

Liebe Schüler, liebe Eltern,

mein Angebot als **Jugendsozialarbeiterin** der Krötensee Mittelschule besteht weiterhin!

Ich bin von **Montag bis Freitag** von **8.00 bis 12.00 Uhr** über folgende Nummer erreichbar:

0175-5866145.

Gerne können Sie mir aber auch eine Mail mit Ihrem Anliegen schicken:

Eva-maria.fischer@amberg-sulzbach.de

Als kleine aber wichtige Unterstützung für daheim lege ich Ihnen Folgendes ans Herz:

Hilfen für den Alltag mit ihrem Kind

- ❖ Erstellen Sie gemeinsam mit ihrem Kind, egal ob 5. Klasse oder 10., eine Art Stundenplan, Ihr Kind braucht weiterhin geregelte Abläufe und einen strukturierten Alltag!

 - ❖ Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Aktivitätenliste, auf der alle Wünsche und Ideen gesammelt werden (z.B. Brettspiele spielen, Ostereier färben, Muffins backen, gemeinsam Sport machen mit Hilfe von YouTube Videos, etc.).
- ➔ [Beispiele und konkrete Anlaufstellen bei Krisen finden Sie auf den folgenden Seiten](#)

Hilfen für Kinder und Eltern

Die Eltern-Kind-Beziehung kann, durch die räumliche Enge und die lange Zeit daheim, während der Corona Pandemie für ALLE Beteiligten sehr belastend sein. Konflikte und Streitereien entstehen in Ausnahmesituationen schneller. Falls sich diese nicht mehr verringern lassen, empfiehlt es sich, fachlichen Rat einzuholen.

Bei KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN und bei allgemeinem BERATUNGSBEDARF:

Für den Landkreis

Jugendamt Amberg-Sulzbach

Telefon: 09621/390

Mail: kreisjugendamt@amberg-sulzbach.de

Für JUGENDLICHE in KRISENSITUATIONEN:

Kinder- und Jugendtelefon/ Nummer-gegen-Kummer: 116-111

HILFE und BERATUNG rund um die Uhr:

Telefonseelsorge: 0800/111-0-111

Bezirksklinikum Regensburg: 0941/9410

Kinder- Jugendnotruf: 0800/5458686

Notruf für Mädchen und Frauen: 09621/22200

HILFE in AMBERG-SULZBACH:

Für psychisch Kranke und Menschen in Lebenskrisen/Diakonie: 09621/37240

Für Menschen mit Suchtproblemen/Caritas: 09621/475540

Für Eltern/ Erziehungsberatungsstelle: 09621/9177330

Freiwilligenagentur der Stadt Amberg: 09621/101513

Nachbarschaftshilfe in der Stadt Sulzbach-Rosenberg: 0160/97375958

Der Wochenplan

(Beispiel)

Bei schulpflichtigen Kindern, sollte der Wochenplan so nah wie möglich am Schulalltag bleiben, d.h. von Montag bis Freitag zur selben Zeit:

Aufstehen	Ca. 7:30
Frühtücken, Waschen und Umziehen	Bis 8:30
Aufgaben für die Schule erledigen kurze Pausen von 5-10 Minuten können eingebaut werden	Bis 11:30
Sendung mit der Maus oder eine andere Wissenssendungen für Kinder im TV oder online ansehen (WDR, ARD, SWR, BR...)	Ab 11:30 bis zum Mittagessen
Längere Pause/ Freispielzeit	Bis 15:00
Ideen von der Aktivitätenliste (Bewegung, Kreatives, etc.)	Ca. 1-2 Stunden
Je nach Alter eine Medienzeit/ Freispielzeit	
Abendessen	
Spielzeit	
Bettgezeit (sollte nicht länger als während der Schulzeit sein)	

Die Aktivitätenliste

(Beispiel)

- ❖ Brettspiele spielen/ Spieleabend
- ❖ Zelten daheim im Wohnzimmer/ Höhle bauen
- ❖ Gemeinsam Kochen und Backen (vorher gemeinsam nach Rezepten suchen)
- ❖ Hörbücher hören
- ❖ Gemeinsam ein Buch lesen
- ❖ Traumreise machen (YouTube)
- ❖ Osterbrot backen
- ❖ Osterdekoration basteln
- ❖ Ostereier färben
- ❖ Sport per YouTube (Yoga, Pilates,
- ❖ Elternlernstunde (Kinder klären Eltern über aktuelle Lieblingsstars, YouTuber, Legoprojekt, Videospiele, Zeichnungen auf)
- ❖ Verkleiden spielen
- ❖ Thementage machen (Dschungel, Bauernhof, unter Wasser etc.)
- ❖ Ratespiele machen (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen)
- ❖ Ein Fotoshooting mit der Familie machen (Selbstausröser an der Handykamera)
- ❖ Basteln/ Upcycling
- ❖ Anpflanzen von Kresse, Tomaten, Kräuter, Blumen
- ❖ Malen und zeichnen (ggf. per Post an Großeltern oder anderen Verwandten schicken)
- ❖ Musik hören und tanzen (Bewegung)
- ❖ Machen sie Karaoke
- ❖ Alte Fotos anschauen
- ❖ Schreiben sie ein Familientagebuch
- ❖ Videocalls mit Freunden und Familienmitgliedern
- ❖ Wellnessstag (Nägel lackieren, Gesichtsmaske aus Joghurt, Haare flechten etc.)

Tolle Bastelideen, Rezepte und Abenteuerspiele gibt es hier:

<https://koja-as.de/service-und-angebot/tipps/>