



Aktenzeichen: 453.950.020 - Leic
Kontakt: Christina Leicht

Telefon: 07243 101-509
Telefax: 07243 101-433

76275 Ettlingen, Schillerstraße 7-9
christina.leicht@ettlingen.de
www.ettlingen.de

Ettlingen, 17.12.2020

Elternbrief „Wertvolle Informationen für die kommenden Wochen“

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Eltern,

dies ist ein ungewöhnlicher Brief an Sie unter ungewöhnlichen Bedingungen, beginnend mit einem Zitat der AGJ-Freiburg (Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe):
„Was Eltern seit Monaten leisten, ist bemerkenswert und verdient unser aller Respekt! Wir möchten Familien auch im weiteren Verlauf der Pandemie unterstützen.“ Da uns dies auch wichtig ist, senden wir Ihnen heute wertvolle Informationen und praktische Tipps zu folgenden Themen:

- Struktur im Alltag
- Bewegung/Sportmöglichkeiten, ohne dass man zum Training gehen kann
- Gemeinsame Zeit in der Familie positiv und kreativ nutzen

Struktur im Alltag:

Diese Zeit ist geprägt von Unsicherheit, weswegen es genau jetzt wichtig ist, eine feste Tagesstruktur beizubehalten - sei es in der Quarantäne oder auch in der freien Zeit nach der Schule, die vielleicht nun anders gefüllt werden muss. Dieser Ratgeber von pro familia Karlsruhe gibt praktische Tipps für die Quarantäne und Isolation:

https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/pforzheim/COVID19_PsychologischerRatgeber.pdf

Sport, Bewegung und Ernährung:

Ebenfalls ein wichtiges Thema in dieser Zeit ist regelmäßige Bewegung und Ernährung. Viele Möglichkeiten, wie Vereinstraining oder auch Bolzplätze stehen Kindern und Jugendlichen aktuell nicht zur Verfügung. Einige Vereine haben dafür verschiedene Online-Angebote aufgebaut. Schauen Sie auf der Website Ihres Vereins nach, z.B. www.ssv-ettlingen.de - dort gibt es Bewegung für jung und alt, drinnen und draußen.

Tipps und Rezepte für eine ausgewogene Ernährung finden Sie hier: <https://www.inform.de/>

Über YouTube finden Sie zudem u.a. Yoga bei Mady Morrison und Workouts für Jugendliche bei Pamela Reif aus Karlsruhe und Sophia Thiel.

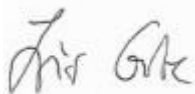
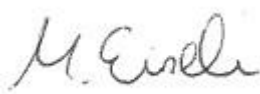
Gemeinsame Zeit positiv und kreativ nutzen:

In der Elternbroschüre "ElternWissen in Zeiten von Corona" der AGJ-Freiburg werden viele Informationen zu den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen gegeben und ebenso zahlreiche sinnvolle und kreative Beschäftigungsmöglichkeiten aufgezeigt. Sie steht kostenfrei zur Ansicht und zum Download bereit unter: <https://www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/elternwissen>. Des Weiteren möchten wir nochmal auf den oben genannten Ratgeber von pro familia Karlsruhe verweisen, denn dieser beinhaltet weitere kreative Ideen zur Beschäftigung zuhause.

Schöne Ferien, Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch wünscht Ihnen das Team der Jugendsozialarbeit an Schulen:

Frau Ina Gutmann	07243/ 101 335	(Schillerschule)
Frau Iris Erbe	07243/ 101 8345	(Wilhelm-Lorenz-Realschule)
Frau Stefanie Liebisch	07243/ 101 214	(Schulzentrum)
Frau Melanie Eisele	07243/ 101 8390	(Schulzentrum)
Frau Petra Fehse	07243/ 101 8351	(Eichendorff-Gymnasium)
Frau Saskia Merkle	07243/ 101 8924	(Carl-Orff-Schule)
Herr Alexander Hauber	07243/ 101 452	(Springer)
Frau Christina Leicht-Rehberger	christina.leicht@ettlingen.de	(Sachgebietsleitung)

Mit freundlichen Grüßen

Iris Erbe, Melanie Eisele