

## Liebe Familien,

damit Ihnen / euch in dieser ungewöhnlichen Situation nicht „die Decke auf den Kopf fällt“ hier ein paar Ideen:

### Sport und Bewegung

1. **Treibt zusammen Sport** und haltet euch fit: Mit Spaziergängen, YouTube-Videos, Tanzen, Springseil-Springen, usw. Je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto größer ist der Spaßfaktor. Das Internet bietet zahlreiche Ideen zum Nachmachen. Unser Lieblingstipp:
  - ALBAs tägliche Sportstunde für Kita-, Grundschul- und Oberstufen Kinder/Jugendliche  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>
  - FIT FOR FUN: deutschsprachige Workouts  
<https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>
2. **Geht mit eurer Familie spazieren** – der Frühling kommt, es wird langsam wärmer draußen und die Sonne ist trotz Corona Pandemie sehr angenehm und tut uns gut. Da Spielplätze aktuell tabu sind, erkundet doch mal den nächstgelegenen Wald mit euren Eltern oder macht die Feldwege gemeinsam unsicher.
3. Falls euch Spazierengehen zu langweilig ist, versucht es mal mit **Geocaching**: das ist eine GPS-Schnitzeljagd oder eine Art Schatzsuche. Verstecke werden anhand geographischer Koordinaten im Internet veröffentlicht und können anschließend mithilfe eines GPS-Empfängers (ihr könnt auch einfach das Smartphone nehmen) gesucht werden. Versteckte „Cashes“ gibt es überall: in der Stadt, in kleinen Dörfern oder mitten in der Natur. <https://www.geocaching.com/play>
4. Aus der Wohnung einen „**Indoorspielplatz**“ machen:
  - Baut einen Parcours aus Hindernissen zum Überspringen, Robben, Klettern oder Balancieren.
  - Indoor-Bowling: 10 leere Plastikflaschen und ein Tennisball, schon hat man eine Bowlingbahn direkt im Wohnzimmer - Oder dort, wo am wenigsten Porzellan steht.

- Volleyball spielen mit einem Luftballon. Als Netz kann ein Seil gespannt werden.
- Der Boden ist Lava: Eine Art Hindernislauf, bei dem der Boden nicht berührt werden darf.
- Disco in der Wohnung mit Stopptanz: Der DJ macht die Musik plötzlich aus und alle müssen versteinern bis die Musik weiterläuft.
- Eine Höhle bauen und dort vielleicht auch ein Picknick machen.

## Küche und Garten

5. **Gemeinsam Backen und kochen.** Auf Chefkoch gibt es sehr viele Rezeptideen:
  - <https://www.chefkoch.de/> oder Chefkoch App im Google Playstore oder im Appstore auf dem iPhone.
6. **Sät Kresse und andere Pflanzen** aus, die schnell keimen. Die wachsenden Pflanzen zeigen das Verstreichen der Zeit. Mit den großen Kräutern und Pflanzen könnt ihr dann kochen.
7. **Gärtner\*innen gemeinsam.** Egal ob im eigenen Garten, dem Balkon oder auf dem Fensterbrett. Kümmert euch um bereits vorhandene Pflanzen, topft sie um, beobachtet sie beim Wachsen oder pflanzt neue Pflanzen. Ihr könnt auch mal versuchen, aus Kernen von Obst und Gemüse neue Pflanzen zu ziehen.

## Schule und Schulaufgaben

8. **Hilfe für die Hausaufgaben oder um etwas zu wiederholen** könnt ihr euch bei euren Eltern holen oder telefonisch bei euren Freunden, bei uns Familienhelfern und natürlich auch bei euren Lehrern. Im Internet findet ihr oft auch Übungen, zum Beispiel hier:
  - Lernen online – überwiegend für Mathe und Deutsch  
<https://www.ilern.ch/>
  - Das Projekt „Corona-School“ verbindet Schüler\*innen mit Student\*innen, um Eltern in dieser Zeit mit einer virtuellen Lernbetreuung zu entlasten: <https://www.corona-school.de/>
  - YouTube Kanäle für Mathematik
    - Für die Grundschule: Der Kanal mit dem Fisch  
<https://www.youtube.com/channel/UCbDFAFEFrkreZ2kk3BPhc4Q>

- Für die Mittel- und Oberstufe (insbesondere für Geometrie):  
Lehrerschmidt  
<https://www.youtube.com/channel/UCy0FxmGGUIRnkxCoNZUNRQQ/playlists>
  - Für die Mittel- und Oberstufe: Matheretter  
<https://www.youtube.com/user/echteinfach/playlists>
  - Für die Oberstufe (und Studium): Mathe by Daniel Jung  
<https://www.youtube.com/user/beckuplearning/playlists>
- Vokabeln für Fremdsprachen lassen sich auch gut über Apps lernen. Gebt einfach „Vokabel“ in die Suchleiste vom Playstore oder Appstore ein. Zum Beispiel „PONS Vokabeltrainer“ von PONS oder „Vokabeltraier“ von Ruben Gees.

## Lesen und Schreiben

9. **Lest eine spannende Geschichte**, gerne könnt ihr dazu ein Bild malen (und es uns als Foto schicken und die Geschichte erzählen).
  - Schaut nach den Onlineangeboten eurer Bibliothek, meistens gibt es doch ziemlich viel.
  - Ersatz für die Bibliothek bietet die ‚*Einfach Vorlesen*‘ Website oder App: <https://www.einfachvorlesen.de/> → App im Google Playstore oder im Appstore auf dem iPhone.
10. **Briefe schreiben** – entweder an liebe Freunde oder an Oma und Opa, die man im Moment nicht besuchen darf.
11. Schreibt und gestaltet **ein gemeinsames Tagebuch**. Oder schreibt eine Fortsetzungsgeschichte, wenn die Kinder schon etwas älter sind: Jeder darf ein Stück dieses Werks verfassen, dann ist der nächste dran.

## Medien

12. Das **Fernsehprogramm der öffentlich-rechtlichen Sender und die Mediatheken** bieten derzeit viele Inhalte speziell für Kinder.
  - Täglich gibt es bei *logo!* aktuelle Nachrichten aus aller Welt, verständlich erklärt: <https://www.zdf.de/kinder/logo>
  - <https://www.kindernetz.de/> → beides gibt's auch als YouTube Kanal
13. **Anstatt Kino:** Ein Familien-Filmabend mit selbst gemachtem Popcorn.

14. **Telefoniert mit euren Freunden** um auf dem Laufenden zu bleiben, wie die sich die Zeit vertreiben. Mit Videoanruf könnt ihr euch wenigstens etwas sehen...

15. **YouTube Kanäle** die wir euch empfehlen wollen:

- SWR Kindernetz  
[https://www.youtube.com/channel/UCv\\_xAMMONoka7AgFDcYg07w](https://www.youtube.com/channel/UCv_xAMMONoka7AgFDcYg07w)
- SWR Kindernetz Plus <https://www.youtube.com/user/Kindernetz>
- ALBA BERLIN → ALBAs tägliche Sportstunde für Kita-, Grundschul- und Oberstufen Kinder/Jugendliche
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx>
- FIT FOR FUN: deutschsprachige Workouts  
<https://www.youtube.com/user/fitforfunonline>
- ZDFtivi <https://www.youtube.com/user/ZDFtiviKinder>

16. **(Urlaubs)fotos und -videos gemeinsam anschauen.** Plant euren nächsten Ausflug/Urlaub mit der Familie für die Zeit nach der Coronapandemie.

## **Spiele und Basteln**

17. Überlegt euch **Thementage**: Wie wäre es mit einem Verkehrte-Welt-Tag, einem Kostüm-Tag, einem Astronauten-, Geschichts- oder Dschungel-Tag? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

18. **Bastelt und malt so viel ihr könnt**: Mit Fingerfarben, A3-Blättern und großen Pappkartons lassen sich schon die Jüngsten beschäftigen. Ältere Kinder können Flechten, Häkeln oder Stricken lernen. Werdet auch hier einfach kreativ!

- Vielfältige Themen, Rätselseiten, Basteltipps:  
<https://www.geo.de/geolino>
- Salzteigausstecher <https://utopia.de/ratgeber/salzteig-rezept-in-wenigen-schritten-herstellen-und-backen/>
- Knete selber machen (essbar)  
<https://www.geo.de/geolino/basteln/17728-rtkl-nachhaltig-basteln-so-koennt-ihr-knete-selber-machen>
- Aus leeren Verpackungen, Klopapierrollen usw. lassen sich wunderbare Fantasiestädte, Roboter und vieles mehr basteln.

19. **Brettspiele, Kartenspiele usw. spielen** oder Kartentricks / Zaubertricks lernen. Ideen gibt es viele im Internet.

## Sonstige Beschäftigungsmöglichkeiten

20. Nutzt die freie Zeit für den **gemeinsamen Frühjahrsputz**. Auch die Kleiderschränke und Spielzeugkisten können mal wieder entrümpelt werden.
21. **Genießt die Entschleunigung**. Wenn erst der Schulstress, Termindruck und soziale Verpflichtungen wieder anstehen, werdet ihr vielleicht mit Wehmut an die Zwangspause zurückdenken.

## Für die Eltern

22. **Wechseln Sie sich als Eltern auch ab**, wenn möglich und räumen sich gegenseitig Auszeiten ein. Für notwendige Arbeiten, zum Baden oder Duschen, Sport treiben oder Lesen muss auch mal Ruhe sein, ohne dass die Kinder sich dazwischendrängen. Mit neuer Energie, könne Sie auch wieder voll und ganz für Ihre Kinder da sein!
23. Behalten Sie einen **strukturierten Tagesablauf** bei: Strukturen bieten Sicherheit und helfen im Corona-Alltag nicht im Chaos zu versinken. Wecken Sie die Kinder unter der Woche zu festen Uhrzeiten, frühstücken Sie wenn möglich gemeinsam, legen Sie feste Uhrzeiten zum Erledigen der Schulaufgaben, der Haushaltsaufgaben, für Bewegungs- oder Sporteinheiten und für die Freizeit fest.
24. **Sprechen Sie mit den Kindern und den übrigen Haushaltsmitgliedern über die aktuelle Situation**. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Kinder an Kontaktverbote und ggf. Betretungsverbote (Ausgangssperren) halten. Erklären Sie den Kindern altersgerecht und ruhig die Gründe für die momentanen Maßnahmen. Wenn Kindern keine Erklärungen geboten werden, erzeugt das meist mehr Ängste und Sorgen, als wenn man ehrlich mit ihnen spricht. Diese Erklärung hier für Kinder finden wir sehr gut:
- <https://www.youtube.com/watch?v=GZnF8jBQrpw>
25. **Schaffen Sie sich selbst Auszeiten**. Wenn Sie mal mit Ihrer Geduld am Ende sind, wenn die Kinder nur Quatsch im Kopf haben, sich nicht beruhigen lassen oder es gerade Streit gab und Sie nicht weiterwissen, verordnen Sie sich selbst eine Auszeit. Gehen Sie in Ihr Schlafzimmer oder auf den Balkon, machen kurz die Tür hinter sich zu und atmen Sie tief durch. Sie können ihre Emotionen auch den Kindern gegenüber erklären und klar sagen, dass sie einen kurzen Moment für sich alleine brauchen. Rufen Sie uns gerne auch jederzeit an, Ihre Familienhelfer sind für Sie da.

## Nützliche Telefonnummern und Anlaufstellen

26. Außer an Ihren Familienhelfer können Sie sich immer auch an folgende Stellen wenden:

- Ihr **zuständiger Bezirkssozialarbeiter beim Allgemeinen Sozialen Dienst** (Jugendamt)
- **„Nummer gegen Kummer“** für Kinder und Jugendliche: 116 111  
anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz  
montags – samstags von 14 - 20 Uhr
- **Elterntelefon** (Nummer gegen Kummer für Eltern): 0800 111 0550  
anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz  
montags – freitags von 9 – 11 Uhr  
dienstags + donnerstags von 17 – 19 Uhr
- **Pflegetelefon** (Hilfe für pflegende Angehörige): 030 2017 9131  
Montag bis Donnerstag zwischen 9:00 und 18:00 Uhr
- Hilfetelefon **„Schwangere in Not“**: 0800 404 0020  
rund um die Uhr und kostenlos erreichbar

Ihr braucht Unterstützung bei der Umsetzung der Ideen? Ruft uns an, zusammen finden wir eine Lösung. Wir sind auch in dieser Ausnahmesituation für euch da!

Viele Grüße, bleibt Zuhause & gesund!

**Eure SAFJ Familienhelfer**

P.S.: Uns geht es wie euch, wir arbeiten fast alle von Zuhause und können unsere Freunde nicht sehen. Wenn wir doch mal im Büro sind dann halten wir Abstand zu unseren Kollegen, räumen auf, putzen jede Ecke oder schreiben Listen mit 100 Ideen für euch ☺