

Webinar: „Home-Office, Home-Schooling und Home-Carearbeit“

Tipp 1: Erwartungshaltungen klären

- Klären Sie äußere und innere Erwartungshaltungen (mit Partner, Professoren, Kindern, sich selber etc.)
- 100% in allen Bereichen zu schaffen ist unmöglich
- Was geht gerade und was auch nicht?
- Nutzen Sie die „Treppe der Kommunikation“

- WAS ist alles zu tun?
- WER erledigt was?
- In WELCHER Qualität soll es erledigt werden?

Tipp 2: Verantwortlichkeiten und Aufgaben aufteilen

Tipp 3: Strukturen schaffen

- Wochen- & Stundenplan
- Feste Arbeits- und Betreuungszeiten (mit dem Partner) vereinbaren
- An den Randzeiten des Tages arbeiten (früh morgens, abends)
- Wann ist Lernzeit? Wann ist Freizeit?
- Lern- und Arbeitseinheiten in die Mittagspause des Kindes legen
- Flexibilität & Kompromissbereitschaft

- Übergaben für die Kinder transparent gestalten
- In wichtigen Arbeitsphasen „Bitte nicht stören“-Schild oder Ampel verwenden
- Gemeinsame Pausen mit den Kindern
- Für Rückfragen/Vorbereitungen bei Schulthemen feste Zeiten festlegen
- Mediennutzungszeiten

Tipp 4: Regeln definieren

Tipp 5:

Kinder einbinden

- Für kleinere Kinder "Kollegen Schreibtisch" einrichten, Sanduhr nutzen, „Königsstuhl“
- Größeren Kindern eigene Projekte geben (Puzzeln, Basteln, Kapla, Stopp Motion Filme)

- Bei Schulthemen mitentscheiden lassen
- Lernen mit etwas Positivem beenden
- Pädagogische Medien-Angebote nutzen

Tipp 6:

Home-Schooling

Tipp 7:

Organisationshacks

- Essensplanung (Vorkochen, Take away)
- Haushaltsaufgaben unter allen Familienmitgliedern aufteilen
- Großeltern als virtuelle Babysitter nutzen
- Als Alleinerziehende Notbetreuung in Anspruch nehmen
- Zusammenschluss mit anderen Familien für rotierende Kinderbetreuung

- Sich die erfolgreichen und schönen Momente des Tages vor Augen führen

Tipp 8:

Erfolge feiern

Tipp 9:

Für sich selber sorgen

- Ausreichend trinken
- Auf vernünftige Ernährung achten
- Genug schlafen
- Frische Luft und Sport (geht auch mit Kindern)
- Zwischendurch immer wieder aufstehen und bewegen
- Regelmäßiger Austausch mit Kollegen, Kommilitonen, Freunden etc.

- Feste Arbeitszeiten und Pausen
- Tages- und Wochenziele setzen
- Aufgaben/Besuch von Vorlesungen unter mehreren Kommilitonen aufteilen

Tipp 10:

Arbeitstag strukturieren

- Priorisieren – Must Do vs. Can Do
- Persönliche Leistungskurve beachten
- „Pomodoro Technik“ verwenden

Tipp 11: Lerntipps

- Lernplan erstellen (anfangs mehr als am Ende, feste Lernzeiten, Teilziele, Pausen und Wiederholungen)
- Zeitfresser verbannen (Handy aus)
- Produktive Lernzeiten nutzen
- Verschiedene Kanäle nutzen
 - Mind Maps zur Visualisierung erstellen
 - Tutorials/Videos anschauen
 - Gelesenes vorsagen (z.B. Audiodateien aufnehmen)
 - Wissensaustausch mit anderen (Lerngruppen)
- Sich selbst beobachten, was funktioniert gut/schlecht?

Linksammlung

<p>Unterstützung für Familien in denen Pflegebedarf herrscht</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Familienunterstützender Dienst der Lebenshilfe https://lebenshilfe-landshut.de • Nestwärme https://nestwaerme.de • Specialsitter https://specialsitter.de
<p>Bastelangebote</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderkunsthaut München postet jeden Tag einen Basteltipp auf seiner Facebook Seite https://www.facebook.com/Kinderkunsthaut

Lernunterstützung	<ul style="list-style-type: none"> • Die App Anton ist eine gute Unterstützung in Lernfragen. Kinder sammeln für richtige Übungen Sterne, die sie dann in kleinen Spielen einlösen können (Motivationsfaktor) • Auf schlaukopf.de http://www.schlaukopf.de finden Sie verschiedene Übungen aus unterschiedlichen Fächern für diverse Schulformen und Klassen. • Der BR bietet in der Online-Mediathek das Angebot "Schule daheim" mit verschiedenen Lernvideos https://www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100 • Viele weitere digitale Bildungs- und Lernangebote finden Sie auf: www.homeschooling-corona.de oder www.helptoexplore.de
Diverse weitere Beschäftigungsangebote	<ul style="list-style-type: none"> • Stop Motion App - zur Erstellung individueller Filme mit Lego Figuren oder anderen Objekten https://www.stopmotiontutorials.com/anleitung/was-ist-stop-motion/ • Vorlese Stunde für Kinder - ein Angebot von SWR Kindernetz https://www.kindernetz.de/home/live-gelesen-ankuendigung/-/id=4390/nid=4390/did=530624/1siqtng/index.html • Kostenloses Angebot an altersgerechten Hörspielen bis 12 Jahre https://diekurzgeschichte.de • Lunii - Hörspiele, die sich Kinder alleine mit Gegenständen, Charakteren und Orten kreieren können https://www.lunii.fr/de • Sport Stunde von Alba Berlin https://www.albaberlin.de/news/details/albas-taegliche-sportstunde-2-oberschul-folge-power-workout-jetzt-online/ • Schule Bewegt - Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche https://www.schulebewegt.ch

Allgemeines zum
Thema Kinder-
betreuungs-
möglichkeiten

<https://www.stmas.bayern.de/coronavirus-info/corona-kindertagesbetreuung.php#Kindertagesbetreuung>

<https://www.vamv-bayern.de/2020/05/07/corona-notbetreuung-jetzt-auch-fur-kinder-im-wechselmodell/>