

## Tipps für Jugendliche gegen Corona-Langeweile – was geht ab!

- Die Initiative „Schau hin“ sammelt auf ihren Seiten Tipps zum kreativen Umgang mit Medien. Wer gemeinsam ein Video drehen oder gar programmieren lernen möchte: <https://www.schau-hin.info/tipps-regeln/ideen-fuer-kreative-mediennutzung>

### Lust auf Lernen

- Du kannst zu Hause mit dem Lernprogramm in den Mediatheken des öffentlich-rechtlichen Rundfunks lernen: <https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/schulfernsehen/index.html>
- Themenseiten zu diversen Schulfächern und Themen sammelt der deutsche Bildungsserver: [https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/306590/die-politikstunde?pk\\_campaign=nl2020-04-01&pk\\_kwd=306590](https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/306590/die-politikstunde?pk_campaign=nl2020-04-01&pk_kwd=306590)
- Mathe-Challenge: Mathe im April: Schüler aus den Klassen 4 bis 9 können im April ihre Mathewissen unter Beweis stellen - und sogar Preise gewinnen: Wann: 06. bis 24. April jeden Werktag, Registrierung: ab 02. April: <https://www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams/6129897-6112228-mathechallenge-mathe-im-april.html>
- Livestreams des Planetariums Hamburg: <https://tdebabdd0.emailsys1a.net/mailing/160/2706027/991787/10577/b08c3e6af4/index.html>

### Digitale Ausstellungen für Jugendliche:

- Das Neue Museum in Berlin zeigt die Entwicklung der vor- und frühzeitlichen Kulturen Eurasiens von der Altsteinzeit bis ins Hochmittelalter: <https://www.berlin.de/museum/3109123-2926344-neues-museum.html#hvr>
- Das Pergamonmuseum beherbergt drei Museen: die Antikensammlung, das Vorderasiatische Museum und das Museum für Islamische Kunst und zeigt Kunstwerke des griechischen und römischen Altertums: <https://www.berlin.de/museum/3108456-2926344-pergamonmuseum.html#hvr>
- Collectors Room Berlin: Die aktuellen Ausstellungen “MOVING ENERGIES – 10 years me Collectors Room Berlin” kannst Du virtuell besichtigen und mit einer Videoführung die Wunderkammer Olbricht erleben. Auch kannst danach Du an einer digitalen Schnitzeljagden teilnehmen. <https://www.me-berlin.com/programm-fur-kinder-und-jugendliche/>
- Mythos Hammaburg: <https://amh.de/digitales-angebot/>

### Was geht in der Freizeit noch:

- Im Internet bietet der Online-Jugendtreff gegen die Corona-Langeweile u.a. gute Tipps für Aktivitäten, den neuesten „Trash-News“ und kniffligen Quizzspielen an. Die Seite wird ständig aktualisiert. Dort kannst Du mit Deiner Familie oder über Handy mit Deinen Freunden und Freundinnen Quizzspielen (Internet: <https://www.lizzynet.de/wws/3445540.php>).

- Klicksafe-Internetseite herausfinden, was Du z.B. über WhatsApp und Youtube weißt und Dich mit deinen Freunden und Freundinnen darüber austauschen (<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/quiz/>).
- Und weiter geht´s: Es gibt im Internet Rätselseiten (<https://www.raetselstunde.de/streichholzraetsel.html>), aber aufgepasst, wo Du hinklickst, alles muss kostenfrei bleiben.
- Du kannst Dich auch zu Hause fithalten: Du kannst dienstags und donnerstags um 15 Uhr bei einer neuen Video-Sportstunde – Oberschule beim Basketballverein ALBA Berlin im Internet mitmachen: <https://www.albaberlin.de/>
- Wenn Du zur Ruhe kommen willst, dann können Dir z.B. auch Traumreisen und Meditation helfen. Wenn Du dazu Anregungen brauchst oder mit jemanden darüber sprechen willst, wie Du mit schwierigen Gefühlen und Gedanken umgehen kannst, kannst Du auch gern bei Ellen in der jubo anrufen.

Wenn es irgendwelchen Stress zu Hause gibt, kannst Du hier **einfach anrufen – einfach reden:**

- Ellen von der jubO – Jugendberatung Oststeinbek, Tel.: [040 / 2260 1950](tel:04022601950), Mobil: [0157 / 546 8007](tel:01575468007), E-Mail: [beratung@jugend-oststeinbek.de](mailto:beratung@jugend-oststeinbek.de)

Weitere Möglichkeiten anzurufen oder zu schreiben:

- Online-Beratung für Jugendliche und Eltern der bke: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)
- Einzel-, Forum- oder Chatberatung für Jugendliche bis 19 Jahren: [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)
- Online-Beratung für Jugendliche zu jeglichen Formen von Gewalt: [www.safe-me-online.de](http://www.safe-me-online.de)
- Chat-Support für queere Jugendliche jeden Tag von 17-19 Uhr auf WhatsApp, Telegram und Signal unter: [1573 / 0663 257](tel:15730663257) (Ein Angebot von Queer-Lexikon)
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: [116 111](tel:116111)
- Kinder- und Jugendtelefon: [0800 111 0 333](tel:08001110333)
- Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“: [0800 22 555 30](tel:08002255530)
- Hilfetelefon „Schwangere in Not“: [0800 404 0020](tel:08004040020)
- Beratungszentrum Südstormarn: [040 / 72 73 84 50](tel:04072738450)
- Kostenfreies Opfertelefon: [116 006](tel:116006)

Ich wünsche Euch alles Gute und eine starke Gesundheit!

Herzliche Grüße

Ellen - jubo

Jugendberatung Oststeinbek, Tel. [040 / 22 60 19 50](tel:04022601950), Mobil: [0152 / 01 68 60 41](tel:015201686041),  
E-Mail. [beratung@jugend-oststeinbek.de](mailto:beratung@jugend-oststeinbek.de)