



Ideen für Kinder und Eltern IN DER CORONA-ZEIT

Liebe Eltern,

Die Schließung der Schulen und Kindergärten bedeutet eine große Herausforderung für die ganze Familie. Aus diesem Grund haben wir Ihnen hier ein paar wichtige Informationen und anschließend viele Beschäftigungsmöglichkeiten für Ihre Kinder zusammengestellt.

Psychologen und Pädagogen sind davon überzeugt, dass es sehr wichtig ist, auch in dieser schulfreien Zeit eine **festen Tagesstruktur** aufrecht zu erhalten und schlagen vor, **gemeinsam mit den Kindern** einen **Stundenplan für das Home-Schul-Office** zu erstellen.

Der Stundenplan sollte vor allem **viel Abwechslung** haben: eine Zeit zum Aufstehen festlegen, feste Lernzeiten einrichten, aber auch genug Freizeit einplanen und auch Zeit für unliebsame Dinge, wie Zimmer aufräumen, berücksichtigen.

Wie so ein Stundenplan konkret aussehen kann, zeigen wir hier:



vor 9 Uhr	Aufstehen , waschen, anziehen und frühstücken
9 Uhr	Morgen-Spaziergang, nach draußen an die frische Luft gehen, Fahrradfahren, oder mit dem Hund eine Runde drehen. Wenn es regnet, drinnen ein paar Fitnessübungen machen oder tanzen
10 Uhr	Lernzeit : Hausaufgaben machen, üben und Wissenslücken schließen
11 Uhr	Spielzeit : Lego, malen, spielen oder Musik machen
12 Uhr	Mittagessen
13 Uhr	Entspannen , ausruhen, schlafen, lesen
14 Uhr	Zimmer aufräumen , Mama und Papa im Haushalt helfen
15 Uhr	an die frische Luft gehen, Fahrradfahren, mit dem Hund eine Runde drehen oder einfach spazieren gehen
16 Uhr	Zeit für elektronische Bildschirme, die jetzt erlaubt sind: Smartphone, PC, Konsole ...
17 Uhr	Abendessen
18 Uhr	Freie Spiel- oder Fernsehzeit
20 Uhr	Lesen bis zum Einschlafen

Und für Kinder, die sich an den Stundenplan gehalten haben, gibt es noch eine Belohnung: Sie dürfen eine Stunde länger aufbleiben.



Das ist natürlich nur ein möglicher Vorschlag. Je nach Kindesalter, Schulform und den Arbeitsbedingungen von Ihnen sind hier Ihre Erfahrungen und Möglichkeiten entscheidend.

Ganz wichtig! Bleiben Sie geduldig, wenn Ihr Kind nicht mit Ihnen lernen will. Das passiert vielen Eltern (auch Pädagogen-Eltern) und hat nichts damit zu tun, dass Ihre Kinder Sie nicht respektieren. Es hat eher was damit zu tun, dass Sie eine andere Beziehungsrolle im Leben der Kinder haben, als Ihre Lehrer*innen.

Im Folgenden finden Sie ein paar Links mit **hilfreichen Tipps** zum Umgang mit homeschooling:

<https://www.tip-berlin.de/corona-schule-zu-eltern-ratlos-werden-wir-jetzt-alle-quereinsteiger-lehrer>

<https://www.welt.de/wirtschaft/karriere/bildung/article206608363/Homeschooling-wegen-Corona-So-unterrichten-Sie-Ihr-Kind-erfolgreich-zu-Hause.html>

https://www.deutschlandfunkkultur.de/homeschooling-wegen-corona-bitte-nicht-uebertreiben-liebe.1008.de.html?dram:article_id=472759



Folgende **Erziehungs- und Familienberatungsstellen** stehen Ihnen in Koblenz auch jetzt zur Verfügung:

Lebensberatung	0261/37 53 1
Pro familia	0261/34 81 2
Diakonisches Werk	0261/91 56 12 5
Sozialdienst katholischer Frauen	0261/30 42 40
Elterntelefon Nummer gegen Kummer	0800 /11 10 55 0



Frauen und Mädchen in Not finden hier wichtige Infos und Beratungsangebote:
<http://www.justforgirls-koblenz.de>

Und zu guter Letzt:

Achten Sie bitte auch darauf, was Ihr Kind im Internet macht. Unter

<https://www.klick-tipps.net/startseite>

<https://www.schau-hin.info/news/zu-hause-wegen-corona-sinnvolle-mediennutzung-fuer-kinder>

finden Sie geprüfte Empfehlungen von Seiten, die für Kinder geeignet sind.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Schulsozialarbeiter*innen

Thomas Muth, Ulrike Jünger, Uwe Ecker, Julia Arnold, Simone Lorenz, Danijela Topic,
Doris Viehmann, Thomas Schulte-Wissermann, Oliver Kreuter Maagh, Janine Stahl von
Zabern, Anke Theisen, Katja Kappus, Alexandra Haußmann und Erwin Groß

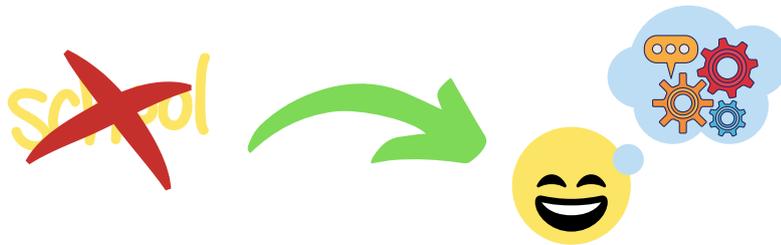
Wir bleiben auch in diesen Zeiten in den Schulen erreichbar!



Corona-Zeit GUT GENUTZT!

Liebe Schülerinnen und Schüler,

In der aktuellen Situation müssen wir alle auf vieles verzichten, was uns wichtig ist. Denkt Euch diese Einschränkung als Freiheit und freie Zeit, selbst kreativ zu werden und sich Spiele und Challenges für zu Hause auszudenken.



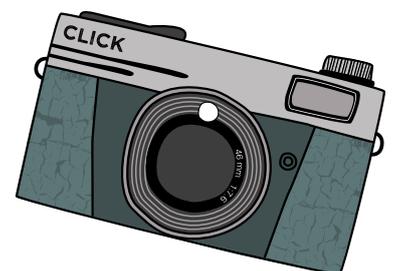
Damit das zu Hause gut gelingt, haben die Schulsozialarbeiter der Stadt Koblenz Euch hier ein paar Tipps bereitgestellt.



Es kann sein, dass sich viele Menschen in ihrer Bewegungsfreiheit eingesperrt und eingeeengt fühlen. Es kann aber auch sein, dass man diese Zeit nutzt um füreinander da zu sein und zu überlegen, wie man anderen eine **Freude** bereiten kann, ohne mit ihnen direkt in Kontakt zu treten.



-  Malt Bilder
-  Schreibt Texte
-  Macht Musik
-  Nehmt euch beim Vortragen auf und schickt diese Fotos, Audios und Videos an Eure Großeltern, Verwandte, Freunde und Mitschüler*innen.





Wenn Ihr wollt könnt Ihr uns Eure besten Ideen gerne per **Mail** an **schulsozialarbeit@stadt.koblenz.de** schicken und wir stellen diese dann hier allen anderen Schüler*innen und Eltern zur Verfügung.



Wenn Ihr **Sorgen** habt oder jemanden zum **Reden** braucht, steht Euch das Kinder- und Jugendtelefon kostenfrei zur Verfügung:

Nummer gegen Kummer: 0800 / 11 10 222

Und wir bleiben auch in diesen Zeiten in den Schulen für Euch erreichbar!

Eure Schulsozialarbeiter*innen

Thomas Muth, Ulrike Jünger, Uwe Ecker, Julia Arnold, Simone Lorenz, Danijela Topic, Doris Viehmann, Thomas Schulte-Wissermann, Oliver Kreuter Maagh, Janine Stahl von Zabern, Anke Theisen, Katja Kappus, Alexandra Haußmann und Erwin Groß

Ideen, die man zu Hause gut umsetzen kann

Gemeinsam spielen: Jetzt ist eine gute Zeit, die alten Karten- oder Brettspiele, wie Uno, Mensch ärgere dich nicht, Tabu u.a. hervor zu holen.



Oder auch sonstige Spiele, die vielleicht in Vergessenheit geraten sind, wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Persönlichkeiten ausdenken und erraten, Galgenmännchen ... Auch Stadt, Land, Fluss macht viel Spaß. Das kann man dann auch mit anderen Begriffen spielen, die Euch vielleicht leichter fallen, wie z.B. Zahlen, Farben, Blumen, Namen, ...



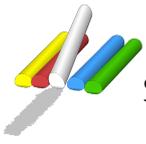
<https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele>



Frische Luft: tut gut und ist wichtig! Solange wir noch keine strikte Ausgangssperre haben, solltet Ihr spazieren gehen oder mal eine Runde mit dem Fahrrad drehen. Auch bei Kontaktverbot oder Ausgangssperre, dürft und sollt Ihr spazieren gehen oder mal eine Runde mit dem Fahrrad drehen. Ihr dürft es halt nicht in Gruppen tun, sondern bestenfalls zu zweit oder im Familienverbund. Auf der Homepage der Stadt könnt Ihr Euch über alle aktuellen Richtlinien auf dem Laufenden halten. Ihr könnt Euch auch bewegen und dabei etwas Sinnvolles tun, indem Ihr die Besorgungen und Einkäufe für ältere Menschen übernehmt. In vielen Stadtteilen werden von kirchlichen oder sozialen Organisationen Hilfsprojekte eingerichtet, wo Ihr Euch melden könnt, wenn Ihr helfen wollt.



<https://www.koblenz.de>



Straßenkreide: verbindet gleich zwei tolle Sachen miteinander: Malen und frische Luft! Wer keinen eigenen Hof, Balkon, eine Terrasse und/oder eine Spielstraße vor dem Haus hat, findet sicher mit seinen Eltern einen geeigneten Ort in der Nähe der Wohnung.



Sport und Bewegung zu Hause: Der Profibasketball Verein Alba Berlin zeigt auf seinem YouTube Kanal von Montag bis Freitag eine Sportstunde zum Mitmachen für zu Hause für Kinder und Jugendliche im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr). Sehr schöne Ideen haben wir auch in diesem Beitrag auf Facebook gefunden. Es empfiehlt sich hier nur, die Musik leiser zu stellen.



https://www.youtube.com/results?search_query=alba+berlin+t%C3%A4gliche+sportstunde



<https://www.facebook.com/1388945951/posts/10221590625940179/?sfnsn=scwspwa&d=w&vh=i&extid=OW9T5lzoRyewQvB&d=w&vh=i>



Höhle bauen: aus Decken und Kissen lässt sich in Kombination mit Stühlen und Tischen oder Regalen eine super Höhle bauen. Hier findet ihr auch viele andere Bau- und Bastelanleitungen.



<https://de.wikihow.com/Eine-Deckenburg-bauen>



Karton: bietet unendliche Bastelmöglichkeiten. Fragt Eure Eltern nach den Kartonverpackungen von Paketsendungen. Daraus kann man mit Schere, Kleber und Stiften tolle Objekte oder Häuser für Eure Spielzeughelden bis hin zu ganzen Dörfern bauen und anmalen. Und: aus den vielen Klopapierrollen kann man wunderbare Türme, Marmorbahnen oder Modellautorennbahnen bauen.



Theater: eine sehr schöne Idee ist es auch sein eigenes Theater zu bauen, Schattenspiele herzustellen und zu spielen



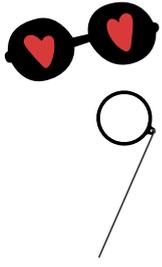
<http://lotte-lieke.com/diy-schattentheater-schattenspiel-basteln-fuer-kinder/>



<https://mamakreativ.com/schattentheater-einfach-selber-machen-fuer-hund-und-katz-ist-auch-noch-platz/>



Seifenblasen selber herstellen: aus Wasser und Spülmittel kann man ganz einfach Seifenblasen machen und im Kinderzimmer findet Ihr bestimmt viele Gegenstände, die als Pustering einsetzbar sind



Verstecken spielen mit Gegenständen:

wenn das sich selbst verstecken kaum möglich ist, könnt Ihr das mit Gegenständen tun. Kuscheltiere oder Spielsachen in der Wohnung verstecken und andere suchen lassen.

Daraus kann man auch eine kleine Detektiv-Schatzsuche machen. Dafür einfach einen Gegenstand verstecken und Hinweise dazu im Haus verteilen. Beispielsweise ein Foto von dem Versteck machen, das Bild ausdrucken und in Teile zerschneiden, die die anderen finden und wieder zusammensetzen müssen.



Heimkino: kuschelige Atmosphäre schaffen.

Ihr könnt aber auch gleich das gesamte Wohnzimmer gemütlicher gestalten und einen „Kinosaal“ daraus machen. Den Raum verdunkeln, alle Kissen und Decken aus der Wohnung auf dem Sofa versammeln und einen schönen Film anmachen.



Digitale Angebote: von Theatern, Autor*innen und Museen

Da alle Kultureinrichtungen für Publikum geschlossen sind, bieten viele nun kostenfrei Livestreamings, Videos und Podcasts an. Jeden Nachmittag um 16.00 Uhr lesen z.B.: Autoren für Kinder, sehen und hören könnt ihr unter:



<https://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado>



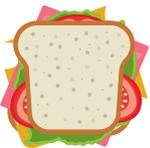
<https://www.kindernetz.de>



Schulfernsehen: die öffentlich-rechtlichen Fernsehsender bieten auch Schulfernsehen an. Hier findet Ihr alle Filme von SWR und WDR – Fernsehen für Schüler*innen:



<https://www.planet-schule.de>



Selber backen und kochen: Statt Schokolade und Chips könnt Ihr auch gesunde Snack Alternativen selber herstellen: Popcorn selber machen, gemeinsam leckere Sandwiches und Burger ausdenken, oder einen Dip aus Kräutern und Quark mit Gemüsesticks zubereiten. Hier findet Ihr viele gute Rezepte.



<https://www.chefkoch.de/rezepte>



Hausarbeit - Helfen und Lernen:

wo wir gerade beim Backen und Kochen sind: Eure Eltern sind Experten, wie man am besten und einfachsten all die viele Hausarbeit erledigen kann. Geht Euren Eltern zur Hand, helft im Haushalt mit und lernt dabei gleich schon wichtige Dinge, die Ihr irgendwann sowieso können müsst, wenn Ihr mal Euren eigenen Haushalt führt. Man kann zum Beispiel: Geschirr abräumen /einräumen, den Tisch decken, Wäsche zusammenlegen, das Haustier versorgen und den Müll runtertragen. Damit helft Ihr nicht nur Euren Eltern, sondern tragt auch gleich zu einer viel besseren Stimmung in der Familie bei.



Richtig Müll trennen schützt die Natur. Dabei könnte man auch gleich lernen, wie man richtig den Müll trennt, denn damit schont Ihr Eure Umwelt. Hier findet Ihr viele Tipps vom Bundesamt für Naturschutz.



<https://naturdetektive.bfn.de/lexikon/sonstiges/muell.html>



Modenschau: Bei dem nächsten Tipp müsst Ihr zunächst Eure Eltern

fragen, ob sie einverstanden sind. Gemeinsam könnt Ihr dann die Kleiderschränke aussortieren und Klamotten neu kombinieren. Dabei kann man super Modenschau spielen und es macht immer Spaß auch mal Mamas und Papas alte Klamotten anzuziehen!



Pfeil & Bogen: Wenn Ihr noch die Möglichkeit habt nach draußen zu gehen und Eure Eltern Euch helfen können, dann findet Ihr im Internet eine Anleitung, wie man Pfeil und Bogen baut. Bei Geolino findet Ihr generell viele weitere Bau- und Bastelideen. Eine sehr schöne Anleitung zum anspruchsvolleren Bogenbau findet Ihr auf der Seite Väter-Zeit.



<https://www.geo.de/geolino/basteln/21332-rtkl-bogen-bauen-bastelt-pfeil-und-bogen>



<https://www.vaeter-zeit.de/pfeil-bogen/selber-bauen.php>



Bauen, Basteln und selber machen: Da wir ja alle Abstand halten müssen findet Ihr auf den folgenden beiden Linktipps Anleitungen, wie ihr ein Dosentelefon bauen könnt:



<https://www.wissensforscher.de/category/experimente-in-der-grundschule/akustik>



<https://www.kikisweb.de/basteln/blechdosen/blechdosen.htm>

Weitere Links für kreative Ideen:

Handpuppen herstellen:

<https://www.talu.de/handpuppen-selber-machen>

selbst Schleim herstellen:

<https://www.hallo-eltern.de/basteln/schleim-selber-machen-aus-nur-3-zutaten>

<https://www.leben-und-erziehen.de/kind/do-it-yourself/schleim-selber-machen-990230.html>

<https://www.talu.de/schleim-selber-machen>

Papierflieger bauen:

<http://www.besserbasteln.de/Origami/papierflieger.html>

Für die, die schon immer mal zaubern lernen wollen:

<https://www.kinderspiele-welt.de/kinderparty/zaubertricks-fuer-kinder/html>

<https://www.kidsville.de/bibliothek/zauber/tricks>

<https://www.philognosie.net/spiele-fun/zaubertricks-lernen-6-magische-tricks-mit-anleitung-fuer-kinder>

Viele Rätsel zum knobeln findet Ihr unter:

<https://stopkidsmagazin.de/RATSEL/ratsel.html>

<https://www.raetseldino.de/knobelaufgaben-kinder.html>

Wörter in einer fremden Sprache lernen:

<https://de.langenscheidt.com>

<https://www.leo.org/german-english>

<https://www.babelfish.de>

Wenn Ihr ein Wort nicht kennt oder zu einem Thema weitere Infos braucht, dann findet Ihr auf den folgenden Seiten fast immer eine Antwort:

<https://www.duden.de>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Hauptseite>

Sich eine Geheimschrift ausdenken und geheime Briefe schreiben:

https://stopkidsmagazin.de/GEHEIM_SCHRIFT/geheim_schrift.html

Auf **YouTube** gibt es viele Videos, um Tanzen zu lernen oder für ein bestimmtes Lied geeignete Moves zu entwickeln:

<https://www.elternwissen.com/gesundheit/sport-fuer-kinder/art/tipp/tanzen-lernen.html>

und zu guter Letzt findet Ihr hier auch noch ein paar Seiten, wo man gute **Hilfen zum Lernen** bekommt:

<https://anton.app/de>

www.schlaukopf.de

www.grundschulstoff.de

http://www.matheraetsel.de/links_schule.html

Kinder-Suchmaschinen:

<https://klexikon.zum.de/wiki/Wikipedia>

<https://www.fragfinn.de>

<https://www.blinde-kuh.de/index.html>

Viele Bastelideen:

<https://kidsweb.de>

Und nun wünschen wir Euch viel Spaß beim Ausprobieren. Wenn Euch davon etwas gefällt, dürft Ihr das gerne an Eure Freundinnen und Freunde weiterleiten.

Eure Schulsozialarbeiter*innen



Herausgegeben vom Jugendamt der Stadt Koblenz

jugendamt@stadt.koblenz.de