




Anregungen für die Zeit ohne Präsenzunterricht an der Schule Hinwil

1. Tagesstruktur einhalten!

- Tagesplan gemeinsam machen und aufhängen (siehe Beispielbild)
- «Screen-Zeit» für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer abmachen
- Arbeitsplatz für Kind einrichten (Stifte, Papier, Schere usw.)
- Zeit für sich alleine einplanen

Beispiel Tagesplan Frühlingsferien	
	bis 9 Uhr ausschlafen, aufstehen, waschen, anziehen, frühstücken, reden
	9 Uhr freie Zeit (spielen, basteln, backen, Medienzeit usw.)
	11 Uhr gemeinsam kochen, Tisch decken, Ämtli erledigen (staubsaugen, Wäsche falten, Zimmer aufräumen usw.)
	12 Uhr gemeinsam Essen, aufräumen
	14 Uhr freie Zeit, nach Möglichkeit auch gemeinsam als Familie (Spiele, Spaziergang als Familie, Medienzeit, Telefonieren, Chatten usw.)
	17 Uhr Pause, Zeit für sich (lesen, Hörbuch hören, für sich sein im Zimmer)
	18 Uhr Abendessen, Familienzeit, vorlesen, Brettspiele, Film schauen, Chatten/Telefonieren für die Älteren, Schlafenszeit, <i>Achtung: auch Jugendliche brauchen geregelte Schlafenszeiten!</i>

Beispiel Tagesplan Schulzeit	
	07:00 – 09:00 Uhr aufstehen, waschen, anziehen, gemeinsam frühstücken, reden
	09:00 – 11:30 Uhr Lernzeit für die Kinder
	11:30 – 13:30 Uhr gemeinsam kochen, Tisch decken, Essen, aufräumen, spielen
	13:30 – 15:00 Uhr Lernzeit für die Kinder (kleinere Kinder: spielen, Spaziergang usw.)
	15:00 – 18:00 Uhr freie Spielzeit, fernsehen, telefonieren, skype
	18:00 – 21:00 Uhr Abendessen, Familienzeit, vorlesen, Brettspiele, Film schauen

2. Bewegung ist wichtig!

Singen und Tanzen, Ping Pong auf dem Küchentisch, Gummitwist hüpfen usw. Im Internet hat es viele Ideen, z.B. auf www.youtube.ch. Frische Luft ist erlaubt: Waldspaziergang, mit dem Fussball jonglieren, Federball spielen mit Geschwistern, usw. Bitte halten Sie sich dabei an die geltenden Hygiene- und Verhaltensregeln des Bundes.

3. Gemeinsame Aktivitäten!

Brett- und Kartenspiele, Puzzles, einen Film schauen, kochen, basteln, plaudern, werken, Haushalt machen, Buch lesen, Briefe oder Postkarten schreiben usw. Tolle Ideen gibt es hier: <https://famigros.migros.ch/de/ausfluege-und-freizeit/freizeittipps/spass-zu-hause>

4. Telefonieren, Videotelefonie, chatten!

Telefonieren und chatten Sie mit ihrem Kind mit Freunden und Verwandten.

5. Rückzugsmöglichkeiten für ALLE Familienmitglieder!

Jeder braucht mal Zeit für sich ganz alleine.

Bei Fragen steht die Schulsozialarbeit / Schulsozialpädagogik während der Schulzeit gerne zur Verfügung:

Tamara Dorigoni, 079 830 80 60, tamara.dorigoni@schulehinwil.ch (Kindergarten, Primarschule & Oberstufe)

Claudia Frei, 079 650 80 60, claudia.frei@schulehinwil.ch (Kindergarten & Primarschule)

Christian Hüppi, 079 461 86 96, christian.hueppi@schulehinwil.ch (Oberstufe)

Telefonische Erreichbarkeit in den Frühlingsferien: Mo-Fr von 9-12 Uhr