



# Coronavirus: Homeschooling in Krisenzeiten

Ein Tag (fast) wie jeder andere



## Coronavirus: Homeschooling in Krisenzeiten

### Ein Tag (fast) wie jeder andere

Die momentane Situation ist für niemanden leicht. Auch unsere Kinder haben teilweise ungewöhnlich viel zu verarbeiten:

- Aktuelle Nachrichteninhalte, Gesprächsinhalte von Erwachsenen (Schwerkranke, Tote, Ausgangsbeschränkungen, Spekulationen über die Dauer der Maßnahmen, Gefahr für die Großeltern) können bei Kindern Angst auslösen. Kaum einer von uns hat in der Kindheit etwas Vergleichbares erlebt.
- Verzichte, die Kinder derzeit verkraften müssen (z. B. kein persönlicher Kontakt zu Freunden, Großeltern und anderen Bezugspersonen, außer den Mitbewohnern, massive Einschränkung der üblichen Freizeitaktivitäten, Einengung des gewohnten Bewegungsradius) gehören aktuell zum Leben.
- Tagtägliches Zusammensein auf engstem Raum mit äußerst eingeschränkten Rückzugsmöglichkeiten sind selbst für die innigste Eltern-Kindbeziehung eine Herausforderung. Um dem entgegenzuwirken, kann es hilfreich sein, Kindern zumindest zeitweise Rückzugsräume zu bieten, in dem sie sich nicht unter Dauerbeobachtung und -kontrolle befinden.

Redaktionsschluss: 27.04.2020

Die hier zusammengefassten Tipps sollen als Gedankenanstöße verstanden werden, die jeder für sich an die persönlichen Gegebenheiten anpassen kann. Ein zu strenges Vorgehen nach dem üblichen Plan wird derzeit nur bedingt möglich sein und kann zu Frustrationen bei allen Beteiligten führen.

Dinge, die im Alltag nicht oder nur selten erlaubt sind, können in dieser Ausnahmezeit als Motivationsverstärker oder als Belohnung dienen.

Um die Schule zu Hause zu erleichtern, kann es helfen, Folgendes einzuhalten:



# 1. Organisation zu Hause

- Arbeiten für „Schule“ und „Freizeit“ sollten so gut es geht getrennt werden. Die zeitliche Trennung unterstützt die Handhabung mit der ungewohnten Situation (achten Sie auf eine aktive Pausengestaltung, die sich möglichst an den Schulstunden orientiert). Täglicher Schulschluss und freies Wochenende sollten eingehalten werden.
- Schaffen Sie nach Möglichkeit räumlich einen Arbeitsplatz für das Kind. Wenn das nicht möglich ist, müssen Schulunterlagen für den täglichen Heimunterricht her- und wieder weggeräumt werden, damit diese nicht zwischen der Tageszeitung oder dem Pizzakarton untergehen. Lassen Sie dies vor allem die Kinder selbst machen, dadurch wird auch ihre Selbstorganisation gefördert!
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind den Homeschooling-Tag maximal eine Stunde später als im Regelfall beginnt.
- Bleiben Sie bei Ihren täglichen Morgenritualen, wie: Zähne putzen, waschen, aus dem Pyjama steigen (auch wenn man nicht vorhat, das Haus zu verlassen), sich anziehen.
- Erstellen Sie mit Ihrem Kind einen Arbeitsplan, in dem die zu erledigenden Aufgaben des Tages aufgelistet sind (so kann das Kind sich leichter orientieren und sehen, was es über den Tag hinweg geleistet hat).



- Planen Sie auch Kreativfächer, wie z. B. Bildnerische Erziehung, Kochen oder Werken ein, um den Homeschooling-Alltag aufzulockern.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind möglichst ungestört arbeiten kann. Berufliche Telefonate oder stündliches Hören/Sehen der aktuellen Nachrichten im selben Raum stören die Konzentrationsfähigkeit. Im Idealfall kann das Kind rücksichtsvolles Verhalten nachahmen.

UNSER TAG						
Mo.	Die.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
→ 7:00						
07:30 - 08:00	FRÜHSTÜCK					
08:00 - 09:00	GEMEINSAMES SPIELEN					
09:00 - 12:00	FREIES SPIELEN					
12:00 - 13:00	MITTAGESSEN					
13:00 - 14:00	RASTEN					
14:00 - 15:00	SCHULE SPIELEN					
15:00 - 16:00	MAMA ZEIT					
16:00 - 17:00	PAPA ZEIT					
17:00 - 18:00	HAUSARBEIT					
18:00 - 18:30	ABENDESSEN					
18:30 - 19:00	FAMILIENZEIT					
→ 19:00						
GUTE NACHT						

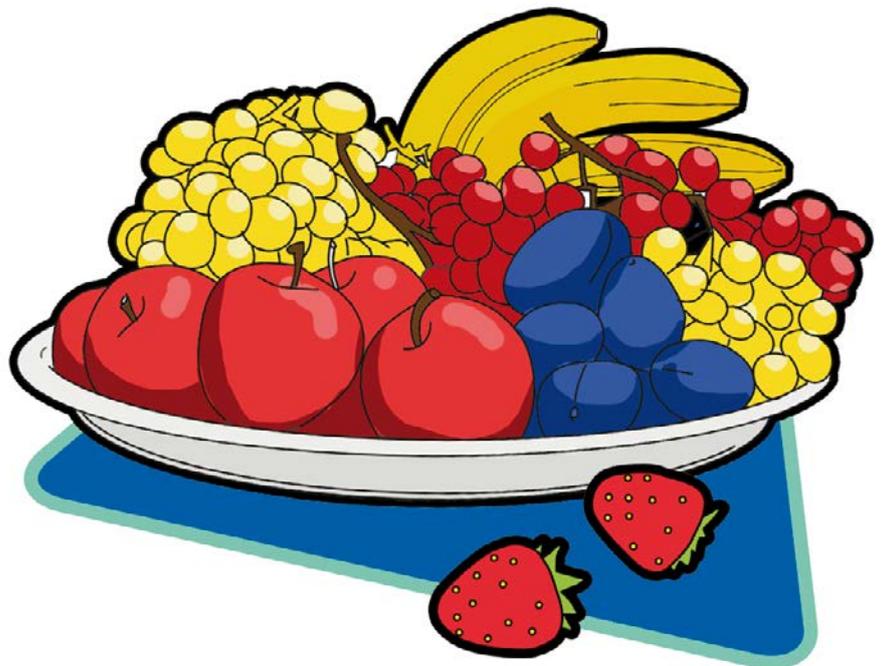


## 2. Schule, Kommunikation mit der Schule, Lernstrategien

- Nutzen Sie die jetzige Zeit vor allem zum Festigen und zum Wiederholen.
- Erarbeiten Sie neue Inhalte nur, wenn es dazu klare und eindeutige Vorgaben seitens der Schule gibt.
- Wenn Sie Fragen zu den schulischen Arbeitsaufträgen haben, fragen Sie bei der zuständigen Lehrkraft nach.
- Lesen, Schreiben oder z. B. naturwissenschaftliche Inhalte sind wichtig, aber auch Werken, Kochen, Bewegung und Sport sollten in dieser Zeit nicht zu kurz kommen. Nutzen Sie dazu auch die AUVA Bewegungstipps unter [www.auva.at](http://www.auva.at).

## 3. Ernährung und Lernen

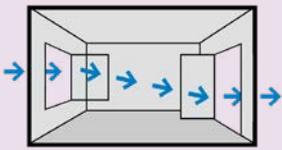
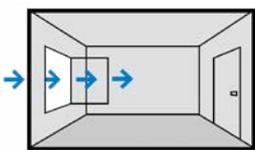
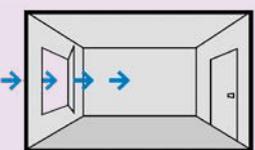
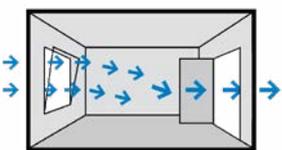
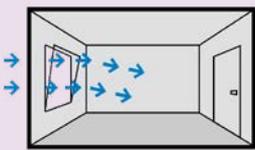
- Wasser trinken: Stellen Sie in unmittelbarer Sicht- und Griffweite des Kindes immer Wasser oder stark verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte bereit, damit Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen kann.
- Achten Sie auf eine leichte und ausgewogene Ernährung der Kinder.



## 4. Lüften und Lernen

Auch wenn die Aufgaben möglichst schnell erledigt werden wollen, ist es wichtig, genügend Pausen zu

machen. Dabei sollte neben Bewegung vor allem auch auf das regelmäßige Lüften geachtet werden.

Wirkung der natürlichen Lüftung	Lüftungsart/Fensterstellung	Ungefähre Dauer der Lüftung, um einen Luftwechsel zu erzielen
	Fenster und gegenüberliegende Tür/ Fenster ganz offen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Querlüftung</li> </ul>	1 bis 5 Minuten
	Fenster ganz offen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stoßlüftung</li> </ul>	5 bis 10 Minuten
	Fenster halb offen	10 bis 15 Minuten
	Fenster gekippt und gegenüberliegende Tür ganz offen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Querlüftung</li> </ul>	15 bis 30 Minuten
	Fenster gekippt	30 bis 60 Minuten

(Bildquelle: Broschüre „Lüften – Lernen Gute Luft in Schulen“, UK-NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen)

Verweis auf Bewegungstipps für Homeoffice und Homeschooling:

<https://www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.858177&portal=auvportal>

## **Linksammlung für verschiedene Stoffbereiche verschiedener Schulstufen sowie für die Pausengestaltung/mentales Training, ...**

### **BM Bildung, Wissenschaft und Forschung**

<https://www.bmbwf.gv.at/>

### **Digitales Schulportal**

<https://www.schule.at/startseite.html>

schule.at mit AUVA-Materialien:

<https://www.schule.at/news/detail/bewegung-haelt-fit.html?cHash=87b1e24c706698757a138f4dbcd6e92e>

### **Arbeitsblätter uvm. für die Primarstufe (VS)**

<https://vs-material.wegerer.at/inhalt01.html>

### **Arbeitsblätter uvm. für die Sekundarstufe I (NMS, AHS Unterstufe)**

<https://www.aduis.at/arbeitsblaetter>

### **Bildungsdirektion Steiermark – akt. Übungen aus dem Fachbereich Bewegung und Sport**

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php>

### **Ö1 Kinderjournal**

<https://oe1.orf.at/artikel/668302/Rudi-praesentiert-Das-Oe1-Kinderjournal>

### **Radio Stmk – Kinderreporter**

<https://steiermark.orf.at/v2/studio/stories/2500938/>

### **Lernstrategien und aktive Pausengestaltung sowie mentales Training (Auva-Projektpartner Mag. Dr. Erich Frischenschlager und Mag. Johannes Gosch)**

<http://erichfrischenschlager.com/>

<http://www.timelessvision.at/publikationen.html>

### **Kinderernährung (help.gv.at)**

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/kinderernaehrung/kinderernaehrung>

### **Ernährung von Kindern und Jugendlichen (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/>

Auch diverse Tageszeitungen bieten verschiedene Materialien an - erkundigen Sie sich hier am besten auf den verschiedenen Internetauftritten selbst (tlw. ist hier aber eine Registrierung nötig).

# Coronavirus: Homeschooling in Krisenzeiten

## Ein Tag (fast) wie jeder andere

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit bei der Arbeit an den Unfallverhütungsdienst der für Sie zuständigen AUVA-Landesstelle:

### **Oberösterreich:**

UVD der Landesstelle Linz  
Garnisonstraße 5, 4010 Linz  
Telefon +43 5 93 93-32701

### **Salzburg, Tirol und Vorarlberg:**

UVD der Landesstelle Salzburg  
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg  
Telefon +43 5 93 93-34701

UVD der Außenstelle Innsbruck  
Ing.-Etzel-Straße 17, 6020 Innsbruck  
Telefon +43 5 93 93-34837

UVD der Außenstelle Dornbirn  
Eisengasse 12, 6850 Dornbirn  
Telefon +43 5 93 93-34932

### **Steiermark und Kärnten:**

UVD der Landesstelle Graz  
Göstinger Straße 26, 8020 Graz  
Telefon +43 5 93 93-33701

UVD der Außenstelle Klagenfurt am Wörthersee  
Waidmannsdorfer Straße 42,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon +43 5 93 93-33830

### **Wien, Niederösterreich und Burgenland:**

UVD der Landesstelle Wien  
Webergasse 4, 1200 Wien  
Telefon +43 5 93 93-31701

UVD der Außenstelle St. Pölten  
Kremser Landstraße 8, 3100 St. Pölten  
Telefon +43 5 93 93-31828

UVD der Außenstelle Oberwart  
Hauptplatz 11, 7400 Oberwart  
Telefon +43 5 93 93-31901

**Infos für  
Pädagoginnen:**

[www.auva.at/schule](http://www.auva.at/schule)  
oder  
[www.auva.at/kinder-  
garten](http://www.auva.at/kinder-<br/>garten).

Das barrierefreie PDF dieses Dokuments gemäß PDF/UA-Standard ist unter [www.auva.at/publikationen](http://www.auva.at/publikationen) abrufbar.

**Medieninhaber und Hersteller:** Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, Adalbert-Stifter-Straße 65, 1200 Wien  
**Verlags- und Herstellungsort:** Wien