

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Die neue und ungewohnte Alltagssituation aufgrund der Corona-Situation fordert uns alle heraus, unseren Alltag neu zu strukturieren. Um dies Ihnen und Ihren Kindern ein wenig zu erleichtern, haben wir in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit eine Hilfestellung mit einigen Tipps und einem möglichen Tagesablauf für Ihre Kinder zusammengestellt.

### **Wichtige Tipps:**

- Achten Sie darauf, den Tag möglichst gleich zu strukturieren und einen "neuen Alltag" zu schaffen (einheitliche Aufsteh-, Essens- und Schlafzeiten).
- Planen Sie mit Ihrem Kind verbindliche Arbeitszeiten, zu denen es die Aufgaben der Schule erledigt.
- Eine ausgiebige Mittagspause stärkt die Kinder für die Aufgaben am Nachmittag.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind während des Erledigens der schulischen Aufgaben keine Möglichkeit hat, sich mit elektronischen Medien (→ Freizeitkonsum, Games) abzulenken.
- Der Bildschirmkonsum wird sich während dieser Zeit sicherlich erhöhen, was auch ok ist. Denken Sie jedoch daran, dass festgesetzte Zeiten das Aufhören erleichtern werden.
- Motivieren Sie Ihr Kind, während der Freizeit nach draussen zu gehen oder die Zeit mit Gesellschaftsspielen oder anderen Aktivitäten zuhause zu verbringen.
- Alltagsrituale helfen, dem Tag eine klare Struktur zu geben.  
Möglicherweise kann Ihr Kind auch Ämtli im Haushalt übernehmen?
- Last but not least: Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst und den Kindern.  
Aussergewöhnliche Zeiten erfordern aussergewöhnliche Massnahmen. Es wird eine Weile dauern, bis wir uns an diesen neuen Rhythmus gewöhnt haben.
- Sollten Sie an Ihre Grenzen stossen, so zögern Sie bitte nicht, die Schulsozialarbeit zu kontaktieren.

**Mögliche vorübergehende Tagesstrukturen bis 19. April 2020:** (Stand heute 20.03.2020)

Zeit	Tätigkeit
07:00 Uhr	<b>Aufstehen</b>
07:30 Uhr	Frühstücken
08:00 Uhr – 09:30 Uhr	<b>Schulische Aufgaben erledigen, Teil 1</b>
09:30 Uhr	Pause und Bewegung
10:00 Uhr – 11:30 Uhr	<b>Schulische Aufgaben erledigen, Teil 2</b>
11:30 Uhr	Mittagspause (Bewegung, Freizeitaktivität)
14:00 – 15:30 Uhr	<b>Schulische Aufgaben erledigen, Teil 3</b>
Ab 15:30 Uhr	Freizeit

Es handelt sich dabei um einen Vorschlag, selbstverständlich sind die Zeiten auch anpassbar. Wichtig ist vor allem, dass sich Ihr Kind auf eine einheitliche Struktur verlassen kann.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Schulleitungen oder Schulsozialarbeiter der PS Au – Heerbrugg.

Übrigens: Auf unserer Schulwebseite [www.psah.ch](http://www.psah.ch) finden Sie immer die aktuellsten Informationen sowie auch weitere Tipps für Eltern.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern in dieser anspruchsvollen Zeit gutes Gelingen und beste Gesundheit!

Freundliche Grüsse

Schulleitungen

Lehrpersonen

Schulsozialarbeit