COVID-19 | Ratschläge für die Zeit zu Hause

Planen und halten Sie mir Ihrer Familie eine Tagesstruktur ein: Mahl-, HomeOffice-, Arbeits-, Spiel-, Lern-, Schlaf- und Freizeiten.

○ YSERÄ TAGES- /WUCHÄPLAN AUFHÄNGEN

Machen sie gemeinsame Aktivitäten. Spielen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern. Schaffen Sie Romantik in der Beziehung: Sie hatten noch nie so viel Zeit wie jetzt!

○ YSERI ZYT PLANEN

Planen Sie Zeiten, in denen sich jeder alleine beschäftigt und halten sie diese ein.

○ MINI ZYT PLANEN

Richten Sie Rückzugsmöglichkeiten für alle Familienmitglieder ein.

○ MIS PLÄTZLI EINRICHTEN

Bleiben Sie in Kontakt mit Familienangehörigen, Kolleg*innen, Freund*innen und Nachbarn. Nutzen Sie Videotelefonie und andere Möglichkeiten.

○ MINI KONTÄKT PFLEGEN

Versuchen Sie, die Zeit zu Hause mit Ihren Liebsten bewusst zu leben. Halten Sie schöne Momente fest.

○ YSERI ERINNERIGÄ – WAND GESTALTEN

Begrenzen Sie in der Familie gemeinsam die Bildschirmzeiten für TV, Computer, Mobiltelefon etc. entsprechend Alter und Pflichten. Halten Sie sich daran.

○ YSERI OFFLINE – ZYT DEFINIEREN

Definieren Sie ein Familienziel. Wenn alles vorbei ist – was machen wir dann? Leben Sie darauf hin und halten Sie am Ziel fest.

○ YSERS FAMILIÄZIEL PLANEN

YSERI ZYT

Heimkino
Spieletreff
Geschichten erfinden
Märchenstunde
Gala Dinner
Kochduell
Witzrunde
Märchenstunde
Zimmer umgestalten

MINI ZYT

spazieren
Sport treiben
Hobbies betreiben
lesen
Musik hören

HOMESCHOOLING

www.mit-kindern-lernen.ch

HOMEOFFICE

www.bluewin.ch
Arbeiten im Homeoffice?
Sieben Tipps, damit es klappt

WIR BIETEN UNTERSTÜTZUNG…

bei Fragen und Sorgen	Gemeindeverwaltung Attinghausen	041 874 14 50
bei schulischen Fragen	Schule Attinghausen	041 870 89 66
bei anderen Problemen	Schulpsychologischer Dienst	041 875 20 92

weitere Angebote im Kanton Uri www.familien-uri.ch
ausserdem www.projuventute.ch

SCHULE ATTINGHAUSEN

Attinghausen