

Liebe Familien,

eine Quarantäne ist eine große Belastung für alle Betroffenen. Selbst einfache Dinge wie der Einkauf werden zu einer Herausforderung. Damit Sie gut vorbereitet sind, stellt Ihnen das Modellprojekt: „Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde“ diese Checkliste zur Verfügung.



So können Sie sich vorbereiten:

Nahrungsmittel (Tipp: Für 10 Tage sollten alle versorgt sein.)



- haltbare Nahrungsmittel: Brot, Butter, Eier, Nudeln, Reis, Bohnen, Brühe, Linsen, Erbsen, Mehl, Zucker, Salz, Trockenhefe, Öl, Tee
- Milchpulver und Breie für Säuglinge und Kleinkinder
- Mineral-Wasser (2 Liter am Tag für jede Person), H-Milch, Säfte
- Obst in Dosen, Tiefkühlgemüse, Tiefkühl-Pizza, Konserven, Instantnudel-Gerichte
- wenn Sie Haustiere haben: Streu und Futter

Hygieneartikel & Medikamente (Tipp: Hustenbonbons und Schmerzmittel helfen.)



- Waschmittel, Seife, Toilettenpapier, ev. Windeln, Taschentücher
- Hygieneartikel für Frauen, Duschbad, Shampoo, Zahnpasta
- Haut-Desinfektionsmittel, Flächendesinfektionsmittel
- verordnete Medikamente, rezeptfreie Schmerzmittel, Nasenspray, Hustensaft
- 1.-Hilfe-Kasten, medizinische Masken
- Corona-Schnelltests, Fieberthermometer

Homeoffice (Tipp: Gemeinschaft und Rückzug in Balance halten.)



- den Arbeitsplatz für Erwachsenen besprechen
- für ausreichend Bewegung vorsorgen: Rückenmatte besorgen, youtube-Links herausuchen für Rückenübungen, Bewegungsspiele oder Gesundheitstipps

Familie, Freund*innen, Nachbar*innen, Helfer*innen (Tipp: Im Ernstfall gibt es immer Hilfe!)



- Hilfe für Einkauf und Besorgungen besprechen
- Hilfe für Versorgung von Haustieren besprechen
- Handy-Apps für Absprachen mit Helfer*innen besprechen und installieren
- ausreichend Geld** für Helfer*innen bereitlegen

Für die Kinder (Tipp: Kontakte zu Freund*innen sind wichtig.)



- Kontaktmöglichkeiten zu Freund*innen besprechen (Telefon, Chat, Email)
- Handy-Apps für Kontakte mit Freund*innen installieren
- den „Arbeitsplatz“ für Kinder besprechen

Schulbildung (Tipp: Spielerisch lernen macht Spaß.)



- Kontaktdaten der Klassenleiter*in besorgen
- Kontaktdaten der Mitschüler*innen besorgen
- Handy-Apps für die Kommunikation installieren
- Verwandte und Bekannte fragen: Wer kann per Telefon oder Videochat bei Hausaufgaben helfen?
- kostenlose Lern-Apps installieren (z.B. Anton-App)

Freizeitbeschäftigung (Tipp: Bekannte Spiele oder etwas Neues ausprobieren?)



- Brettspiele, Gesellschaftsspiele oder Kartenspiele
- Bücher, Hörspiele, DVDs, CDs
- Handy-Apps (z.B. Spiele oder Apps zum Sprachen lernen)
- Stifte, Pinsel, Becher, Schere, Lineal, Knete
- Wassermalfarbe, Fenstermalfarbe
- Malbücher, weißes und buntes Papier

Eine Veröffentlichung des Modellprojekt:
„Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung
im Landkreis Börde“
Familienhaus Börde
Halberstädter Str. 4
39387 Oschersleben

Email: smart@familienhaus-boerde.de
Tel.: 0176 – 55 61 18 72
online: www.familienhaus-boerde.de
Das des Modellprojekt:
„Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im
Landkreis Börde“ wird gefördert durch



In der Quarantäne:

Eine Quarantäne (oder eine Isolierung) erfolgt Zuhause. Während dieser Zeit darf die Wohnung nicht verlassen werden. Dies kann bis zu 10 Tagen dauern. Das Gesundheitsamt gibt Regelungen heraus, wann eine Quarantäne beendet wird. Dabei richtet es sich nach den unterschiedlichen Bedingungen, die für Kinder, Genesene, Geimpfte oder Ungeimpfte gelten.

Der Tag in Quarantäne (Tipp: Eine feste Tagesstruktur ist wichtig.)

- feste Zeiten gemeinsam besprechen und kindgerecht aufzeichnen für: Nachtruhe, Körper-Hygiene, Mahlzeiten, Homeoffice / Schule, Bewegung und gemeinsame Aktivitäten
- Rückzugsort und Rückzugszeiten für jeden besprechen
- Probleme besprechen - auch mit Freund*innen oder Helfer*innen
- Medien-Zeiten (Handy, Computer, TV) gemeinsam besprechen
- sich Familien-Aufgaben setzen:
z.B. die Wohnung oder ein Zimmer verschönern, Spiel-Wettbewerbe planen, Geschichten (vor-)lesen, ein neues Gericht kochen oder eine Sport-Challenge planen...
- wenn Nahrungsmittel oder andere wichtige Dinge fehlen: mit Freund*innen oder Helfer*innen sprechen



Wichtige Verhaltensregeln:

- halten Sie möglichst Abstand voneinander
- tragen Sie einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz (OP-Maske)
- lüften Sie regelmäßig alle Räume
- benutzen Sie nicht Geschirr oder Wäsche von anderen Familienmitgliedern
- Oberflächen und Gegenstände regelmäßig mit Haushaltsreiniger säubern
- regelmäßig gründlich die Hände mit Seife waschen (mind. 20 Sekunden)
- Mund, Nase und Augen nicht mit den Händen berühren
- Husten- und Niesregeln beachten:
 - in die Armbeuge niesen oder husten oder in ein Einwegtaschentuch
 - Taschentuch wegschmeißen
 - gründlich die Hände waschen



Telefonnummern und Links:

Gesundheitsamt Bördekreis	Behörde:	115 (Mo. bis Fr. von 8:00 bis 18:00 Uhr)
	Allgemein:	03904/72402551
	Corona-Hotline:	03904/ 72401660 oder
Nummer gegen Kummer	für Kinder :	116111
	für Eltern :	0800 1110550

Geltende Regelungen	https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich/in-der-haesuslichen-quarantaene/#c13795
Infos und Finanzielle Hilfen	https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/finanzielle-hilfen
Meister Cody	https://www.meistercody.com/
Anton-App	https://anton.app/de/
Bewegung für Kinder	https://www.youtube.com/channel/UC6E8dfl-Flz-i8-dqgZ2wSQ
Rückenübungen	https://www.youtube.com/channel/Uct3pGaMM9F40McD-SnAym0g

Eine Veröffentlichung des Modellprojekt:
„Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung
im Landkreis Börde“
Familienhaus Börde
Halberstädter Str. 4
39387 Oschersleben

Email: smart@familienhaus-boerde.de
Tel.: 0176 – 55 61 18 72
online: www.familienhaus-boerde.de
Das des Modellprojekt:
„Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im
Landkreis Börde“ wird gefördert durch



Eine Veröffentlichung des Modellprojekt:
„Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung
im Landkreis Börde“
Familienhaus Börde
Halberstädter Str. 4
39387 Oschersleben

Email: smart@familienhaus-boerde.de
Tel.: 0176 – 55 61 18 72
online: www.familienhaus-boerde.de
Das des Modellprojekt:
„Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im
Landkreis Börde“ wird gefördert durch

