous@ekhn.de](mailto:jan.matous@ekhn.de) - 0611 205 1713



Amt für Soziale Arbeit