



Hamburg, 24.3.2020

Liebe Eltern,

letzte Woche haben Sie das Materialpaket für Ihr Kind für die ersten beiden unterrichtsfreien Wochen aus der Schule geholt. Die Abholung hat vorbildlich funktioniert. Dafür danken wir Ihnen sehr!

Die Kolleginnen versuchen in dieser Zeit mit Ihnen und / oder Ihrem Kind in Kontakt zu bleiben. Leider ist das sogenannte Edu-Port Portal momentan komplett überlastet, da alle Schulen Hamburgs damit arbeiten. Wundern Sie sich nicht, wenn die Kolleginnen nicht gleich und nicht regelmäßig antworten. Es liegt an Edu-Port! Die E-Mails kommen zeitversetzt an und können teilweise gar nicht abgerufen werden.

Durch die Einschränkungen zur langsameren Ausbreitung des Corona-Virus sind wir alle vermehrt in den Wohnungen. Den normalen Tagesablauf mit Schule und Arbeit gibt es nicht mehr. Man hat das Gefühl von Haltlosigkeit. Da für jeden von uns, besonders aber für die Kinder ein strukturierter Tagesablauf sehr wichtig ist, hier eine Idee, wie man den „Schultag“ beispielhaft organisieren kann:

8.45 – 9.15 Uhr	1. Arbeitseinheit
9.15 – 9.30 Uhr	Bewegungs- und Trinkpause (draußen oder drinnen)
9.30 – 10.00 Uhr	Die Sendung mit der Maus (Das Erste)
10.00 – 10.30 Uhr	Bewegungs-, Trink- und Frühstückspause
10.30 – 11.00 Uhr	2. Arbeitseinheit
11.00 – 11.15 Uhr	Bewegungs- und Trinkpause (draußen oder drinnen)
11.15 – 11.45 Uhr	3. Arbeitseinheit

Da wir bewegte Schule sind und die Kinder während der Lernzeit sich auch immer mal wieder bewegen sollen, hier ein Link vom Berliner Sportverein ALBA Berlin ([www.youtube.com/albaberlin](http://www.youtube.com/albaberlin)). Hier gibt es jeden Tag neue Bewegungsideen, die man auch in der Wohnung durchführen kann.

Hier ebenfalls noch ein paar Übungen für Zuhause:

- Bewegungsübungen mit dem Stuhl
  - um den Stuhl gehen, hüpfen kriechen (links- und rechtsherum)
  - an der Stuhllehne festhalten und auf der Stelle laufen
  - an der Stuhllehne festhalten in die Hocke gehen, Beine wieder strecken
  - abwechselnd das linke oder das rechte Bein auf die Sitzfläche stellen und unter dem Bein in die Hände klatschen
  - auf dem Stuhl sitzen, die Hände auf der Sitzfläche (neben dem Gesäß) und sich selbst hochheben (auch die Füße vom Boden). Einige Sekunden halten.
  - auf dem Stuhl sitzen und die Schultern hochziehen (gleichzeitig, abwechselnd), kreisen, vor- und zurück bewegen.

- Bewegungsübungen mit dem Lineal oder dem Radiergummi
  - im Stehen, Sitzen oder Gehen das Lineal oder Radiergummi balancieren:
    - auf dem Handteller (links und rechts)
    - auf dem Handrücken (links und rechts)
    - auf einem Finger (kannst du es auf jedem Finger?)
    - auf dem Kopf
    - auf den Schultern
    - auf dem Oberschenkel (auf einem Bein)
    - auf dem Fuß
    - um die Beine in einer 8 kreisen lassen
    - um die Hüfte kreisen lassen
    - um das angezogene Bein / Oberschenkel kreisen lassen
    - das Radiergummi auf dem Lineal balancieren
    - .... (bestimmt fällt Ihnen oder Ihrem Kind noch etwas ein)

Aufgrund des Unterrichtsausfalls bis zum 19.4.2020 benötigt Ihr Kind weiteres Arbeitsmaterial.

**Das nächste Materialpaket für Ihr Kind können Sie am nächsten Montag (30.3.2020) zwischen 8.00 und 16.00 Uhr wieder in der Aula abholen. Bitte betreten Sie die Aula durch den Haupteingang** und verlassen Sie die Aula durch den Eingang neben der Bühne.

**Gleichzeitig können Sie bereits komplett bearbeitete Hefte wieder abgeben, damit die Kolleginnen diese durchsehen können. Bitte den Namen auf die Hefte schreiben oder den alten Umschlag (in dem das Material der letzten Woche war) nutzen!**

Wer am Abholtag verhindert ist, spricht sich bitte wieder mit anderen Eltern ab und lässt sich sein Materialpaket mitbringen.

Das Material soll zuhause bearbeitet werden. Genauere Informationen werden Ihnen wieder von den Klassen- und Fachlehrerinnen in einem Informationsbrief, welcher dem Material beiliegt, mitgeteilt.

Weiterhin können Sie alle Informationen der Behörde auf der Seite [www.hamburg.de/coronavirus](http://www.hamburg.de/coronavirus) einsehen.

Alle schulbezogenen Informationen finden Sie wie immer auf unserer Homepage ([www.eenstock.hamburg.de](http://www.eenstock.hamburg.de)).

Halten Sie Abstand und bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

C. Below  
Schulleiterin

F. Seick  
Stlv. Schulleiterin