



An die Eltern der  
Primarschule Im Birch

Zürich, 1. April 2020

### **Woche 3 des Fernunterrichtes**

Liebe Eltern

Ich hoffe, Sie und Ihre Liebsten befinden sich bei guter Gesundheit und noch immer bei guter Laune. Nun befinden wir uns schon in der dritten Woche des Fernunterrichts und es hat sich bestimmt schon eine gewisse Routine eingespielt. Aber nebst der Routine machen sich vielleicht auch immer mehr Anspannung und Stress bemerkbar, bei Ihnen sowie bei Ihren Kindern. Die Aufgabe, nebst den eigenen beruflichen Verpflichtungen auch noch die Kinder den ganzen Tag zu betreuen und dem Fernunterricht zu folgen, ist sehr herausfordernd. Daher erlaube ich mir ein paar Hinweise, die Sie vielleicht entlasten können.

#### **Körperlich gesund bleiben: Aktivitäten draussen**

Letzte Woche habe ich Ihnen einen Link zu kurzen Videos mit Bewegungstipps für zuhause geschickt. Das Wohnzimmer, das Kinderzimmer, die ganze Wohnung kann man für kreative Bewegungsspiele zum Sportraum umfunktionieren. Solche Übungen und Spiele ersetzen aber nicht Aktivitäten an der frischen Luft.

Auch frische Luft und Sonnenlicht sind fürs Wohlbefinden wichtig. Auch wenn Sie nun überall lesen können, «Bleiben Sie zuhause! Bitte. Alle.», empfiehlt das BAG (Bundesamt für Gesundheit), dass sich Kinder und Jugendliche draussen bewegen sollen. Machen Sie als Familie einen Spaziergang, eine Velotour, spielen Sie auf einer Wiese vor Ihrem Haus ein Ballspiel, suchen Sie Spuren des Frühlings im nahegelegenen Wald – aber vermeiden Sie es, dass sich Ihr Kind mit andern Kindern draussen zum Spielen zusammentut.

Kurz: Wir haben keine absolute Ausgangssperre. Spaziergänge und Spiele draussen mit Familienmitgliedern sind erlaubt. Siehe:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/empfehlungen-fuer-den-alltag.html#631893965>



### **Psychisch gesund bleiben: Gelassenheit**

Lassen Sie sich durch den Fernunterricht nicht stressen! Wenn Ihr Kind mal keine Lust mehr auf die Aufgaben hat, dann machen Sie mit ihm ab, wann es diese stattdessen lösen möchte. Es geht im Moment nicht in erster Linie darum, schulische Höchstleistungen zu erbringen, sondern motiviert am Lernen zu bleiben und beschäftigt zu sein. Streiten Sie nicht mit Ihrem Kind wegen unvollständigen oder nicht korrekten Aufgaben. Trotz Fernunterricht ist es die Sache der Schülerinnen und Schüler, Verantwortung zu übernehmen für ihr Lernen und die Aufgabe der Lehrpersonen, mit gezielten Feedbacks den Lernprozess zu begleiten.

Sollten Sie feststellen, dass Ihr Kind die Menge der Aufgaben nicht bewältigen kann, melden Sie dies der Lehrperson zurück. Wie für den Unterricht in der Schule gilt auch für zuhause: nicht alle Schülerinnen und Schüler können im selben Tempo arbeiten und sich mit der gleichen Ausdauer konzentrieren.

### **Aussicht auf die Frühlingsferien**

In den Frühlingsferien, die nächste Woche mit den Ostertagen starten, entfällt die nun eingeübte Alltagsstruktur des Fernunterrichts. Die Ferien und unterrichtsfreien Tage sind trotz den ungewöhnlichen Umständen auch dieses Jahr für alle Beteiligten wichtig.

Weil die Beschäftigungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, stellen die Lehrpersonen freiwillige Aufgaben und Beschäftigungsideen zusammen, beispielsweise auch ganz einfach in Form eines selbstgewählten Projektes. In meinem nächsten Elternbrief werde ich Ihnen zudem ebenfalls eine Liste mit möglichen Aktivitäten mitschicken. Und: Beratungsstellen und Schulleitung sind auch während den Frühlingsferien erreichbar.

Einmal mehr mein bester Dank für Ihre engagierte Mitarbeit und die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie weiterhin beste Gesundheit und eine gelassene Grundstimmung. Wir haben schon zweieinhalb Wochen geschafft, wir schaffen es gemeinsam auch noch weitere Wochen!

Herzliche Grüsse

Schule Im Birch

Nora Bussmann, Schulleiterin Primar