

## **Regeln für das Zusammenleben auf engem Raum - von der Raumfahrt lernen!**

Weil wir wegen Corona jetzt ständig zu Hause sind, ist es wichtig, dass man versucht gut miteinander umzugehen. Die Astronauten von der NASA haben schon vor Corona ihre Zeit auf engstem Raum miteinander verbracht. Der Isolationsforscher Jack Stuster hat 1986 für die NASA einige Regeln aufgestellt, wie das Zusammenleben gut funktioniert. Seine Tipps haben wir hier zusammengefasst:

### **Wochenplan**

Wie schon bei den **Gesund macht Schule**-Tipps für das Homeschooling erwähnt ist Struktur wichtig. Ein fester **Wochenplan** mit allen Aufgaben, Freizeit und Schlafzeiten sollte gemeinsam von den „Crew-Mitgliedern“ erstellt werden.

### **Essen**

Mahlzeiten sollten gemeinsam eingenommen werden. Alle Geschmäcker und gesunde Ernährung sollten berücksichtigt werden.

### **Räume**

Alle Familienmitglieder sollten die Möglichkeit haben sich an einen ruhigen Ort zurückziehen zu können und dann auch nicht gestört werden. Gemeinsame Aufgaben im Haushalt werden festgelegt und aufgeschrieben. Der Zettel mit den Aufgaben wird in die Küche gehängt. Eine Mögliche Aufgabe ist z. B.: ist das Klopapier aufgebraucht, sorgt der letzte sofort für Nachschub.

### **Erholung**

Freizeit ist wichtig, die man mit Sport, Lesen, Musik, Hörspielen, Malen oder Filmen füllen kann. Feste Bettzeiten sollten beibehalten werden, so dass ein normaler Schlafrythmus weiter besteht. Weitere Ideen sind auf der Seite aufgeführt: [www.gesundmachtschule.de/eltern/kinder-mitmachseiten/beschaefigungen-in-der-corona-zeit](http://www.gesundmachtschule.de/eltern/kinder-mitmachseiten/beschaefigungen-in-der-corona-zeit)

### **Kommunikation**

Es sollte immer ein freundlicher Umgangston herrschen. Scherze können gemacht werden. Wenn einem Familienmitglied etwas nicht gefällt, sollte es sofort angesprochen werden. Alle Familienmitglieder sollten die Möglichkeit haben sich über Telefon oder Videocalls mit Freunden und Familie in Verbindung zu setzen.