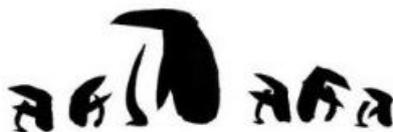
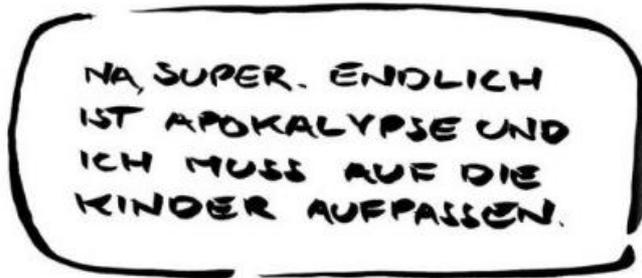




## CORONA



Liebe Eltern,

über den Ausbruch des Coronavirus wird überall berichtet.

Von allen Seiten erhält man nicht nur Infos zur Ausbreitung und den Auswirkungen der Quarantäne, sondern auch sehr, sehr viele Tipps, wie man am besten zuhause lernen soll, sich bewegen soll, (gesund) kochen soll.

Und dabei soll man auch noch die Nerven bewahren und den Kindern möglichst kindgerecht die Lage erklären können und zuversichtlich sein. Das fällt uns allen schwer.

Wir möchten mit diesem Schauplatz anregen und haben einiges zusammengestellt. Aber fühlen Sie sich bitte nicht unter Druck gesetzt, dies alles zu lesen, jede einzelne Internet-Seite aufzurufen und perfekt sein zu müssen. Vielleicht ist ja nur 1 Anregung dabei, die für Sie passt ;-)

Es gilt eigentlich ja „nur“, diese Krise möglichst unbeschadet hinter uns zu bringen.

Viel Spaß beim Lesen und:  
BLEIBEN SIE GESUND ☺

**Eine gute Zusammenfassung, wie man den Kindern helfen kann, mit der Lage umzugehen findet man hier:**

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung\\_COVID-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf)

**Ein tolles Sportangebot von Alba Berlin:**

<https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyU&feature=youtu.be>

**Bücher online über die städtische Bibliothek:**

[https://www.voebb.de/aDISWeb/app?service=direct/0/Home/\\$DirectLink&sp=SPROD00](https://www.voebb.de/aDISWeb/app?service=direct/0/Home/$DirectLink&sp=SPROD00)

**Bildungs- und Lernangebote bei YouTube:**

<https://www.youtube.com/watch?v=w6O6H1QWq3A>

<https://www.youtube.com/watch?v=fKRqyh4Hh4U>

<https://dlr.de/next>

<https://www.hanisauland.de/>

Die Lern-App: Anton.app mit Übungen und Themen für die Klassen 1 bis 10 ist kostenlos.

<https://m.simplyscience.ch/experimente.html>

<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thema-experimente>

<https://www.schule-und-familie.de/experimente/experimente-mitwasser.html>

**Wie Sie Vorschulkindern die Situation erklären können:**

<https://youtu.be/kU4oCmRFTw>

**Wie Sie Schulkindern das Coronavirus erklären können:**

<https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html>

**Sollten Sie besorgt sein, dass ihr Kind zu lange im Netz ist und eher ungünstige Dinge „konsumiert“, finden Sie hier Hilfe:**

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) oder [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
oder [www.berlin-suchtpraevention.de/online-beratung](http://www.berlin-suchtpraevention.de/online-beratung)  
[www.suchtzuhause.de](http://www.suchtzuhause.de)

**Für Eltern mit wenig Einkommen ist folgender Link sicher interessant:**

<https://www.bmfsfj.de/kiz>

<https://www.deutscher-familienverband.de/corona-familie-geld-hilfe-haeufige-fragen-und-antworten/?fbclid=IwAR1KUtTMoC10qf5MLtaj5QGRVadY-cFFDSBVbjeK9s1hryAYwExUJ2CmA44>

**Und alles gegen Lagerkoller hier:**

<https://www.eltern.de/familienleben/corona-tipps-home-office-mit-kindern>

<https://www.eltern.de/familie-urlaub/ohr-nach-draussen-unsere-blogs/die-spielesammlung-gegen-lagerkoller>

<https://mitvergnuegen.com/2020/mit-kindern-zuhause-machen>

<https://fez-berlin.de>

**Kochen und Backen mit Kindern:**

<https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/kochen-mit-kindern/>

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1737441282755720/Hexenblitzkuchen.html>

**Wenn Sie oder Ihr Kind Hilfe brauchen:**

[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Wir im SPZ sind weiter für Sie im Einsatz und bei Fragen erreichbar unter 130 23 15 45.

---

Autorin: **Maren Rees**

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin  
SPZ Vivantes Klinikum Friedrichshain  
Bild von Meta bene

**Schauplatz SPZ** erscheint in loser Folge. Alle Autoren sind im Sozialpädiatrischen Zentrum SPZ tätig.