

# Lockdown-Handbuch

In diesem Handbuch erfahrt Ihr, welches Hilfsangebot wir Euch anbieten, wenn das Szenario C eintritt.

Die Angebote und Vorgaben, die in diesem Handbuch beschrieben werden, dienen dem Zweck, Euch im Lockdown zu unterstützen.

Das Wichtigste ist:

**Meldet Euch, wenn ihr Sorgen habt!**

## **1. Kontakt zu anderen**

Kontakt zu anderen ist wichtig. Wir brauchen Kontakt, um gesund zu bleiben.  
Deshalb: Sucht nach Möglichkeiten, um mehr in Kontakt zu kommen.

### **So könntet Ihr Kontakt zu uns aufnehmen**

per Email

[Thomas.schreiber@kgs-norderney.de](mailto:Thomas.schreiber@kgs-norderney.de)

[Kathi.giebel@kgs-norderney.de](mailto:Kathi.giebel@kgs-norderney.de)

[Dorothee.behet@kgs-norderney.de](mailto:Dorothee.behet@kgs-norderney.de)

per Telefon

04932/9345976

Mo – Fr zwischen 8 Uhr und 12.30 Uhr

Montag: Kathi

Dienstag: Frau Behet

Mittwoch: Frau Fuhrmann (*Seelsorgerin der Katholischen Kirche*)

Donnerstag: Thomas

Freitag: Herr Fuhrmann

Per Brief

Wir richten einen Postkasten bei der Spielausleihe ein

Wir sind für Euch da und freuen uns, von Euch zu hören.  
Wir sprechen gerne mit Euch und behalten die Gespräche für uns.

## 2. Tagesstruktur \*

Es ist enorm wichtig einen Tagesrhythmus zu behalten. Aus diesem Grund gilt für Euch während des Lockdowns folgender

### Stundenplan

| <i>von</i>   | <i>bis</i>   | <i>Aufgabe</i>  |
|--------------|--------------|---|
| 8.00         | 9.00         | Kontakt zur Klassenlehrerin/zum Klassenlehrer<br><i>Jhg. 5 und 6      8.00 bis 8.15</i><br><i>Jhg. 7 und 8      8.15 bis 8.30</i><br><i>Jhg. 9 und 10     8.30 bis 8.45</i> |
| <b>9.00</b>  | <b>10.30</b> | <b>erste Arbeitsphase</b>   |
| 10.30        | 11.00        | Pause   |
| <b>11.00</b> | <b>12.30</b> | <b>zweite Arbeitsphase</b>  |
| 12.30        | 14.00        | Pause   |
| <b>14.00</b> | <b>15.00</b> | <b>dritte Arbeitsphase (ab Jahrgang 9)</b>  |
|              |              |   |
|              |              | bis 30 Minuten nach der letzten Arbeitsphase:<br>Abgabe der Schulaufgaben / Hochladen über Iserv  |
|              |              |   |
| 16.00        | 17.00        | <i>Montag und Donnerstag Sportunterricht</i>  |
|              |              |   |
| 16.00        | 17.30        | AG-Angebot jeden Mittwoch – Teilnahme ist freiwillig  |

\* Eure Klassenlehrerin oder euer Klassenlehrer kann diese Tagesstruktur verändern.

### 3. Notgruppenbetreuung

Wenn es die aktuelle Lage zulässt, wird es eine Notgruppe geben.

Wann könnt Ihr in die Notgruppe?

Wenn Eure **Eltern die ganze Zeit arbeiten** müssen.

Wenn Ihr Euch **zu Hause nicht gut fühlt**.

**Wenn Eure Geschwister immer mehr nerven** und Ihr **oft wütend** seid.

Wenn Eure **Eltern sich oft streiten**.

Wenn Ihr es einfach **nicht schafft, vom PC/Handy/Tablet wegzugehen**.

Wenn es Euch **im Kopf und/oder körperlich richtig schlecht** geht.

Wenn Ihr es einfach überhaupt **nicht hinbekommt, zu Hause zu lernen**.

Wenn Eure Eltern

Wie erfahre ich mehr über die Notgruppe?

Lasst eure Eltern in der Schule anrufen oder fragt eure Klassenlehrerin, euren Klassenlehrer, Kathi oder Thomas. Wir geben euch gerne Auskunft.

#### 4. An alle Zocker ...

Jetzt mal ehrlich: Wir machen uns Sorgen um euch, weil ihr **so viel** am PC/Handy/an der Konsole **zockt, dass es ein ECHTES Problem ist.**

Wenn Ihr überprüfen wollt, ob Ihr zu viel zockt, ist hier ein Selbsttest.

Wenn Ihr davon etwas mit JA beantwortet, dann solltet Ihr uns kontaktieren. Wir sind für Euch da!

| Ja | Nein | Frage   |
|----|------|---|
|    |      | Ich verbringe täglich mehr als vier Stunden meiner Freizeit mit Computerspielen / Chatten / Surfen.   |
|    |      | Das Ausschalten des Computers / des Smartphones fällt mir schwer. Mit meinen Freunden oder meiner Familie gibt es deshalb auch immer wieder Diskussionen. |
|    |      | Auch wenn ich nicht am Computer sitze / online bin, denke ich sehr oft an meine Online-Aktivitäten.   |
|    |      | Außer Computerspielen / Chatten / Surfen habe ich kaum oder gar keine anderen Freizeitaktivitäten.  |
|    |      | Kann ich nicht so viel Zeit am Computer / im Internet verbringen, wie ich möchte, dann bin ich häufig frustriert / lustlos / aggressiv oder unruhig.      |
|    |      | Ich benutze Ausreden, um ungestört am Computer zu spielen / zu chatten / zu surfen.   |
|    |      | Soziale Kontakte habe ich mittlerweile fast ausschließlich online. (im Vergleich zu Anderen...im Lockdown gibt es natürlich weniger soziale Kontakte)     |
|    |      | Ich habe schon einmal versucht, in meiner Freizeit ohne Computer / Internet auszukommen, das hat aber nicht gut funktioniert.                             |
|    |      | Alltagsaktivitäten wie Schule oder Familienleben vernachlässige ich schon mal, um stattdessen lieber am Computer zu sitzen.                               |
|    |      | Wenn ich Computer spiele / chatte / surfe, vergesse ich alles um mich herum.  |

Quelle: <https://www.schoen-klinik.de/formulare/selbsttest/computersucht>

## 5. AG-Angebot

Jeden Mittwoch in der Zeit von 16 Uhr bis 17.30 Uhr findet ein AG-Angebot durch Kathi oder Thomas statt.

### Was muss ich wissen, um an der AG teilnehmen zu können?

Wir teilen Euch rechtzeitig **per Email** mit welches Angebot in dieser Woche stattfindet und wie/wo die AG stattfindet.

AG-Beispiele:

- Gemeinsames Kochen per Zoom-Konferenz
- Norderneyer mit Aktionen unterstützen im Lockdown
  - Bastelaktionen per Zoom-Konferenz
- neue Ausflugsziele auf Norderney kennenlernen
  - Schreibwerkstatt

und viel mehr...

## 6. Online-Schulhof

In der Pause auf dem Schulhof...

- konnte man mit Freunden reden, spielen, abhängen,
- hat man auch Schüler anderer Klassen getroffen,
- konnte man sich verabreden,
- konnte man Lehrerinnen, Lehrer, Kathi oder Thomas ansprechen.

Einmal pro Woche bieten wir Euch deshalb einen Online-Schulhof an.

**Alle sind eingeladen.**

Wann?

Mittwochs in der ersten Pause (*siehe Tagesstruktur*) von 10.30 Uhr bis 11.00 Uhr

Um 10.15 Uhr erhaltet Ihr per Email einen Link

Der Link führt Euch zum Online-Schulhof z.B. auf *Zoom* oder *im iserv-Messenger!*

**Wir sehen und hören uns auf dem Online-Schulhof...und bald auch wieder auf „unserem“ Schulhof!**