

CORONA:

NATIONALER SICHERHEITSRAT 🇧🇪

VERLÄNGERTE MAßNAHMEN BIS 19. APRIL.

WENN BIS DAHIN KEINE VERRINGERUNG

DER KRANKENHAUSEINWEISUNGEN 👉 WEITERE VERLÄNGERUNG BIS 3. MAI.

KEINE VERSCHÄRFUNG DER MAßNAHMEN, ABER VERSCHÄRFTE KONTROLLEN.

INTERESSANTE TIPPS FÜR DEN ALLTAG IN ZEITEN VON CORONA

Geregelter Tagesablauf

Ganz wichtig ist zunächst, dass in der Familie weiterhin ein strukturierter Tagesablauf eingehalten wird.

- Feste Essenszeiten
- Festgelegte Zeiten zum Lernen, Spielen und für die Mediennutzung
- Wichtig: Einen regelmäßigen Schlafrythmus einhalten

Grundsatzregel: Eltern und Kinder brauchen feste Strukturen – auch in Zeiten von Corona.

Positiv bleiben

Stress überträgt sich auf Kinder. Bitte gerade jetzt Ruhe bewahren! Eine positive Grundhaltung ist das A und O. Experten empfehlen außerdem, mit den Kindern über die aktuelle Situation zu reden und ihnen - natürlich - altersgerecht zu erklären, was in der Welt gerade passiert. Ganz wichtig: Alle Fragen der Kinder beantworten!

Soziale Kontakte bewahren durch Telefonieren, Facetime... oder einen schönen Brief schreiben, warum nicht?

Besonders die Großeltern müssen geschützt werden. Das heißt aber nicht, dass die Enkel keinen Kontakt mehr zu ihnen haben dürfen. Ganz im Gegenteil! Kinder können Oma und Opa Briefe schreiben und mit ihnen telefonieren - auch per Facetime. Dasselbe gilt natürlich für Freunde und Verwandte.

Wir, das Fraktionssekretariat, nutzen übrigens jeden Dienstag für unsere Wochenbesprechung den Videokonferenzdienst „google-hangouts“. Das Programm funktioniert sehr gut!

Basteln, Malen und Co.

Basteln, Malen ... oder ein Picknick im Wohnzimmer? Im Internet findet man zaaaaahlreiche Tipps!

Frische Luft schnuppern

An die frische Luft zu gehen, stärkt das Immunsystem und ist Balsam für die Seele. Wichtig: Wenn die Familie wieder nach Hause kommt,

sollten alle mindestens 20 bis 30 Sekunden die Hände ausgiebig mit Wasser und Seife waschen und danach gut abtrocknen.

Indoor-Spielplatz zu Hause

Auch zu Hause können wir uns bewegen! Baut zum Beispiel ein Zimmertrampolin auf oder hüpf mit Springseilen durchs Wohnzimmer. Das hilft der ganzen Familie gegen Anspannung und Stress – und macht richtig viel Spaß!

Zusammen kochen, räumen und werkeln

Bezieht eure Kinder in die tägliche Hausarbeit mit ein. Sie können beim Kochen und Backen zuschauen. Größere Kinder können Arbeiten wie Gemüseschnibbeln und Tischdecken übernehmen. Jetzt habt ihr auch Zeit, um Haus, Wohnung und Garten auf Vordermann zu bringen: Mistet gemeinsam mit den Kindern den Schrank aus oder legt gemeinsam ein Hochbeet an.

Langeweile zulassen

Kinder und Jugendliche dürfen und müssen sich auch einmal langweilen!! Das fördert die Kreativität, da Langeweile das Hirn anregt. Die Kids können so ihr Potenzial besser entfalten, erfinderisch werden und aus sich selbst heraus für Unterhaltung sorgen. Plant am besten jeden Tag Phasen des Nichtstuns ein, auch wenn es vielleicht zu Beginn schwer fällt.

Sich gegenseitig Auszeiten gönnen

Machen wir uns nichts vor: für Eltern, gerade von kleineren Kindern, können die Tage richtig anstrengend sein. Umso wichtiger ist es, sich gegenseitig Auszeiten zu gönnen und Freiräume zu schaffen. Es reicht, wenn Papa mit den Kids spazierengeht und Mama dafür in Ruhe arbeiten kann oder sich mit einem Buch zurückzieht. Nur so haben alle genug Kraft, um die anstrengenden Wochen zu meistern!

IN DER KRISE SIND WIR NICHT ALLEINE! ES IST IMMER EINER FÜR UNS DA ...

- **Telefonhilfe ☎ 108**
- **Kaleido** (Zentrum für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen): www.kaleido-ostbelgien.be, ☎ 087 14 01 80
- **BTZ Beratungs- und Therapiezentrum V.o.G.**
www.btzentrum.be
☎ 087 14 01 80 Eupen, 080 65 00 65 St.Vith

Weitere Angebote findet ihr unter ostbelgienlive.be

SO KÖNNT IHR EURE KINDER ZU HAUSE UNTERRICHTEN

Wegen der Coronakrise haben die Schulen in Belgien bis zum 19. April 2020 geschlossen. Viele von uns müssen jetzt die Kinder zu Hause unterrichten. Wie funktioniert das? Wo finde ich Material? Hier ein kurzer Überblick:

- 1. Erstellt gemeinsam mit den Kindern einen Stundenplan**
Schüler sind es gewohnt, dass sie nach einem bestimmten Stundenplan unterrichtet werden.
- 2. Steht mit den Kindern zeitig auf**
Ausschlafen klingt sehr verlockend, doch ist für Kinder ein Rhythmus wichtig. Der Tag kann beispielsweise mit einem gemeinsamen Frühstück um 8:00 Uhr beginnen.
- 3. Vernetzt euch mit den Lehrern**
Bleibt in Kontakt mit den Lehrern eurer Kinder. Zum Beispiel per Mail oder einer gemeinsamen Cloud.
- 4. Nutzt Online-Seiten für Unterrichtsmaterial**
Im Internet gibt es viele Seiten, die Lerninhalte kostenlos aufbereitet haben. Außerdem könnten Sie je nach Schulstoff auch YouTube-Videos nutzen:
 - Learning Level Up
 - Lernen und Wissen abfragen bei Schlaukopf
- 5. Achtet auf eine gesunde Mischung zwischen Schule & Spielen**
Homeschooling bedeutet nicht, dass die Kinder den gesamten Tag Aufgaben für die Schule erledigen müssen. Deshalb ist der erwähnte Stundenplan auch so wichtig! Sorgt dafür, dass noch genügend Zeit zum Spielen bleibt.

Infos: www.ostbelgienbildung.be/corona

WIE BLEIBE ICH IN DER QUARANTÄNE FIT?

Fitnessstudios und Sportvereine haben wegen der Coronavirus-Verbreitung geschlossen. Es gibt aber auch zahlreiche Möglichkeiten in den eigenen vier Wänden Sport zu treiben. Auch ohne Fitnessgeräte! Ersetzt beispielsweise Handhanteln durch Flaschen oder benutzt Getränkekästen, um Treppensteigen zu simulieren.

Weitere wertvolle Tipps und tolle Videos findet ihr **HIER**

Wir wünschen euch viel Spaß!

FAQ? WAS IST DAS?

Die drei Buchstaben FAQ stehen für **Frequently Asked Questions** = häufig gestellte Fragen. FAQ ist eine Zusammenstellung von oft gestellten Fragen und den dazugehörigen Antworten zu einem Thema. Aktuelles Thema ist Corona.

- **Darf man Familienmitglieder besuchen, die nicht im selben Haus leben?**
- **Sind Reisen ins Ausland noch erlaubt?**
- **Dürfen Autowerkstätten öffnen?**
- **Sind Umzüge erlaubt?**

Diese und viele weitere Fragen findet ihr natürlich mit passender Antwort hier: www.ostbelgienlive.be

> **FAQ Covid 19 wird regelmäßig aktualisiert!** <

EIN GESUNDER GEIST

Nicht vergessen: auch unser Geist soll weiterhin gefordert bleiben. Aus diesem Grund wird Lesen empfohlen. Das Medienzentrum der DG bietet ein breites Online-Angebot an.

Unter www.mediadg.onleihe.com gibt es jede Menge neuer E-Medien zum Lesen (E-Books) und zum Hören (E-Audios), und regelmäßig kommen neue hinzu. Der Download ist kostenlos, es genügt ein gültiger Leseausweis der Verbundbibliotheken (www.medienkatalog.be). Zudem werden die öffentlichen Bücherschränke regelmäßig mit neuen Büchern bestückt.

Also schnappt euch ein schönes Buch.

WEITERE INFOS: EINFACH ANKLICKEN

Tägliche Aktualisierung:
www.ostbelgienlive.be
www.ostbelgienbildung.be/coronavirus

ProDG: www.prodg.be  

FÖD Volksgesundheit: www.info-coronavirus.be/de/

Robert Koch Institut: www.rki.de

☎ **CORONA-HOTLINE IN DEUTSCHER SPRACHE: 0800 23 0 32**

#gutfüröstbelgien

Verantwortlicher Herausgeber: Freddy Cremer (ProDG-Fraktionsvorsitzender) | Parlament der Deutschsprachigen Gemeinschaft
Platz des Parlaments 1 | B - 4700 Eupen | Telefon: +32 (0) 87 31 84 55 | E-Mail: info@prodg.pdg.be | www.prodg.be