

Tipps für die Corona-Zeit für Schülerinnen und Schüler

<p>Tagesstruktur/ Stundenplan: Plane deine Woche im Voraus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernen • Bewegen (Joggen, Velofahren, Spazieren, Ping Pong, Übungen zuhause...) • Hobbies (Kreativ sein, Lesen, Instrument spielen...) • Kontakte mit Freunden über sozial Media oder persönliche Treffen mit passendem Abstand und immer mit den gleichen Freunden (Max 5) • Gemeinsame Familienzeit (Familiengespräche- jeder kann etwas Schönes sagen und etwas, was ihn stört, Gesellschaftsspiele, gemeinsames Essen, Spazieren...) 	<p>Wenn du Hilfe brauchst/ Angst hast:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontaktiere die Schulsozialarbeiterinnen Elisabeth Thiele (Eichi) oder Antonia Marohn (Seehalde) über Beekeeper – jederzeit! • Sprich mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer. • Telefon 147 oder www.147.ch • www.dureschnufe.ch • Wenn in eurer Familie du oder jemand anderes Gewalt erlebt www.opferhilfe-schweiz.ch • Polizei Telefon 117
<p>Schau zu dir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprich mit Freunden, der Familie oder anderen dir wichtigen Personen über deine Ängste. Es ist wichtig das du dich gut fühlst und der Angst keinen Raum gibst. • Schaffe dir Rückzugsmöglichkeiten drinnen oder draussen • Plane jeden Tag etwas Schönes für dich 	<p>Fun, fun, fun!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanze für dich allein zu lauter Musik (mit Kopfhörern), wo dich niemand sieht! Oder mach eine Tanzparty mit deiner Familie oder deinen Freunden über Videochat... • Singe laut unter der Dusche oder in deinem Zimmer! • Setz dir selbst kleine Challenges oder fordert euch unter Freunden zu kleinen Challenges heraus! Wer macht die meisten Liegestütze, wer schafft es, jeden Tag 15 Minuten zu joggen, wer macht das schönste Foto von einem Sonnenuntergang, wer kann ein Gedicht, eine Rap oder ein Lied schreiben oder...?

Tipps für die Corona-Zeit für Eltern

<p>Tagesstruktur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wochenplan für die ganze Familie • Einzelaktivitäten und gemeinsame Unternehmungen und Zeiten zusammen (Essen, Spazieren, Spielabend, Filmabend u.ä.) • Lernen und Abwechslung • Familiengespräche- jedes Familienmitglied erzählt etwas Gutes und etwas Frustrierendes aus dem Alltag mit Corona • Bildschirmzeit für ALLE reduzieren! 	<p>Wenn Sie Hilfe brauchen/ Angst haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprechen Sie mit der Familie oder Freunden (per Telefon, Videochat...) <p>Kontakte in schwierige familiäre Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.svamw.ch/alleinerziehende - für Alleinerziehende • www.paarberatung-mediation.ch - für Elternpaare • www.elternnotruf.ch - für alle Eltern <p>Kontakte bei Konflikten und Gewalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.opferhilfe-schweiz.ch - für Eltern, die Opfer von Gewalt werden • www.konflikt-gewalt.ch - für alle Eltern • www.mannebuero.ch - für Männer • Polizei Telefon 117
<p>Schauen Sie zu sich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für sich, Ihren Partner, Ihre Kinder... • Nehmen Sie sich Zeit für sich allein • Gehen Sie raus an die frische Luft, auch wenn es nur auf dem Balkon oder Sitzplatz ist - atmen Sie tief durch! • Bleiben Sie Im Kontakt mit allen Menschen, die Ihnen wichtig sind und Ihnen Kraft geben. • Lesen Sie nicht zu oft die News • Besinnen Sie sich auf, dass, was Ihnen guttut und was sie gut können. 	<p>Wenn Ihr Kind Hilfe braucht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Telefon 147 oder www.147.ch • Elisabeth Thiele (Eichi) und Antonia Marohn (Seehalde) sind für Ihr Kind über Beekeeper jederzeit erreichbar. • Die Lehrerin oder der Lehrer Ihres Kindes hat ebenfalls ein offenes Ohr, viele Kinder sind regelmässig in Kontakt mit den Lehrpersonen.