

## (1) Jugendliche

### Anregungen zur Gestaltung des Alltags

- Ablenkung durch den Lieblingsfilm oder das Lesen eines guten Buches (Liste schreiben mit allen Büchern, die man lesen möchte)
- Vermeidung der Isolation durch Teilnahme an Instagram-Challenges ([#oldpicturechallenge](#); [#coronaoutfitchallenge](#))
- etwas Neues lernen (mit deinem Musikinstrument üben)
- „Nummer gegen Kummer“: Beim Verein Nummer gegen Kummer gibt es telefonische Hilfe unter der Rufnummer 116 111 (montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr) oder auch per Chat auf der Website [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de).
- Das Kinder- und Jugendtelefon ist bei allen Sorgen unter der Rufnummer 0800 111 0 333 zu erreichen.

## (2) Eltern

### Anregungen zur Gestaltung des Alltags

- Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, zuzuhören und Fragen Ihres Kindes sachgerecht und kindgerecht zu beantworten.
- Erhalten Sie so viel Normalität, wie möglich. Besprechen Sie gemeinsam einen festen Tagesrhythmus.
- Bauen Sie im Tagesplan feste schulische Einheiten mit ein, aber stellen Sie Ihre Erwartungen dabei ruhig etwas zurück.
- Kinder brauchen Bewegung – lassen Sie auch Indoorsport zu.
- Kinder und Jugendliche brauchen Kontakte zu Gleichaltrigen und anderen Bezugspersonen; ermuntern Sie sie, die sozialen Medien und Telefon zu nutzen.
- Investieren Sie selber auch Zeit und Energie in Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre eigene Stabilität.
- insbesondere Jugendlichen die Verantwortung vermitteln, die sie selbst bei der Eindämmung des Coronavirus tragen (keine heimlichen „Corona-Partys“ feiern, sondern die Kontaktbeschränkungen einhalten)

## (3) Kinder

### Anregungen zur Gestaltung des Alltags

#### **Spiel- und Bastelideen:**

- ✓ **Knetseife basteln für mehr Spaß beim Händewaschen**

[Wie wichtig Händewaschen ist](#), um sich gegen die Coronaviren aufzustellen und dass man dabei unbedingt Seife verwenden sollte, lesen wir im Moment überall. Mit selbstgemachter Knetseife fällt es Ihren Kindern leichter, an das Hygieneritual zu denken und Händewaschen macht plötzlich viel mehr Spaß. Bastelspaß und Zeitvertreib gibt es gratis dazu.

#### **Das braucht man für die „DIY-Knetseife“:**

1 Esslöffel flüssige Seife

1 Esslöffel Speiseöl

2 Esslöffel Speisestärke

Lebensmittelfarbe

biologisch abbaubarer Glitzer (optional)

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Löffel gut verrühren, bis die Masse fest und klumpig wird. Dann können Sie mit den Händen kleine Kügelchen formen. Es gilt: Je mehr Stärke Sie dazu mischen, desto trockener und leichter formbar wird die Seife.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Rollen Sie die Masse aus und lassen Sie die Kinder mit Keksausstechern verschiedene Seifenstücke ausstanzen oder mit einer Gabel Muster einpieksen. Die fertigen Knetseifenstücke müssen noch kurz trocknen und können dann in Gläsern neben dem Waschbecken aufbewahrt werden, bis sie zum Einsatz kommen. Ein kinderleichter Schutz vor einer Infektion mit Coronaviren.

✓ **Einen kleinen Virus auf die Hand malen**

Eine weitere spielerische Idee, wie Sie mit der aktuellen Situation umgehen können, zeigt dieser Tweet: Ein Vierjähriger bekommt jeden Morgen von seinem Vater einen kleinen Virus auf die Hand gemalt. Ziel ist es, tagsüber oft genug die Hände zu waschen, damit das Bild verschwindet. Eine schöne, einfache und kinderfreundliche Idee!

✓ **„Das bewegte Kinderzimmer“**

Bewegungsmöglichkeiten für Kinder im häuslichen Umfeld

<http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness/bewegung/kinderturnen/das-bewegte-kinderzimmer.html>

✓ **Spielideen für Zuhause**

<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zuhause.html>

✓ **So toben sich Kinder in Zeiten von Corona aus**

<https://www.ardmediathek.de/radiobremen/player/Y3JpZDovL3JhZGlvYnJlbWVuLmRIL3JhZGlvYnJlbWVuLmRIL29wZW5tZWRpYS85ODQ3OQ/so-toben-sich-kinder-in-zeiten-von-corona-aus>

✓ **ALBAs tägliche Sportstunde**

<https://www.youtube.com/albaberlin>

✓ **Geschwister Löwenstein – täglich neue Bastelideen**

<https://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/beschaefigungen-in-der-corona-schulfreien-zeit>

✓ **Geolino – Spiele, Rezepte, Rätsel**

<https://www.geo.de/geolino>

✓ **Haus der kleinen Forscher**

<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder>

✓ **Tiere von zu Hause beobachten:** Viele Zoos ermöglichen einen Besuch per Livestream