

„ALLTAG KANN JEDER!“

2. NEWSLETTER FÜR FAMILIEN DER 5.-10. KLASSE

Mit diesem Newsletter wollen wir Familien unterstützen, den Alltag in dieser neuen besonderen Situation zu meistern. Mit den Kindern zuhause Schulaufgaben erledigen, einen geregelten Tagesablauf erarbeiten und die Kids müde bekommen, das alles fällt nun in die Verantwortung der Eltern. Hier ist es völlig verständlich, dass es zu herausfordernden Situation für alle kommen kann. Wir sind ein Team aus Schulsozialarbeiter/-innen, welche in diesem Newsletter ihre hilfreichen Ideen für Kids und Eltern los werden. 😊

BZN Bildungszentrum Niedernhall

GRUNDSCHULE . WERKREALSCHULE . REALSCHULE

KÜHLEN KOPF BEWAHREN!

... zugegeben, das ist nicht immer so leicht.

Die Situation ist weiterhin ungewiss, öffnen die Schulen und Kindergärten in absehbarer Zeit wieder und wie soll das dann konkret aussehen? Wie soll weiter mit sozialen Kontakten umgegangen werden und und und...

Diese Ungewissheit und neue Situation kann durchaus zur Überforderung von Ihnen und Ihren Kinder führen.



WICHTIGE KONTAKTDATEN:

✓ Wir, die Schulsozialarbeiter/-innen des BZ Niedernhall sind **für Sie und Ihre Kinder weiterhin** erreichbar und unterstützen Sie in schwierigen Situationen:
E-Mail: y.gruener@josefspflege.de oder unter 0176/ 43213684

✓ Kinderschutzbund Ortsverband Öhringen/ Hohenlohekreis e.V.:
Telefonische Beratung und unbürokratische Hilfe für Familien:
<http://www.ksb-hok.de/index.html>

✓ Die „Nummer gegen Kummer“ ist für Eltern, Großeltern und Kinder auch weiterhin per Telefon, Email und Chatfunktion erreichbar:
<https://www.nummergegenkummer.de>

✓ Suchtberatungsstelle in Öhringen:
Aktuelle Beratungsangebote: Telefonberatung sowie Telefonkonferenzen Mo- Fr von 9 Uhr-12 Uhr unter Telefon: 07941/ 2022 oder 07941/ 6084-60
oder Kontaktaufnahme per Mail: suchtberatung-hohenlohe@jhfh.friedenshort.de

✓ Unter www.bmfsfj.de hat das Bundesfamilienministerium aktuelle Informationen veröffentlicht zu **finanziellen Unterstützungsangeboten, Kinderbetreuung und Hilfsangeboten** in Krisensituationen.



Jetzt kein Kind alleine lassen!

www.kein-kind-alleine-lassen.de



www.ubskm.de

In der aktuellen Corona-Krise sind Familien lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Für viele ist das eine schwierige Situation, für Kinder und Frauen steigt das Risiko, in den eigenen vier Wänden misshandelt und missbraucht zu werden.

Bitte passen Sie aufeinander auf. Wir sind für Sie da, wenn Sie sich Sorgen machen. Um Kinder und Jugendliche. Um Familien, Nachbarn, Freundinnen und Freunde. Um sich selbst.

Hier finden Sie Hilfe:

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Nummer gegen Kummer

Tel: 116 111

Mo – Sa 14 – 20 Uhr

Mo, Mi, Do 10–12 Uhr

www.nummergegenkummer.de

(auch per Chat und Mail erreichbar)

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung

Online Beratung für Jugendliche

<https://jugend.bke-beratung.de>

Jugendnotmail

www.jugendnotmail.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch



0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr | Di und Do 15 – 17 Uhr

beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

www.hilfetelefon-missbrauch.de

Für Kinder und Jugendliche:

www.save-me-online.de

beratung@save-me-online.de

Hilfeportal Sexueller Missbrauch

Beratungsstellen in Ihrer Nähe bundesweit finden

www.hilfeportal-missbrauch.de

FÜR ERWACHSENE

Elterntelefon

Tel: 0800 111 0550

Mo – Fr 9 – 17 Uhr | Di und Do 17 – 19 Uhr

www.nummergegenkummer.de

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung

<https://eltern.bke-beratung.de>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel: 08000 116 016

Rund um die Uhr | In 17 Sprachen

www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon tatgeneigte Personen

Tel: 0800 70 222 40

www.bevor-was-passiert.de

Medizinische Kinderhotline

Für Angehörige der Heilberufe

bei Verdachtsfällen der Kindesmisshandlung

Tel: 0800 19 210 00

Rund um die Uhr

www.kinderschutzhotline.de

Elternsein Info

Hilfe und Beratung für Schwangere und

Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

www.elternsein.info

www.kein-kind-alleine-lassen.de



FÜR ALLE FÄLLE GEWAPPNET SEIN!

Masken sind überall

Mangelware. Um uns jedoch nicht gegenseitig anzustecken ist es sinnvoll, diese in der Öffentlichkeit zu tragen.

Viele wagen derzeit den Schritt zur eingestaubten Nähmaschine, es gibt jedoch auch nähfreie Alternativen!

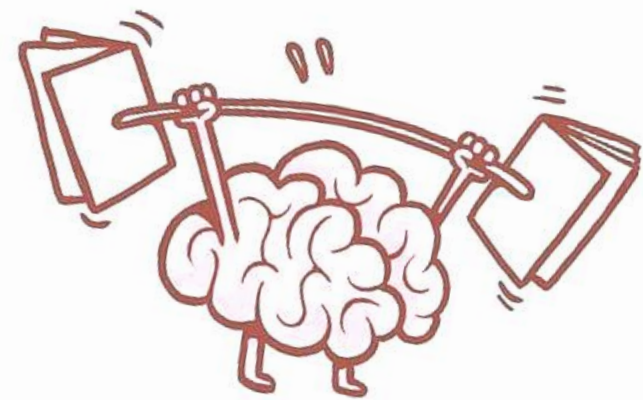
Unter diesem Link finden Sie mehrere Ideen, wie man aus Alltagsmaterialien im Nu Masken herstellen kann:

<https://www.zeit.de/video/2020/04/6148291776001/atemschutzmasken-do-it-yourself-mundschutz-ohne-naehen>



GEMEINSAM LERNEN

...das ist nicht immer so einfach.



Unter:

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst>

finden Sie Lerntipps für Jugendliche.

Mehrmals wöchentlich werden auf dieser Seite neue Tipps und Tricks für das Lernen zuhause veröffentlicht.

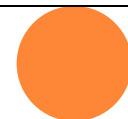
Hier erhalten Sie nützliche Tipps rund um die Themen:

- ✓ [Fremdsprachen lernen](#)
- ✓ [Prüfungen clever vorbereiten](#)
- ✓ [Gute Referate und Vorträge konzipieren](#)
- ✓ [Den inneren Schweinehund überwinden](#)
- ✓ [Texte lernen](#) und [Wissen aufbereiten](#)

BINGO!!!

Versuche, 5 Dinge (in einer Reihe (auch diagonal)) zu erledigen. Gemeinsam mit deinen Eltern kannst du dir dann überlegen, wie du einen Sieg "feiern" kannst.

Inliner fahren	Trampolin springen	Bei der Gartenarbeit helfen	Zimmer aufräumen	Gänseblümchen pflücken
Kuchen backen	Fahrrad fahren	Mache mit deiner Familie ein Lagerfeuer	Ein Bild mit Straßenkreide malen	Pudding kochen
Beim Kochen helfen	Ein Frühlingsbild malen	Jemandem eine Osterkarte schreiben	Ein Mandala ausmalen	Mit deinen Großeltern telefonieren
Ein Frühstück für die ganze Familie vorbereiten	Gesellschaftsspiele spielen	Fußball spielen	Jemandem eine Freude bereiten	Schaukeln
Federball spielen	Einen Nachmittag auf Fernsehen verzichten	In den Wald gehen	Filmeabend	Ein Gedicht schreiben



SO GANZE OHNE MEDIEN IST SCHWIERIG...

Medien kreativ nutzen – Tipps für unterschiedliche Altersgruppen

Werden Medien kreativ genutzt, fördert das nicht nur die Medienkompetenz – auch das Lesen, Schreiben, Hören und die Motorik werden verbessert. **SCHAU HIN!** hat Ideen gesammelt, wie Familien mit Kindern in verschiedenen Altersgruppen Medien spielerisch, aktiv und kreativ nutzen können.

<https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/ideen-fuer-kreative-mediennutzung>

Desweiteren können Eltern und Jugendliche unter:

<https://www.klicksafe.de/jugendbereich/klicksafe-fuer-jugendliche/>

mehr über den sicheren Umgang im Netz erfahren!



IN SCHWUNG KOMMEN

Würfel Warm-Up Spiel

	Mache 10 Hampelmänner.
 	Tippe jede Wand im Zimmer einmal an.
 	Mache 10 Seilsprünge.
	Werfe 10x mal was in die Luft und fang es wieder auf
	Mache 7 Kniebeugen
	Krabbel im Spinnengang durch das Zimmer



Bei diesem Würfelspiel sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt!!!



BIS ZUM NÄCHSTEN MAL

So, das war´s nun von unserer Seite aus und wir hoffen, wir konnten Ihnen etwas bei der Kinderbetreuung unter die Arme greifen.

Sollten Sie Ideen, Fragen, Wünsche oder Anregungen zum nächsten Newsletter haben dürfen Sie sich gerne mit einbringen und diese an: y.gruener@josefspflege.de weiterleiten.

