

Regensburg, 25.03.2020

Liebe Kinder,

ich hoffe sehr, dass es euch gut geht und wir uns alle bald wieder in der Schule treffen können. Lernen zuhause ist nicht einfach, das weiß ich. Vielleicht helfen euch folgende Tipps:

- ✚ Nach einem guten Frühstück lernt ihr von 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr.
- ✚ Von 10.15 bis 10.30 Uhr ist bewegte Pause, vergesst das Trinken nicht, Wasser ist am besten.
- ✚ Von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr ist nochmal eine gute Lernzeit, wenn nötig.
- ✚ Am Abend lest ihr im Bett gemütlich ein Buch, damit ihr bei Antolin Punkte sammeln könnt.

Schreibt euren Lehrern, wenn ihr Probleme bei den Übungsaufgaben habt. Sie helfen euch gern und denken sowieso viel an euch. Wichtig ist, dass ihr täglich lernt und in Übung bleibt. Ich vertraue auf eure Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. All das was ihr geschafft habt, zeigt ihr uns am ersten Schultag, also bitte ordentlich und zuverlässig arbeiten. Dann haben wir gemeinsam auch noch Zeit für schöne Projekte.

- ✚ Ich freu mich auf euch,
- ✚ auf euren freundlichen Guten Morgengruß,
- ✚ auf euer Lächeln,
- ✚ auf eure guten Ideen,
- ✚ auf eure Meinung, ...

denn

- ✚ ein Schulhaus ohne Schüler,  
ist wie ein Fingerring ohne Finger,  
d. h. es ist nutzlos.

Ganz allein bin ich im Schulhaus nicht. Die Reinigungskräfte sind fleißig unterwegs und putzen eure Räume. Eure Lehrer arbeiten meistens im Home Office, so nennt man bei Erwachsenen das Arbeiten zuhause. Vielleicht machen das eure Eltern auch gerade. Geht jeden Tag in Begleitung an die frische Luft oder trainiert eure Ausdauer beim Laufen (mindestens 15 Minuten lang). Ich jogge seit einer Woche jeden Abend eine Runde und ich finde es toll.



Von meiner Mama hab ich gelernt, dass alles Schlechte auch immer etwas Gutes hat, man muss es nur suchen.

Ich habe gesucht ...

Schlecht ist, dass der Corona Virus Menschen sehr krank machen kann. Damit wir uns nicht gegenseitig anstecken, müsst ihr zuhause lernen. Viele Firmen haben deshalb auch geschlossen.

Gut ist, dass unser Planet Erde momentan geschont wird. Flugzeuge fliegen nicht mehr und es sind wenig Autos auf der Straße.

Wenn ihr nun auch zuhause als Umweltdetektive auf die Müllvermeidung und Mülltrennung achtet helft ihr mit, unseren Planeten zu schützen. Ihr wisst ja, dass vor allem Plastik sehr schädlich ist.

Für euch Kinder ist es besonders wichtig, dass ihr ausreichend Bewegung habt. Deshalb haben wir für eure Eltern Informationen für Bewegungspausen zusammengestellt. Macht alle zuhause bei den Bewegungspausen mit, jeden Tag um 10.15 Uhr, das macht Spaß.

Wir wünschen euch von Herzen, dass ihr die nächste Zeit sinnvoll gestalten könnt und nicht ungeduldig werdet. Für euch Kinder ist es nicht leicht auf Treffen mit Freunden und auf das Spielen auf Spielplätze zu verzichten. Aber wir halten das aus und freuen uns auf ein Wiedersehen.

Bleibt alle gesund, seid fleißig, auch wenn's schwer fällt, wir denken an euch!

*Liebe Eltern,*

*auch Zuhause kann man Sport machen. Mit unseren Ideen kann sich Ihr Kind so richtig austoben. Dafür brauchen Sie nur Ihr Handy oder Tablet.*

*Zu jeder Idee haben wir Ihnen einen eigenen QR-Code erstellt.*

### **INFORMATION ZUM QR-CODE:**

*Ein QR Code ist ein quadratisches Bild bestehend aus schwarzen und weißen Flächen.*

*Um die Codes mit den Sportvideos zu öffnen, brauchen Sie eine App.*

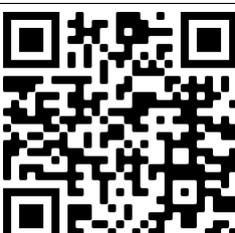
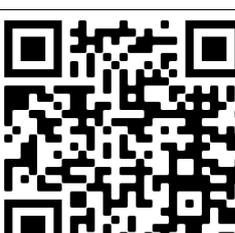
**Apple**-Geräte benutzen App „KAMERA“ (keine andere App notwendig)

**Android** können z. B. App „QR Code Reader“ verwenden

*Öffnen Sie eine der beiden Apps und halten Sie das Gerät 2 – 3 Sekunden über den QR-Code.*

*Nun öffnet sich ein Video und Ihr Kind kann Sport machen.*

**SPORT ZUHAUSE:**

	<p>ZUMBA Name: Zumba Kids zu „I like to move it“ Direkter Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8">https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8</a></p>
	<p>ZUMBA Name: Zumba Kids zu „Electronic Song – Minions“ Direkter Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w">https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w</a></p>
	<p>WORKOUT OHNE GERÄTE Name: Kids Workout Direkter Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI">https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI</a></p>
	<p>TANZ / CHOREOGRAFIE LERNEN Name: Summer Dance Mitmachkurs Direkter Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xauTaFyRBIM">https://www.youtube.com/watch?v=xauTaFyRBIM</a></p>
	<p>YOGA FÜR KINDER Name: KinderYoga – Hund Katze Maus Direkter Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bUOoAtKSP1c">https://www.youtube.com/watch?v=bUOoAtKSP1c</a></p>
	<p>CHOREOGRAFIE MIT (TRINK)BECHER Name: Cup Song Direkter Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7kci5FTEbTA">https://www.youtube.com/watch?v=7kci5FTEbTA</a></p>



BEWEGUNG MIT ZEITUNGSPAPIER

Name: Die 5 besten Spiele gegen den Corona-Koller

Direkter Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=6pVZYG1awyc>



BEWEGUNG MIT ZEITUNGSPAPIER

Name: Fliegender Teppich

Direkter Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=x7rL41zGJAU>

Der Basketballverein ALBA aus Berlin bietet zu Corona-Zeiten jeden Tage neue Videos auf seinem Youtube-Kanal extra für Kinder an:



SPORT ZUHAUSE

Direkter Link: <https://www.youtube.com/albaberlin>

*Sie können auch selber bei Youtube unter folgenden Begriffen suchen:*

- *Der Boden ist Lava*
- *Yoga mit Kindern*
- *Zumba Kids*
- *Cardio Kids*

*oder Sie spielen mit Luftballons oder Socken eine Runde Fußball Zuhause!*

*Wir hoffen, dass für Sie die Anregungen hilfreich sind. Bewegung ist gerade für Kinder sehr wichtig.*

*Ihnen, liebe Eltern, wünschen wir in den kommenden Wochen gute Nerven und auch die Möglichkeit, die Entschleunigung ein bisschen genießen zu können. Bleiben Sie und Ihre Lieben gesund!*

*Gez. Amalia Hartung-Käser im Namen des ViTo-Teams*