

Eine klare Tagesstruktur schaffen

Unterrichtsfreie Zeit bedeutet nicht Ferien. Belassen Sie es bei einem möglichst gewohnten Tagesablauf mit gleichen Aufstehzeiten und nicht zu spätem ins Bett gehen, damit Sie einen erholsamen Feierabend haben. Gemeinsame Mahlzeiten, Rituale und Regeln sind Inseln der Sicherheit für Ihre Kinder, erst recht jetzt, wo es im Aussen schüttelt und rüttelt. Zudem lässt sich der Lernstoff besser erledigen, wenn klar festgelegt ist, wann gelernt wird und wann Pausen eingeplant sind. Und wann Zeit für Spass und Spiel ist.

3_2020_nf