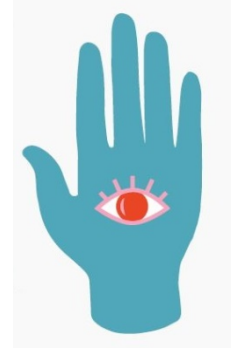


Familia in viata de zi cu zi



Parintii au nevoie de timp de odihna

Mult timp impreuna ca familie
- poate chiar intr-un spatiu restrans –
poate fi pentru cei implicati foarte apasator.

Cand parintii sunt cu nervii la pamant si energia este epuizata, aceatia nu mai pot fi un sprijin bun pentru copii.

Luati o pauza

Incarcatura emotionala in aceasta perioada nu trebuie subestimata. Parintii au nevoie, daca e posibil zilnic, de o „insula“ de liniste. Aceasta poate si trebuie de asemenea discutata cu copiii.

Cel mai bine este, daca aceasta este facuta la aceeasi ora, de exemplu dupa masa de pranz. Timpul stabilit poate fi aratat copiilor cu un ceas sau un desteptator. Timpul trebuie orientat in functie de varsta copilului. Pentru copii de 3-6 ani ar fi o jumatate de ora foarte potrivit. Acesta este timpul, in care fiecare membru al familiei se preocupa singur cu ceva. Se poate stabili in prealabil cu copiii, cum se pot folosi de timpul acesta.

Apropo: plictiseala stimuleaza creativitatea!

Idee de joc pentru familie

Un foto-safari- cu telefonul mobil sau cu o camera digitala se fotografiaza anumite teme/ motive.

Listele de motive vor fi intocmite si pe rand prelucrate. Impreuna vor fi vizionate si evaluate.

Foto-safari:

- ceva ce incepe cu litera "C"
- o persoana care este in aer (care sare)
- o grimasa infioratoare
- o inima
- ceva galben
- un animal in nori
- un selfie frumos
- ceva, ce face zgomote
- umbra unui obiect

si asa mai departe.

Alternativa: fiecare persoana face in secret poze la anumite motive din locuinta.

La urma trebuie ceilalti membri ai familiei sa ghiceasca, despre ce e vorba.

Pssst: este mai interesant, daca se arunca o privire atenta detaliilor si se fotografiaza.

Muzica si dans

.. ridica starea de spirit

Furnizori diferiti ofera videouri de dansat si cantat alaturi.

YOUTUBE-TIPPS



**TANZ-TUTORIAL FÜR KINDER
AB 7 JAHRE
KOTCH&RHAPSODY
REGENSBURG, TOHUWABOHU**



Coole Kinderlieder

**COOLE KINDERLIEDER
VERLAGSGRUPPE
OETINGER**



**SING MIT MIR -
KINDERLIEDER**

Indicii de medii:

www.seitenstark.de

Seitenstark are multe de oferit, de la informatii despre jocuri pana la oferte de invatat.

www.internet-abc.de

Fa carnetul de conducere pentru internet.

Aplicatia [Kikaninchen-App](#) ofera posibilitatea sa faci protejat primele experiente online. Oferta multimedia ARD & ZDF pentru prescolari.



Familie im Alltag

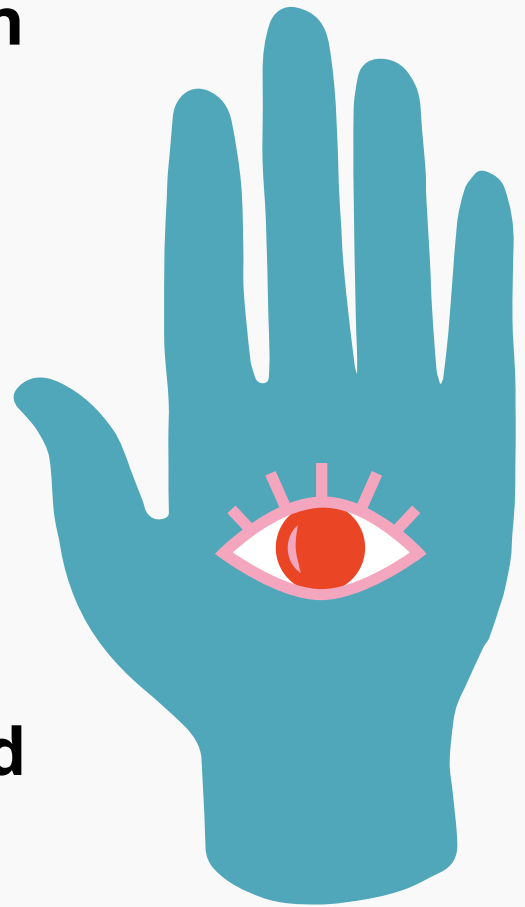
Eltern brauchen Ruhezeiten

Spielidee für die Familie

Musik und Tanz

Medientipps

**Ansprechstellen in Not- und
Krisensituationen**

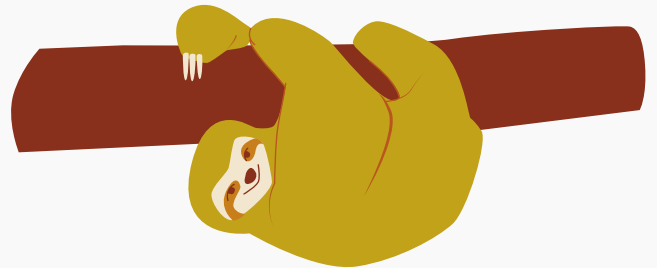


FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

ELTERN BRAUCHEN RUHEZEITEN

Viel Zeit als Familie zusammen - vielleicht auch auf engem Raum - kann für alle Beteiligten zur Belastung werden.



AUSZEIT NEHMEN

Die Belastung in diesen Zeiten darf nicht unterschätzt werden. Erziehende brauchen, wenn möglich täglich, eine Ruheinsel. Dies kann und soll mit den Kindern genau so besprochen werden.

Gut ist, wenn dies in den Tagesablauf immer zur gleichen Zeit z.B. nach dem Mittagessen, eingebettet wird. Die abgesprochene Zeit kann für Kinder mit einer Eieruhr oder einem Wecker angezeigt werden. Die Zeit sollte sich am Alter der Kinder orientieren. Für Kinder von 3-6 Jahre wäre ca. eine halbe Stunde angemessen. Das ist die Zeit, in der sich jedes Familienmitglied selbst beschäftigt. Es kann mit den Kindern überlegt werden, wie sie die Zeit rum bringen können - übrigens Langeweile regt die Kreativität an.

Wenn die Nerven blank liegen oder der Energietank leer ist, können Eltern ihre Kinder nicht mehr gut begleiten.



SPIELIDEE

Eine Foto-Safari - mit dem Smartphone oder der Digitalkamera festgelegte Motive fotografieren. Motivlisten werden erstellt und nach und nach abgearbeitet. Die Fotos werden dann gemeinsam angesehen und bewertet.

Foto-Safari:

- etwas, das mit "C" beginnt
- eine Person, die in der Luft ist (springen)
- eine besonders gruselige Grimasse
- ein Herz
- etwas Gelbes
- ein Wolkentier
- ein schönes Selfie
- etwas, das Geräusche macht
- Schatten eines Gegenstandes
- usw.



Alternative: jede Person macht im Geheimen Fotos von verschiedenen Motiven in der Wohnung. Anschließend raten die übrigen Familienmitglieder, um was es sich handelt.

Psssst: es ist spannender eher Details unter die Lupe zu nehmen und zu fotografieren.

MUSIK UND TANZ HEBT DIE STIMMUNG

Verschiedene Anbieter bieten Videos zum Mittanzen und Mitsingen.



YOUTUBE-TIPPS



**TANZ-TUTORIAL FÜR KINDER
AB 7 JAHRE
KOTCH&RHAPSODY
REGENSBURG, TOHUWABOHU**



Cooler Kinderlieder

**COOLE KINDERLIEDER
VERLAGSGRUPPE
OETINGER**



**SING MIT MIR -
KINDERLIEDER**

MEDIENTIPPS



www.seitenstark.de

Seitenstark hat Einiges zu bieten von Infos über Spiele über Lernangebote.



www.internet-abc.de

Mach den Führerschein fürs Internet.



Die Kikaninchen-App bietet die Möglichkeit geschützt erste Onlineerfahrungen zu machen. Multimediales Vorschulangebot von ARD&ZDF.

Ich bin Conie

Mach mich bitte bunt



ANSPRECHSTELLEN FÜR NOT- UND KRISENSITUATIONEN

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Konflikte und Streitereien entstehen in Ausnahmesituationen häufiger. Falls diese nicht mehr eingrenzbar werden, empfiehlt es sich, fachlichen Rat einzuholen.

JUGEND UND FAMILIENTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE REGENSBURG

Tel: 0941/507-2762

**Erreichbarkeit:
Mo-Do 8.30 -12Uhr 13.30 -17.00 Uhr,
Fr 8.30 -15 Uhr**

BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNGEN UND FÜR JUGENDLICHE IN KRISENSITUATIONEN:

während der Bürozeiten

TEL. (0941) 507-2512

jugendamt@regensburg.de

außerhalb der Bürozeiten

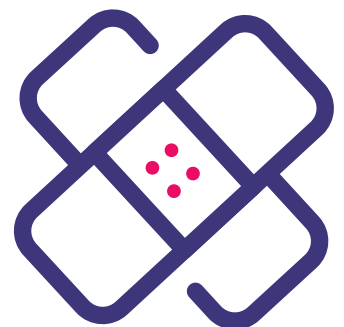
TEL. (0941) 507-4760

jugendschutz@regensburg.de

Finanzielle Fragen: Tel. (0941) 507-3514

sonstige Fragen Tel. (0941) 507-1512

jugendamt@regensburg.de



oder: www.bke-beratung.de
