

A lltagsstruktur



- Steh' spätestens um 8 Uhr auf.
- Arbeite vormittags an den Aufgaben der Schule.
- Plane etwas für den Nachmittag (Bewegung, frische Luft).
- Geh' zur gewohnten Zeit ins Bett.

B ewegung

drin: tanzen, Kniebeugen, Gymnastik, Yoga, Gewichtheben mit Wasserflaschen, Jonglieren mit Klorollen...

draußen: Rad (Inliner, ...) fahren, Seilspringen, Gummitwist, Federball, Jonglieren - mit dem Fußball...



C orona

Einen Kurzfilm mit kindgerechter Erklärung gibt es z.B. von der Stadt Wien über deren Youtube-Kanal <https://www.topagrar.at/landleben/news/corona-pandemie-fuer-kinder-erklaert-12007259.html> oder über logo! Kindernachrichten.

D anke



Wem wolltest du schon lange Mal DANKE sagen? Schreibe eine Karte, male ein Bild, ruf an oder sende eine Nachricht...

E ltern

Auch für deine Eltern ist es grade schwierig. Entweder können sie nicht arbeiten oder müssen trotz allem arbeiten. Vielleicht hast du eine Idee, wie du sie unterstützen oder ermutigen kannst.

F reunde



nicht treffen zu können, ist total doof!
Was könnt ihr trotzdem tun? Telefonieren, ausmachen, etwas gleichzeitig zu tun, Fotos schicken, schreiben, ...

G esundheit

Im Moment ist es wichtig auf seine Gesundheit zu achten.

Bleibt in Bewegung, schnappt frische Luft und macht doch mal ein gesundes Vesperbrot oder Fruchtspieße wie in der Schule.



H aushalt

Probier' ruhig mal was Neues aus: kochen, backen, staubsaugen, putzen, Gartenarbeit, Müll rausbringen, ... Vielleicht macht's sogar Spaß, z.B. mit lauter Musik?



I deenbörse



Sammelt Ideen, was ihr jetzt endlich mal üben, ausprobieren, basteln, könnt, z. B. Kartentricks, Schmetterlinge aus Klorollen, Jonglieren mit Dingen, die ihr zuhause habt, euer Zimmer auf – oder umräumen, neu dekorieren...

Fragt andere, was sie so machen.

J A!

Wenn deine Familie so viel zuhause und zusammen ist, gibt's vielleicht auch mal Streit.

Versuch', öfter „Ja“ zu Vorschlägen und Ideen der anderen zu sagen und nach einem Streit wieder zur Versöhnung bereit zu sein.

K ochen und backen

Koche oder backe etwas, das du zuvor noch nie zubereitet hast.

Challenge: Benutze dazu nur Lebensmittel, die ihr bereits zuhause habt.

L esen



und vorlesen kann man nie genug!

M edien



Lerne etwas Neues mit einem Videotutorial oder einer kostenlosen App, z. B. eine Sprache, einen Zaubertrick, etwas zum Basteln oder etwas Cooles zum Zeichnen.

Denk dran:

Zuviel davon tut dir auch jetzt nicht gut.

Natur



Im Wald und auf den Wiesen lässt sich gut Abstand halten. Freu dich am Frühling. Entdecke Pflanzen und Tiere. Du kannst Fotos machen und zuhause rausfinden, was das ist oder aus Naturmaterial etwas basteln.

Oma & Opa

Deine Großeltern nicht besuchen zu können, ist sicher traurig. Telefonier' mit ihnen, sing' ihnen was, schicke ihnen etwas per Post, Mail oder WhatsApp...



Pause machen

Mal in die Luft gucken, Wolkenbilder suchen, Insekten und Vögel beobachten, Geschichten ausdenken, nichts tun, chillen.

Quarantäne

Das ist ein schwieriges Wort und bei ansteckenden Krankheiten manchmal nötig, um weitere Ansteckung zu vermeiden. Man muss zuhause (oder im Krankenhaus) bleiben und darf möglichst wenig Menschen treffen.

Wenn jemand in deiner Familie/deinem Umfeld krank ist:

- rede mit jemandem über deine Sorgen
- male ein Bild, ruf an, schreibe eine Nachricht oder bete für die Person.

R ätsel

Überlege dir ein Rätsel, das ein Freund/Freundin, deine Lehrerin/Lehrer oder jemand aus deiner Familie nur schwer lösen kann. Schicke es ihr/ihm.

S chule

Bestimmt vermisst du die Schule schon. Zum Glück hast du abwechslungsreiche Aufgaben. Wenn dir die nicht ausreichen: z.B. www.planet-schule.de oder schreibe jeden Tag auf, was dich heute glücklich macht, worüber du nachdenkst, was dir Sorgen machen, welche Fragen du hast. Natürlich kannst du auch malen. Schreibe auf ein Blatt, in ein Heft, in deine Notizapp.

T raining

Bei ALBA Berlin gibt's täglich eine Trainingseinheit für euch:

<https://www.albaberlin.de/>

oder

<https://www.youtube.com/user/albabasketball>.



U pycling

Baue etwas aus alten Kartons, Boxen, Dosen, Flaschen, Tetrapacks oder Klorollen...



V erzichten

Gerade müssen wir auf manches Gewohnte verzichten.

Durch Verzicht schätzen wir wieder mehr, was wir haben und können herausfinden, was wirklich wichtig ist.

W itze



Erzählen und verschicken ist auch eine Idee...

Was essen Autos am liebsten? –

Parkplätzchen.

Was ist orange und spaziert auf den Berg? –

Eine Wandarine.

usw.

Musikmi X



Erstelle eine Playlist oder Chartliste mit deinen Top 20 Lieblingssongs. Dann machen wir einen Diskotag in der Klasse, wenn wir uns wiedersehen.

Y oga



Mache eine Runde Yoga oder meditiere.

Tipp: Auf YouTube gibt es sehr viele Tutorials.

Z urück zu Normal

Wir wissen nicht, wie lange es dauert, bis alles wieder „läuft wie normal“.

Da braucht man Geduld.

Die Vorfreude aufs

Wiedersehen hilft 😊.