

Anregungen und Tipps zur Freizeitgestaltung

Nach dem Lernen folgt die wohlverdiente Freizeit und es gibt viele Möglichkeiten, diese sinnvoll zu gestalten. Hierzu noch einige Anregungen und auch Tipps aus dem Internet. Vielleicht finden sich noch neue Ideen für den Alltag zu Hause!

Viel Spaß beim Stöbern!

M. Tranel, Schulsozialarbeit Mönchsbergschule

Soziale Kontakte pflegen

Das Pflegen sozialer Kontakte ist sehr wichtig, dies gilt nicht nur innerhalb der Familie sondern auch darüber hinaus. Es schützt vor Einsamkeit und Traurigkeit, erhält Freundschaften, baut Stress ab und trägt zum Wohlbefinden bei. Persönliche Treffen können zwar schon wieder vermehrt stattfinden, aber immer noch nicht so wie gewohnt. Da ist der Austausch über das Telefon und über die Internetportale sehr hilfreich und auch die Schulsozialarbeiterin der Mönchsbergschule steht gerne als Gesprächspartnerin zur Verfügung.

Möglichkeiten, das soziale Miteinander zu stärken sind

- Gespräche in der eigenen Familie fordern und fördern
- regelmäßig nach den Bedürfnissen aller Familienmitglieder fragen
- evtl. einen Familienrat einführen
- regelmäßige Telefonate mit Verwandten, Freunden,...
- online mit Freunden sprechen (zum Beispiel über Jitsi, Skype, ...)
- falls möglich sich unter Berücksichtigung der Kontaktbeschränkungen und Beachtung der Hygiene- und Abstandsregeln mit jemandem persönlich treffen

Für gemütliche Momente

- eine Höhle bauen aus Laken, Decken, Kissen, Teppichen,...
- Entspannungsmusik hören
- eine Traumreise machen (sich vorlesen lassen oder im Hörspiel anhören)
- bei einer Tasse Milch, Kakao oder Tee über den Tag reden, sich an tolle gemeinsame Erlebnisse erinnern oder Witze erzählen
- alle vorhandenen Spielbausteine verbauen und mal schauen, was daraus entsteht
- eine große Murmelbahn bauen
- backen oder gemeinsam kochen, ein Erlebnis für alle Sinne und macht große Freude

Musik und Hörspiele

Manchmal ist es schön, mit **Musik** auf andere Gedanken zu kommen und einfach abzuschalten. Es kann eine ruhige Musik sein oder etwas zum laut Mitsingen und Tanzen. Familienmitglieder oder Freunde können sich gegenseitig ihr Lieblingslied vorspielen und auch gemeinsam Singen. Das kann richtig Spaß machen und lädt dazu ein, neue Seiten an sich zu entdecken!

Hörspiele sind bunt und lebendig, fördern die Konzentration und Sprachentwicklung und bieten eine große thematische Vielfalt. Abenteuer und Spannung, Lustiges, Tierisches, Freundschaft und auch Wissen - für jede Vorliebe ist etwas zu finden.

www.ohrka.de

bietet kostenlos, werbefrei und ohne Registrierung für verschiedene Altersgruppen Hörbücher und Hörspiele an, die von bekannten Schauspielern gesprochen werden.

Schreiben

- ein Tagebuch schreiben und gestalten ist eine tolle Möglichkeit, seine Erlebnisse und Gedanken festzuhalten
- Briefe an eine Brieffreundin oder einem Brieffreund, eine Postkarte für die Großeltern oder die Schule, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit - wer freut sich nicht über Post und bestimmt kommen Antworten zurück!

Basteln

- Übrigens, man kann auch seine Postkarten selbst basteln:
 - mit einer Lochzange Löcher in die Karte stanzen und mit Garn umhäkeln
 - Wiesenblumen, Gräser oder ein Glückskleeblatt pflücken, pressen und die Karte damit verzieren
 - Blätter sammeln, pressen, mit Wasserfarbe anmalen und einen Abdruck auf die Karte machen
 - mit Nadel und bunte Fäden die Karte mit verschiedenen Formen und Muster besticken
 - Bilder und Sprüche aus Zeitschriften sammeln und die Karte damit bekleben
 - die Karte mit Kleber bemalen und anschließend Sand darüber streuenim Internet sind unendlich viele Anregungen und Ideen zu finden.
- www.besserbasteln.de
3D- Karten, Briefpapier, falten von Schachteln und Origami, filzen, basteln mit Holz und Papier, Mandala und Ausmalbilder, Handarbeiten und Drucktechnik, Dekorationsideen und vieles andere
- www.kidsweb.de
Anleitung zum Basteln vom Kaleidoskop und Periskop, Puppenhaus und Puppenwiege aus einem Schuhkarton, Parkhaus für die Spielzeugautos, Fingerpuppen, Schiebekarten, Flugsaurier, Windlichter und vieles mehr
- www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/So-bastelt-Ihr-ein-Papiertheater
Anleitung zum Basteln eines Papiertheaters

Malen

macht schon alleine ganz viel Spaß. Es baut Stress ab und ist beruhigend. Beim freien Malen werden Gefühle ausgedrückt und Erlebnisse und Situationen dargestellt werden.

- www.mandala-bilder.de
Mandala- Bilder zum kostenlosen Ausdruck
- www.illustratoren-gegen-corona.de
Ausmalbilder mit verschiedenen Themen wie Rätsel, Cartoons, Tangram und vieles anderes

Sport und Bewegung

Bewegung ist für die ganze Familie gesund und es muss nicht immer viel sein.

- Bei einem Spaziergang durch den Wald und über das Feld tut man nicht nur etwas für die körperliche Gesundheit, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden. Wie riecht der Wald? Was kann ich hören? Sind Tiere zu sehen? Welche Bäume stehen da? Wie groß und alt sind die Bäume? Wie fühlt sich ein Baum an, umarme ihn! Welche Blumen blühen? Riechen sie? Es gibt vieles zu entdecken.
- bei einer Radtour kann man die Umgebung neu erkunden
- auch eine kleine Schatzsuche macht richtig Spaß
- www.albaberlin.de

der Basketball- Club „Alba Berlin“ bietet täglich auf dem YouTube-Kanal Sportunterricht für Grundschul Kinder

www.kinder-fitness mit greccorobic.de

ein 8minütiges Fitnessprogramm für Kinder auf dem YouTube-Kanal

- www.herzsprung.de
Maileika Mihambo, Olympiasiegerin aus Oftersheim bietet mit „Herzsprung“ ein 24minütiges Sportprogramm für Grundschul Kinder an auf dem YouTube- Kanal: „Maileika Mihambo - Herzsprung lädt ein – supersunday“

... und noch etwas gegen die Langeweile

Im Internet gibt es weitere viele Anregungen zur Tagesstruktur, Pausengestaltung, Bastelideen und vieles mehr unter

- www.seitenstark.de/Kinder/Kinderseiten/aktuelles-Corona-spezial
- www.planet-schule.de
Ellis kleine Corona- Kunde: Wie kann ich Corona bekämpfen?
- www.kindersache.de/Wissen/Natur-und-Mensch
Themen: Corona- Krise: Stress zu Hause? Dein Recht auf Spiel in der Corona- Krise. Wie läuft es bei euch zuhause mit Homeschooling und so?
- www.Menschskinder-nrw.de
Themen: Tipps im Umgang mit Corona! Tipps gegen Langeweile in der freien Zeit! Näht euch euren eigenen Schutz!
- www.kids.web.de
Basteln und Experimente, Kinderquiz, Kochen und Rezeptideen, Spiele und vieles mehr

Welche Spiele für Konsole, PC, Tablet oder Smartphone?

- www.klicksafe.de
erklärt, wie das Internet funktioniert und auf was man achten sollte z.B. bei digitalen Spielen, bei smarte Geräte im Haushalt, beim Kommunizieren in sozialen Netzwerken und Chats und die Gefahren durch Cyber-mobbing, zeigt problematische Inhalte im Internet, gibt Tipps zu Schutzmaßnahmen für den PC, dem Jugendschutz und zu Suchmaschinen für Kinder:
www.fragFINN.de
www.blinde-kuh.de
www.helles-koepfchen.de
- www.schau-hin.de
gibt Informationen und Tipps zu sozialen Netzwerken und digitalen Games, zur Nutzung von Smartphone und Tablet, zum Surfen, zu Hörmedien und vieles andere
- www.lmz-bw
Das Landesmedienzentrum hat auf seiner Internetseite unter „Medien und Bildung“ nützliche Informationen zur Medienwelt und stellt unter anderem eine Vielzahl digitaler Spiele und Plattformen für Kinder und Jugendliche vor.