



Hallo liebe Eltern

In den kommenden Wochen werden Sie Ihre Kinder zu Hause haben und viel Zeit mit Ihrer Familie verbringen. Dass diese Situation nicht nur einfach sein wird ist klar. Versuchen Sie trotzdem eine Tagesstruktur beizubehalten; Wecken Sie die Kinder morgens, nehmen Sie regelmässig Mahlzeiten zusammen ein, behalten Sie Ihre Rituale und Abläufe bei. Ganz wichtig, machen Sie für sich auch mal Pausen um zu entspannen und Energie zu tanken.

Falls Sie Unterstützung brauchen **bin ich für Sie wie bis anhin Montag, Dienstag und Donnerstag jeweils von 8-12 Uhr und 13-15 Uhr erreichbar** via Telefon, WhatsApp, Google Duo, Skype oder Mail. Falls ich nicht gleich abnehme, haben Sie etwas Geduld, ich werde mich zeitnah bei Ihnen melden.

Ich habe Ihnen ein paar weitere Kontaktmöglichkeiten unten vermerkt, wo Sie bei Krisen Unterstützung erhalten. Auf der Rückseite finden Sie ein paar Links zu tollen Internetseiten, wo Sie & Ihre Kinder interessante Wissens- & Aktivitäten-Inputs erhalten.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde, farbige und positive Zeit

Isa Frey

Schulsozialarbeiterin
Primarschule Ottenbach

Meine Kontaktmöglichkeiten:

Handy: 079 946 76 58

Mail: ssa@ps-ottenbach.ch

Auf Facebook: Schulsozialarbeit PS Ottenbach

Hier noch wichtige Kontaktnummern und Adressen wo Sie sich bei Krisen ebenfalls melden dürfen:

- **Beratung für Kinder und Jugendliche** rund um die Uhr und kostenlos
Telefon **147** oder www.147.ch
- **contact** - Jugendberatung Bezirk Affoltern:
Telefon 043 259 93 55, Mail info@contact-jugendberatung.ch, SMS 077 410 39 83
- **Schulpsychologischer Dienst**
Telefon 043 322 70 90 oder Mail sekretariat@spd-bezirk-affoltern.ch
- **KJZ** – Beratungen für Familien mit Kindern 0-18 Jahren
Telefon: 043 259 93 75 oder Mail kjz.affoltern@ajb.zh.ch

Links zu Lernvideos und anderen spannenden, hilfreichen Internetseiten finden Sie auf der Rückseite ->



Für Kinder

- Das Schweizer Fernsehen **SRF My School** hat unzählige spannende und tolle Lernvideos.
Hier der Link: www.srf.ch/sendungen/myschool/ oder bei Google einfach «SRF My School» eingeben
- Auf der Seite vom **Geolino Magazin** hat es nebst vielen spannenden Artikel auch Bastelanleitungen, Spiele und Rezepte...mach dich schlau:
Hier der Link: www.geo.de/geolino oder bei Google «Geolino» eingeben
- Auf **Pinterest** findest du Bastelanleitungen über Spielideen, Kochrezepte, Holzschnitzanleitungen, Kindertanzanleitungen und vieles, vieles mehr. Bei Pinterest muss man sich anmelden.
Hier der Link: www.pinterest.ch
- Auf der **Seite mit der Maus** gibt es Spiele, Lach und Sachgeschichten, sowie die aktuelle Sendung mit der Maus.
Hier der Link: www.wdrmaus.de
- Auf **Kindernetz** gibt es aktuelle Nachrichten und Hintergrundinformationen, die kindgerecht aufbereitet sind.
Hier der Link: www.kindernetz.de
- Bei **kids and science** kommen alle Kinder auf ihre Kosten, denen naturwissenschaftliche und technische Fragen auf der Seele brennen.
Hier der Link: www.kids-and-science.de

Für Eltern

- Das Schweizer Elternmagazin fritz & fränzi
Hier der Link: www.fritzungfraenzi.ch
- Wir Eltern: Für Mütter und Väter in der Schweiz
Hier der Link: www.wireltern.ch
- BAG – Das Bundesamt für Gesundheit; aktuelle Informationen zum Thema Corona-Virus und den Massnahmen in der Schweiz
Hier der Link: www.bag.admin.ch/bag/de/home.html