

Corona-Langeweile?! – Nicht mit uns!!!!



Liebe Familien,

die dritte Woche hat begonnen, in der viele von Ihnen den Alltag nun zu Hause mit den Kindern bestreiten; im Homeoffice, beim Homeworking oder Homeschooling. Damit für keinen die Zeit im Langweile- oder Frust-Kollaps endet, haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jugendamtes eine kleine Broschüre zusammengestellt, die ein wenig Struktur aber auch Abwechslung in den Tag bringen kann.

Wir möchten unseren Cottbuser Familien, allen voran natürlich unseren Kindern damit ein wenig Unterhaltung, Kurzweil und vor allem jede Menge gute Laune schenken. Daneben wollen wir Ihnen und den Ihren zeigen, dass die Zeit, die wir nun so intensiv gemeinsam miteinander verbringen, auch sehr wertvoll sein kann und mit viel Spaß und Freude verbunden ist. Sie werden merken, mit jedem Spiel, jeder Aktivität und jeder kleinen Bewegungseinheit wird die Zeit der Langweile ein wenig verkürzt.

Also auf geht's!!!



André Schneider
Jugendamtsleiter Cottbus/Chósebuz

Damit Sie sich in unserem Heft zurechtfinden, hier eine kleine Übersicht

10 Tipps für die Tage zu Hause	Seite 2
Gesellschaftsspiele für Kinder	Seite 7
Medienspiele für Kinder	Seite 8
Bücher für Kinder	Seite 9
Sport und Bewegung	Seite 12
Kreativideen	Seite 15
Nummern gegen Kummer	Seite 18
Anhang und Vorlagen	Seite 20

Zunächst haben wir 10 Tipps für die nächsten Home Schooling-Wochen (im Original: „10 Solutions To Save Your Sanity During the Coronavirus Pandemic School Closures„) der amerikanischen Psychologin Dr. Laura Markham. Sie zeigt auf, wie wichtig ein strukturierter Tagesablauf sein kann, denn vor allem unsere Kinder brauchen in dieser Zeit einen festen Tagesablauf, der ihnen Sicherheit und Orientierung im Alltag bietet.

1. Machen Sie einen Tagesplan, der auch freies Spiel und Auszeiten enthält

Finden Sie eine tägliche Routine, die Ihrer Familie hilft, auf engem Raum zu leben, ohne sich gegenseitig auf die Nerven zu gehen. So ein Zeitplan hilft auch dabei, dass der Bildschirm nicht das Leben der Kinder beherrscht. Sorgen Sie dafür, dass die Kinder auf spaßige Art und Weise in alle Aufgaben einbezogen werden, die Sie zu spezifischen Familien-Arbeitszeiten erledigen, wie zum Beispiel die Wäsche oder Kochen. Vielleicht wollen Sie auch frühere Schlafenszeiten einplanen, um das Immunsystem zu stärken. Diese Routinen beruhigen die Kinder in Zeiten von Unsicherheit. Integrieren Sie in Ihren Plan aber auch ausreichend freie Spielzeit und Auszeiten. Kinder brauchen unstrukturiertes Spiel und Raum für Kreativität, um Stress und große Emotionen abzubauen.

2. Bringen Sie alle in der Familie zum Bewegen und zum Lachen

Es ist bewiesen, dass Kinder am Tag viel körperliche Bewegung brauchen, um sich selbst zu regulieren. Die Wahrheit ist: Das gilt genauso für Erwachsene! Und Lachen verändert die Körperchemie, indem Stresshormone reduziert und die Ausschüttung von Bindungshormonen angeregt werden. Körperliche Aktivität und Lachen sind also die besten Stress-Bekämpfer für alle Altersgruppen.

Planen Sie jeden Tag Familien-Bewegungszeit ein, zum Beispiel Tanzpartys, Rumtoben oder einen Hinderniss-Parcour. Schauen Sie online nach einer spaßigen Idee – einen Tanzkurs, einen Bewegungskurs, ein Yogavideo – oder lernen Sie eine Choreo, die allen Spaß macht. Links dazu finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. Wechseln Sie sich dabei ab, welches Familienmitglied morgen bestimmen darf.

3. Gehen Sie raus

Die Natur ist ein wahrhaft „natürliches“ Gegenmittel bei Stress. Die frische Luft wird der ganzen Familie helfen, sich besser zu fühlen und besser zu schlafen. Bei allen aufgezeigten Maßnahmen beachten Sie bitte die Aufrechterhaltung und Hinweise der Eindämmungsverordnung, d. h. wenn Sie sich von anderen Leuten fernhalten, können Sie in den Park gehen. Stellen Sie z.B. Ihre Kinder (vor allem die kleinen) als menschlichen Zug auf, mit den Händen auf den Schultern des Vordermannes, um sie davon abzuhalten, unterwegs Dinge anzufassen. Halten Sie sich von Spielplätzen fern, denn sie sind nicht keimfrei. Kicken Sie stattdessen mit dem Ball oder werfen Sie ihn hin und her. Pusten Sie Seifenblasen. Spielen Sie Fangen. Versuchen Sie sich als menschliche Pyramide aufzubauen. Rollen Sie zusammen den Berg herunter. Klettern Sie auf einen Baum. Es werden alle verblüfft sein, wie viel Spaß man draußen haben kann, wenn die Kinder dabei sind.

Kein Park in der Nähe? Fahren Sie Fahrrad oder die Kleinen mit dem Laufrad. Und wenn Sie in der glücklichen Lage sind und einen Hinterhof oder Garten haben, nutzen Sie diesen. Stellen Sie eine Buddelkiste auf, ein Wasserspiel und andere Draußen-Spiele. Bepflanzen Sie den Garten gemeinsam, sobald es geht. Pflanzen wachsen zu lassen ist lebensbejahend, bildet und ist sogar praktisch, wenn man so Lebensmittel anbauen kann. Und wer weiß, was sich im Sommer alles ernten lässt.

4. Reservieren Sie „Ich-Zeit“ für jeden

Erwachsene können andere, vor allem ihre Kinder nicht emotional versorgen, wenn ihr eigener Akku fast leer ist. Um ausgeglichen zu bleiben, brauchen Sie Zeit, wo Sie nicht beschäftigt sind. Und so geht es auch den Kindern. Bauen Sie verbindliche Ruhe-Zeiten in den Tagesplan ein. Die Kinder können lesen oder leise in separaten Räumen spielen. „Verplempern“ Sie diese Zeit nicht online. Und nutzen Sie sie nicht, um aufzuräumen. Machen Sie vielmehr daraus eine Spaßaufgabe für die ganze Familie! Finden Sie stattdessen etwas, das alle auftankt: Hören Sie sich z.B. eine Hörspielgeschichte oder Meditation an, machen Sie Yoga oder schreiben Sie ein Erinnerungs- oder Tagebuch.

5 . Schreiben Sie zusammen eine Familien-Spaß-Liste

Lassen Sie Ihre Kinder eine Box voller Ideen füllen, was sie tun können, ohne dass ein Erwachsener dabei ist und ohne sich zu streiten.

Machen Sie auch eine Liste von spaßigen Sachen, die Sie gemeinsam als Familie tun können und nehmen Sie diese zur Inspiration, wenn alle erschöpft sind. Z.B. Gesellschaftsspiele spielen, zusammen kochen oder Tobe-Spiele wie z. B. versuchen, sich gegenseitig die Socken auszuziehen.

Ein weiteres Beispiel für diese Liste könnte z.B. auch das Ausfüllen des „Wunschblatts“ des Cottbuser „Wünschebaums“ sein. Näheres dazu finden Sie im Anhang.

6. Nutzen Sie Bildschirme vernünftig

Kreativität, Spaß und Lachen helfen uns, Stress und Sorgen zu bewältigen. Im Gegensatz dazu verführen uns Bildschirme mit dem Versprechen, uns abzulenken und unsere Probleme zu vergessen. Wir schieben es damit aber nur auf, so dass wir uns hinterher nur noch gereizter fühlen.

Das heißt aber nicht, dass sich die Kinder gänzlich von Bildschirmen fernhalten sollen. Denn aktuell können Bildschirme gerade sehr nützlich sein, um die Isolation zu bekämpfen, die Ihr Kind vielleicht gerade empfindet. Verabreden Sie sich zum Spielen via Zoom oder Facetime, um mit Freunden „abzuhängen“. Da Kinder nicht daran gewöhnt sind, auf diese Art und Weise zu „spielen“, machen Sie Vorschläge: Die Kinder können sich zusammen Geschichten ausdenken, sich gegenseitig zeigen, was sie gebaut haben oder sich einfach unterhalten, während sie malen. Vermeiden Sie aber, dass die Bildschirme das Leben der Kinder beherrschen, indem Sie sich an Ihren Tagesplan halten. Planen Sie es in den Kalender ein für Zeiten, wo Sie selbst Ruhe brauchen – ob für eine Telefonkonferenz, zum Meditieren oder um das Abendessen vorzubereiten. Wenn die Kinder nach zusätzlicher Medienzeit fragen, sagen Sie „Nein“ und verweisen sie auf die Anti-Langeweile-Ideen.

7. Erwarten Sie Spannungen unter Geschwistern

... und nutzen Sie dies als Gelegenheit, ihnen etwas über emotionale Intelligenz, Wiedergutmachung und Verhandlung beizubringen.

Stellen Sie sicher, dass Ihre Kinder wissen, wie sie voneinander höflich Abstand nehmen können, ohne dass es jemand persönlich nimmt. Bringen Sie ihnen bei, dass sie sich gegenseitig ihre Bedürfnisse mitteilen können, ohne sich gegenseitig anzugreifen. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Gefühle und Sorgen, so dass sie lernen, genau zu kommunizieren und nicht ihre Ängste aneinander auszulassen.

Planen Sie jeden Tag Geschwister-Zeit ein mit einer Beschäftigung, die sie lieben. Aber erwarten Sie nicht, dass Ihre Kinder den ganzen Tag miteinander spielen, egal wie eng sie miteinander sind. Und erwarten Sie nicht von Ihren älteren Kindern, dass sie viel Zeit damit verbringen, die Jüngeren zu bespaßen.

Schalten Sie bei Ihrem eigenen Elterndasein einen Level höher, indem Sie lernen, bei Geschwister-Zankereien noch effektiver zu vermitteln.

Stellen Sie abschließend sicher, mit jedem Kind auch einzeln 1:1-Zeit zu verbringen, um eine Verbindung aufzubauen und ihm Gelegenheit zu geben, die Sorgen zu verarbeiten, die es hat – zum Corona Virus, Vermissen der Freunde usw.!

8. Rechnen Sie mit Spannungen mit Ihrem Partner (falls es einen gibt)

Lagerkoller. Wirtschaftliche Sorgen. Angst, dass Großeltern oder andere geliebte Personen krank werden. Grauen, wenn wir unser Kind mal wieder mit seinen Händen überall im Gesicht der Schwester sehen. Mit den Wutausbrüchen der Kinder aufgrund von Langeweile und Angst klarkommen. Furcht, unsere Jobs zu verlieren. Der Versuch, an einer Telefonkonferenz teilzunehmen oder andere Arbeitsaufgaben zu erledigen, damit das Gehalt weiter reinkommt, während die Kinder kreischen. Unterschiede im Erziehungsstil umschiffen, die plötzlich deutlicher werden als je zuvor, weil nun alle zusammen in einem Schnellkochtopf leben.

Zeiten wie diese fordern jede Beziehung heraus. Stellen Sie daher sicher, einige „Gegengifte“ einzubauen, die Ihnen helfen, zurechtzukommen und in Verbindung zu bleiben. Nehmen Sie sich jeden Abend Zeit, sich abwechselnd zuzuhören, ohne zu bewerten und ohne zu unterbrechen. Halten Sie nach Gelegenheiten Ausschau, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun und den anderen wertzuschätzen. Vergeben Sie und seien Sie emotional großzügig. Und schon ganz kleine Gesten, wie z.B. ein kleines Briefchen oder eine handgeschriebene Karte können dem anderen zeigen, Du bist mir wichtig, vor allem jetzt.

9. Seien Sie achtsam

Achtsamkeits-Übungen reduzieren Angst und steigern Ruhe und Mitgefühl. Um dem Lagerkoller mit weniger Stress zu bekämpfen, starten Sie doch eine gemeinsame Achtsamkeits-Übung...

Im Anhang finden Sie einige Beispiele und in Links zu Videos.

10. Seien Sie gnädig zueinander

Sprechen Sie als Familie darüber, dass es sich um eine nie dagewesene Situation handelt. Die Menschheit lernt soviel dazu! Und auch Ihre Familie kann soviel dazulernen. Sie müssen sich aber auch eine Extraportion Herzlichkeit und Versöhnlichkeit gönnen. Einer der besten Wege, um Lagerkoller zu bekämpfen ist es, miteinander in positiven Kontakt zu treten und einander Freiraum zu geben. Sagen Sie sich: „Zusammen werden wir das durchstehen. Und wir werden stärker sein als zuvor.“

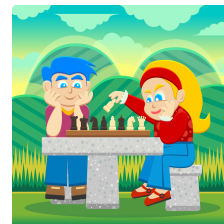
(Übersetzt hat den Beitrag Dr. Laura Markham für das POLA-Magazin, der auch hier zu finden ist:

<https://pola-magazin.de/10-tipps-corona-home-schooling-lagerkoller/>)

Für die, die sich selbst eine solche Übersicht erstellen möchten, gibt es im Anhang einige Vorlagen.

Auf den folgenden Seiten haben wir nun eine Sammlung für Spiele-, Spaß-, Sport- und Bewegungseinheiten zusammengestellt. Gern ergänzen wir diese mit Ihren Ideen und Hinweisen. Schreiben Sie uns! jugendamt@cottbus.de

Gesellschaftsspiele für Kinder



Kinder lernen spielend. Und das im doppelten Sinne. Nutzen Sie dies und verbinden Sie Spiel und Spaß mit Gesellschaftsspielen. Nachfolgend haben wir eine kleine Auswahl zusammengestellt, die nicht nur den Kleinen Spaß bringen werden.

Kita-Kinder: Lotti Karotti, Mein erster Spieleschatz, Da ist der Wurm drin, Obstgarten, Zicke Zacke Hühnerkacke, Memory, Uno Junior, Pig Big Schweinchenspiel, Affenalarm, Spinderella, Kakerlakak, Mau Mau für Kinder, Domino für Kinder, Halli Galli, Junior, Mein Apfelbaum

Grundschulkinder: Wer ist es?, Mikado, Sagaland, Schnappt Hubi, SOS Affenalarm, Spiel des Lebens, Quirkle, Hallo Galli, Ligretto, Scrabble, Das verrückte Labyrinth, Schiffe versenken, Elfer raus, Monopoly

Größere Kinder: Das Nilpferd in der Achterbahn, Monopoly, Scrabble, Blitzdings, Risiko, Die Legenden von Andor, Die Welt – Singapur, Waka Waka

Oder wie wäre es mal wieder mit „Mensch ärgere Dich nicht“?! Für alle, die dies nicht haben wäre jetzt auch ein guter Zeitpunkt für eine Spielesammlung mit allen Klassikern zu besorgen. Die gibt es z.B. auch günstig auf ebay Kleinanzeigen.

Oder einfach mal im Freundes- oder Bekanntenkreis fragen, wer Spiele tauscht oder verleiht.

Kein Spiel im Haus? Die folgenden Spiele funktionieren auch ohne Brett. Sie brauchen nur Stift und Papier: Schiffe versenken, Galgenraten, Vier gewinnt, Käsekästchen, Stadt-Land-Fluss, Wer bin ich? (Wer die Regeln nicht mehr weiß, einfach mal googeln!):

Und noch ein Tipp: Einfach mal wieder puzzeln!

Auf dieser Seite finden Sie noch viele tolle, weitere Ideen für Indoor-Spiele:



<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>

Medienspiele für Kinder



Auch online gibt es eine riesige Auswahl an Möglichkeiten, um zu lernen und zu spielen. Auf diesen Seiten finden Sie einige Anregungen. Aber denken Sie an die Bildschirmzeit! Empfohlen sind folgende Richtwerte:

Kinder bis 3 Jahre:	Nutzungsdauer von 5 Minuten ist in der Regel ausreichend
Kinder 4-6 Jahre:	Nutzungsdauer: ca. 20 Minuten, nicht unbedingt täglich
Kinder 7-10 Jahre:	Nutzungsdauer 30 bis max. 45 Minuten täglich

Bei älteren Kindern ab zehn Jahre empfiehlt es sich, ein wöchentliches Zeitkontingent zu vereinbaren. Kinder können so ihre eigenen Erfahrungen machen. Wird die vereinbarte Zeit an nur zwei Tagen verbraucht, bleiben die Bildschirme für den Rest der Woche dunkel. So lernen Kinder, sich ihre Ressourcen vorausschauend einzuteilen und ein gesundes Maß zu finden. Eine Orientierung bietet folgende Faustregel:

- zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag oder
- eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche

Hier nun einige Seiten mit Anregungen zum Lernen und Spielen im Internet:

Die Maus



www.wdrmaus.de/index.php5

Blinde Kuh



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

Kleine Schule



<https://www.kleineschule.com.de/index.htm>

Seitenstark



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

Bücher für Kinder

Nicht nur Spielen macht Spaß, auch Lesen! Oft wird vergessen, wie toll es sein kann, in einem Buch zu stöbern. Für Jung und Alt, groß und Klein. Auf diesen Seiten finden Sie 10 Argumente, die dafür sprechen, sich auch hin und wieder Zeit für ein Buch zu nehmen:

<https://wasliestdu.de/magazin/2014/10-gruende-warum-man-buecher-lesen-sollte>



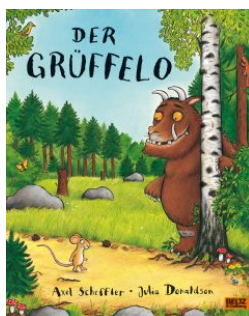
Es gibt auch eine tolle Vorlese-App. Laden Sie sich diese auf Ihr Handy und lesen Sie ihren Kindern die Kurzgeschichten vor oder lassen Sie sich von den Kindern vorlesen. Unter www.einfachvorlesen.de finden Sie die App.



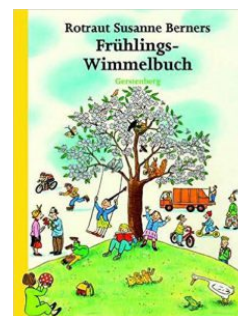
Nachfolgend einige Buchtipps für alle Leseratten.

Bücher für Kinder ab 2 bis 6 Jahren

„Der Grüffelo“
von Julia Donaldson und Axel Scheffler
Beltz&Gelberg Verlag



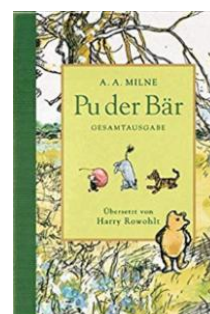
Wimmelbücher, z.B. aktuell
„Das Frühlingswimmelbuch“
von Rotraut Susanne Berners
Gerstenberg Verlag, Hildesheim



„Wieso, Weshalb, Warum“ z.B. „Die Jahreszeiten“
von Constanza Dropp
Ravensburger Verlag GmbH



„Pu der Bär“
von Alexander Alan Milne
Dressler Verlag



„Der Kater Mikesch“
von Otfried Preußler und Josef Lada
Verlag Beltz & Gelberg



„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“
von Michael Ende
Thienemann Verlag



Bücher für Kinder ab 6 Jahren

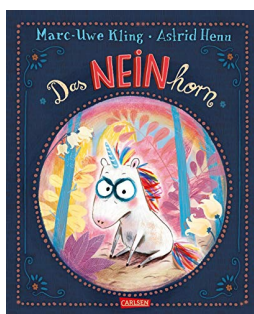
„Ein Freund wie kein anderer“
von Oliver Scherz
Thienemann Verlag



„Die Olchis und der Schmuttelhund“
von Erhard Dietl
Oetinger Verlag



„Das NEINHorn“
von Marc-Uwe Kling
Carlsen Verlag



„Drachenmeister:
Der Aufstieg des Erddrachen“
von Tracey West
adrian Verlag



Bücher für Kinder ab 7 Jahren

„Der Drache aus dem blauen Ei“
von Nina Blazon
Ravensburger Verlag GmbH



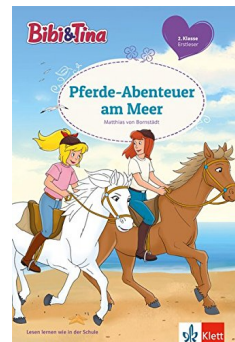
„Im Zeichen der Zauberkugel-
Das Abenteuer beginnt“
von Stefan Gemmel
Carlsen Verlag



„Der Tag, an dem die Oma
das Internet kaputt machte“
von Marc-Uwe Kling
Carlsen Verlag



„Bibi und Tina – Pferde-Abenteuer am Meer“
von Matthias von Bornstädt
Verlag Klett Lerntraining



Weitere Buchempfehlungen sind auch auf der Seite von Stiftung Lesen zu finden:



<https://www.stiftunglesen.de/leseempfehlungen/kinderbuch-check/>

Für alle, die noch nicht genug von Büchern haben, gibt es unter dem nachfolgenden Link Live-Buchlesungen oder aber Lesungen, die Online abgerufen werden können:



<https://wuselstunde.de/>

Sport- und Bewegung

Nach den vergangenen Seiten haben Sie sicher alle genug Zeit ohne Bewegung verbracht. Es ist also Zeit für ein wenig Aktivität. Hier einige Ideen und Anregungen, wie Sie alle wieder in Schwung kommen.



Spiele für Drinnen

Topfschlagen

Wer erinnert sich nicht an dieses lustige Spiel, das auf Kindergeburtstagen noch immer ein Klassiker ist. Warum nicht einfach mal mit der Familie spielen?

Einer bekommt die Augen verbunden und sucht auf den Knien nach dem Topf, indem er mit dem Löffel schlägt. Die anderen helfen mit "Heiß"- oder "Kalt"-Rufen. Hat der Sucher den Topf gefunden, gibt es eine kleine Belohnung. Das kann eine Süßigkeit oder auch etwas Selbstgebasteltes oder auch ein kleiner Zettel mit einer lieben Botschaft sein.

Spieldauer: bis 30 Minuten

Für Kinder von 2-10 Jahren

Gespensterjagd

Ein Kind wird als Geist bestimmt, darf sich in einem abgedunkelten oder dunklen Zimmer oder Kellerraum verstecken. Die Gespenstersucher werden mit Taschenlampen ausgestattet, haben genau 30 Sekunden Zeit, den Geist zu finden.

Gelingt es ihnen nicht, darf sich der Geist noch einmal verstecken. Sonst wird der erfolgreiche Jäger zum Geist.

Spieldauer: bis 10 Minuten

Für Kinder von 4-8 Jahren

Lauft, lauft, ihr Schildkröten!

Dieses Spiel geht so ähnlich wie ein Wettrennen. Allerdings bekommt die Mitspieler je einen Wäschekorb oder auch einen Karton oder eine Kiste als Panzer auf den Rücken gelegt. Nun müssen die "Schildkröten" auf allen vieren eine Slalomstrecke um die Wette rennen - ohne den Panzer zu verlieren.

Spieldauer: bis 30 Minuten

Für Kinder von 4-9 Jahren

Luftballon-Wettrennen

Je zwei Mitspieler bilden ein Team und müssen so schnell wie möglich das Ziel erreichen, ohne dass der Luftballon, den sie zwischen sich geklemmt halten, herunterfällt - ohne Hände natürlich! Es kann auch mehrere Runden geben, wobei der Luftballon an unterschiedlichen Körperteilen (Nase, Hüfte, Wade) gehalten werden muss. Statt eines Wettlaufs kann man auch einen Luftballon-Tanz veranstalten.

Spieldauer: bis 30 Minuten

Für Kinder von 4-9 Jahren

Spiele für Draußen

Auch wenn es wichtig ist, dass Sie sich an die derzeit geltenden gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf das Corona-Virus halten, können Sie mit Ihren (eigenen!) Kindern auch ins Freie und an die frische Luft gehen. Denn vor allem jetzt ist es auch wichtig, den sogenannten „Lagerkoller“ zu vermeiden. Vielleicht haben Sie ja die Möglichkeit, in einem Innenhof oder auf einer wenig befahrenen Straße oder in einem nahe gelegenen Waldstück mit Ihren Kindern ein paar Bewegungseinheiten zu absolvieren. Wichtig dabei ist die Beachtung des Mindestabstands von 1,50 m zu nicht im gleichen Haushalt lebenden Personen.

Welche weiteren wichtigen Vorschriften im Land Brandenburg Sie beim Aufenthalt im Freien beachten sollten, finden Sie hier:

<https://www.brandenburg.de/sixcms/detail.php?gsid=bb1.c.662688.de>

Und nun ein wenig Bewegung!

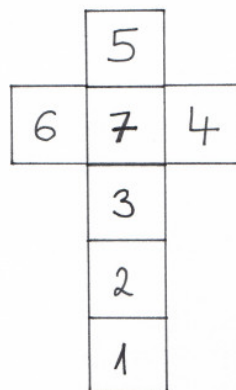
Wer kennt sie nicht, die **Hüpfspiele**?

Da wird eine einfache Hofeinfahrt oder eine öde Teerfläche plötzlich zum Abenteuerspiel.

Man braucht lediglich ein paar Stücke Straßenkreide und noch ein paar Steinchen. Schon kann das muntere Hüpfen über die bunten Hüpfkästen losgehen.

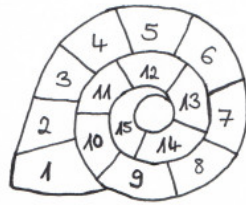
Einfach mal (wieder) ausprobieren!

„Hinkepott“



Malen Sie oder die Kinder das Spielfeld mit Straßenkreide auf eine freie Fläche auf Teer, die gepflasterte Hofeinfahrt oder ähnliches auf. Der erste Spieler fängt an und wirft einen Stein in das Hüpfkastenfeld mit der Zahl 1. Nun springt er auf einem Bein los, wobei er das Feld mit dem Stein überspringt. Er hüpfte nacheinander auf die Felder 2 bis 7. Im Kasten Nummer 7 kann er sich kurz ausruhen, wozu er das zweite Bein abstellen darf. Danach hüpfte er von 7 abwärtszählend bis 2 zurück. Dort hält er an und hebt den Stein auf. Mit diesem in der Hand hüpfte er zurück aus dem Spielfeld. Nun beginnt er erneut. Im zweiten Durchgang muss er den Stein auf den Kasten 2 werfen und später diesen beim Springen auslassen. So geht das Spiel immer weiter bis zum Kasten 7. Der Spieler scheidet aus bzw. der nächste Spieler kommt zum Zug, wenn er mit dem Stein nicht den entsprechenden Kasten trifft, wenn der Spieler hinfällt oder wenn er auf eine der aufgezeichneten Linien tritt. Beim zweiten Spieler verläuft die Spielweise gleich. Sind reihum alle Spieler ausgeschieden, ist der erste Spieler wieder an der Reihe. Er macht mit der Zahl weiter, bei der er zuvor ausgeschieden ist. Wer schafft als ersten einen kompletten Hüpf-Durchgang?

„Hüpfschnecke“



Malt Sie das Schneckenhaus mit Straßenkreide auf eine freie Teerfläche oder das Hofpflaster auf. Der erste Spieler wirft einen Stein auf das Kästchen Nummer 1. Er hüpfte auf dem rechten Bein direkt auf das erste Feld. Dort schiebt er mit der Fußspitze des anderen Fußes (des linken) den Stein auf das nächste Feld weiter. Auf diese Weise fährt er fort. Tritt er mit seinem Fuß auf eine der aufgezeichneten Linien, muss er ausscheiden und der nächste Spieler ist dran. So machen alle auf die gleiche Weise weiter. Sind alle ausgeschieden, kommt wieder der Spieler, der begonnen hat, dran. Er macht bei der Zahl weiter, bei der er ausgeschieden ist. So verläuft das Hüpfspiel für alle Spieler. Wer erreicht als Erster das leere Feld in der Mitte des Schneckenhauses und gewinnt das Spiel?

Ballspiele

Für viele Ballspiele wird meist nicht viel benötigt. Ein Ball (gehört in jede Spielzeugkiste) und ein paar Mitspieler und schon kann der Spaß beginnen. Ballspiele machen nicht nur Spaß, die Bewegung fördert zudem die Motorik und die Reaktionsfähigkeit der Kinder und Erwachsenen. Hier ein paar Ideen für Spiele mit dem Ball.

Hase und Jäger

Die Mitspieler bestimmen, wer der Jäger ist. Dieser erhält einen Ball. Die anderen sind Hasen. Der Jäger muss nun versuchen mit dem Ball die Hasen zu treffen. Gelingt ihm das, wird das getroffene Langohr auch zum Jäger. Ab dem Zeitpunkt an dem es zwei Jäger sind, müssen sich diese den Ball gegenseitig zuspielen und ihn nicht beim Laufen tragen. Sind alle Hasen getroffen, endet das Spiel. Der zuletzt getroffene oder zuletzt übergebliebene Hase wird im nächsten Spiel der Jäger.

Neckball

Für das Spiel benötigt man mindestens drei Mitspieler. Zwei Spieler stellen sich zueinander gewandt soweit auseinander, dass sie sich bequem den Ball zuwerfen können. Der dritte Mitspieler steht in der Mitte zwischen ihnen. Nun werfen sich die zwei gegenseitig den Ball zu. Der Spieler in der Mitte versucht hierbei stets den Ball zu schnappen und das Zuwerfen der anderen beiden zu stören. Gelingt ihm dies, muss der Spieler, der zuletzt geworfen hat, mit ihm den Platz wechseln. Die Werfenden können bei diesem Spiel natürlich verschiedene Tricks anwenden z.B. das Werfen in eine bestimmte Richtung mehrmals nur andeuten und plötzlich spontan in eine andere Richtung werfen.

Kreativideen

Nun da sich alle ausreichend bewegt haben, haben Sie vielleicht Lust noch eine wenig kreativ zu sein? Egal ob mit Papier, Holz oder Steinen, mit Natur- oder Textilmaterialien, basteln und werken fördert die Motorik der Kinder und regt ihre Phantasie an. Und basteln macht nicht nur sehr viel Spaß und gute Laune, sondern sehr viel Sinn. Erst recht, wenn man mit natürlichen Materialien, die man zuvor selbst gesucht, gesammelt oder gebacken hat, basteln kann. Die Natur z. B. bietet hierfür zu jeder Jahreszeit eine Fülle von Materialien an. Steine, Gräser, Blätter, Äste, Holz, Papier und vieles mehr. Sammeln, trocknen, anmalen, kleben, formen, schnipseln, klecksen, pinseln ...
Nachfolgend einige Ideen, die nicht nur Kindern Spaß machen.



Frühlingsast mit Papier-Anhängern

Schlicht, einfach, aber mit großer Wirkung sind geschmückte und behängte Frühlingsäste. Dazu eignen sich allerlei Sachen. Hier eine einfache Idee mit Papier. Nehmen Sie eine alte oder einfach eine leere Weinflasche und stellen Sie einen zarten Ast hinein. Mineralwasserflasche geht natürlich auch. Die Kinder können aus Papier Herzen, Schmetterlinge oder andere Motive ausschneiden und dann bemalen. Zum Beispiel mit bunten Punkten, Tupfen oder Sternen, Blättern, Blumen, Herzchen, Tieren usw. Jetzt nur noch ein Loch machen und das kleine Kunstwerk mit einem bunten Band oder Wollfaden an den Ast hängen. Die Motive können auch ganz einfach aus altem Papier, aus Heften oder Zeitungen ausgeschnitten werden.



Bilder © Monika Minder

Klopapierrollen - Stifthalter basteln

Einfach aus einer alten Zeitung oder einem Katalog eine Heftseite herausreißen auf die Breite eine Klorolle zuschneiden. Danach Leim auf die Klorolle geben und die Magazinseite um die Rolle wickeln. Aus einem Stück Karton schneiden Sie nun einen runden oder eckigen Boden aus. Diesen Boden können Sie ebenfalls mit buntem Papier bedrucken oder ihn anmalen. Danach kleben Sie die Klopapierrolle auf diesen Karton und schon ist unser Stifthalter fertig.

Weitere Bastelanregungen mit Papier finden Sie hier:



<https://www.kinder-alles-fuer-kids.com/kinder-basteln/basteln-papier.html>



https://www.besserbasteln.de/Basteln/basteln_mit_holz_papier.html

Auch auf diesen Seiten sind tolle Ideen zum Kreativsein zu finden:



<https://pola-magazin.de/category/familie/diy/>



<https://mamakreativ.com/diy/>



<https://www.snyggis.de/basteln-und-kreativ-sein/>



<https://magazin.makerist.de/naehen/naehen-und-basteln-mit-kindern-17-einfache-projekte-fuer-die-tage-zuhause/>

Auch beim **Backen und Kochen** oder Zubereiten von Speisen kann man sehr kreativ sein. Und vor allem Kinder haben dabei viel Spaß!
Probieren Sie es aus!



<https://pola-magazin.de/category/familie/rezepte/>



[https://www.backenmachtgluecklich.de/
anlass/backen-mit-kindern](https://www.backenmachtgluecklich.de/anlass/backen-mit-kindern)



[https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/
14180-thma-backen](https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/14180-thma-backen)



[https://www.kidsweb.de/kidmix/
kochen/kochinh.htm](https://www.kidsweb.de/kidmix/kochen/kochinh.htm)

Nummern gegen Kummer

Sollten Sie in den kommenden Tagen Auskünfte, Unterstützung oder den einen oder anderen guten Ratschlag benötigen, finden Sie im Folgenden noch einige wichtige Ansprechpartner und Adressen an die Sie sich wenden können. Gern stehen Ihnen die MitarbeiterInnen und AnsprechpartnerInnen zu Seite.

Fachbereich Jugendamt:

https://www.cottbus.de/verwaltung/gb_iii/jugendamt/index.html

Das Team Sozialarbeit an Schulen der Stadt Cottbus und verschiedene Träger der freien Jugendhilfe bieten Kummertelefonnummern oder Kummermailadressen an, an die Sie sich bei Problemen wenden können! Nutzen Sie diese Angebote!

Kummertelefon des Teams Sozialarbeit an Schulen in der 1. Ferienwoche (06.- 09. April 2020)

Zeit von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Fröbel-Grundschule	Handy: 0171 6204 782 E-Mail: beatrice.hegewald@cottbus.de
Reinhard-Lakomy-Grundschule	Handy: 0160 6520 573 E-Mail: michael.schwarz@cottbus.de
Sportbetonte Grundschule	Handy: 0171 6214 800 E-Mail: sandra.bothe@cottbus.de
UNESCO-Projektschule	Handy: 0171 6207 302 E-Mail: jacqueline.uschmann@cottbus.de
Paul-Werner-Oberschule	Handy: 0171 6213 859 E-Mail: michaela.frenzel@cottbus.de Handy: 0171 6221 959 E-Mail: nadine.krajewski@cottbus.de
Sachsendorfer Oberschule	Handy: 0171 6209 229 E-Mail: ricarda.foesch@cottbus.de
Schmellwitzer Oberschule	Handy: 0171 6204 936 E-Mail: ivonne.lindemann@cottbus.de

**Kummertelefon des Teams Sozialarbeit an Schulen in der 2. Ferienwoche
(14.- 17. April 2020)**

Zeit von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Sportbetonte Grundschule

Handy: 0171 6214 800

E-Mail: sandra.bothe@cottbus.de

UNESCO-Projektschule

Handy: 0171 6207 302

E-Mail: jacqueline.uschmann@cottbus.de

Handy: 0160 6514 396

E-Mail: desiree.doege@cottbus.de

Astrid – Lindgren - Grundschule

Handy: 0171 4756 721

E-Mail: anke.rudolph@cottbus.de

Sachsendorfer Oberschule

Handy: 0171 6209 229

E-Mail: ricarda.foesch@cottbus.de

Theodor-Fontane-Gesamtschule

Handy: 0160 6536 402

E-Mail: laureen.schoch@cottbus.de

Schmellwitzer Oberschule

Handy: 0171 6217 974

E-Mail: peggi.taeubner@cottbus.de

Hier finden Sie eine Vielzahl von Beratungsangeboten am Telefon oder Online, die Sie jederzeit in Anspruch nehmen können.



<https://www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern/>

Anhang und Vorlagen

Nachfolgend noch einige Links und Videos zu vorangegangenen Kapiteln.

10-Minuten-Meditation für Kinder



<https://www.youtube.com/watch?v=mA96LnY70eU>

Meditation für Kinder ab 5 Jahren, 25 Minuten



<https://www.youtube.com/watch?v=75Sb3UxFnVo>

5 Achtsamkeitsübungen für Kinder (und Eltern)



<https://www-de.scoyo.com/eltern/familie/freizeit/achtsamkeitsuebungen-fuer-kinder>

Yoga für/mit Kinder/n



<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>

Familien-Workout



<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

kinder-fitness mit greccorobic



<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk>

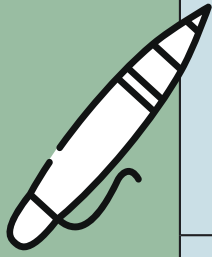
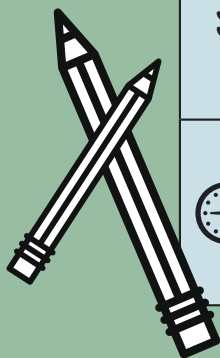
Tagespläne




7:00-9:00 Uhr	Waschen, anziehen, frühstücken
9:00-10:00 Uhr	Morgenspaziergang, wenn es regnet Fitnessübungen drinnen
10:00-11:00 Uhr	erste Lernzeit ohne Bildschirm!, nur Schulbücher, Hausaufgaben machen und Wissenslücken schließen
11:00-12:00 Uhr	Spiel- oder Kreativzeit, malen puzzlen, Lego, Musik hören/machen, bei den Vorbereitungen für das Mittagessen helfen
12:00 Uhr	Mittagessen
12:30-13:00 Uhr	Mittagstisch abräumen, Küche aufräumen, Zimmer aufräumen oder putzen
13:00-14:30 Uhr	Entspannung, vielleicht eine kleine Mittagspause oder Mittagsschlaf
14:30-16:00 Uhr	zweite Lernphase mit elektrischen Bildschirmen, wenn notwendig, iPad, Laptop, Apps
16:00-17:00 Uhr	wieder nach draußen, z.B. Fahrradfahren, laufen, frische Luft atmen, Sonne genießen, auftanken
17:00-18:00 Uhr	Abendessen
18:00-20:00 Uhr	freie Fernsehzeit, gemeinsam mit den Kindern Filme, Serien schauen, Gesellschaftsspiele spielen, lesen
20:00 Uhr	Alle Kinder ab ins Bett . Kinder, die sich an den Plan gehalten haben, dürfen ggf. auch mal eine halbe oder eine Stunde länger aufbleiben

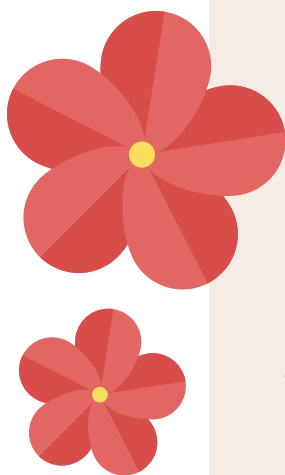
Angelehnt an Quelle: Christian Lüdke, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche

Stundenplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

Unsere Woche



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



„Wünschebaum“

Liebe Kinder,

wer von Euch hat schon einmal einen Wunsch erfüllt bekommen? Dann wisst ihr sicherlich, was das für ein tolles Gefühl ist und welche Freude man dabei verspürt. Vor allem in Eure leuchtenden Kinderaugen zu sehen, ist für uns Erwachsene etwas ganz Besonderes. Manchmal können eure Wünsche aus den verschiedensten Gründen nicht erfüllt werden. Es fehlt z.B. das kleine Geld mal in die Lagune, den Tierpark, ins Kino, Museum oder Stadion zu gehen? Vielleicht nerven Euch aber auch der Lärm in der Stadt, die überfüllten Mülleimer oder auch Dinge in der Schule.

Das Jugendamt und das Frauenzentrum Cottbus haben gemeinsam mit vielen verschiedenen Partnern, den „Wünschebaum“ ins Leben gerufen. An diesen Baum könnt ihr Eure Wünsche aber auch Hinweise anbringen, von denen wir vielleicht nicht alle aber doch einige versuchen werden gemeinsam umzusetzen. Bei den kleinen und großen Wünschen sollen vor allem Kinder bedacht werden, denen es nicht so gut geht.

Eure Wünsche und Hinweise gehen an:

Stadtverwaltung Cottbus
Jugendamt
Karl-Marx-Straße 67
03044 Cottbus/Chóšebuz
Tel: 0355/612 3538

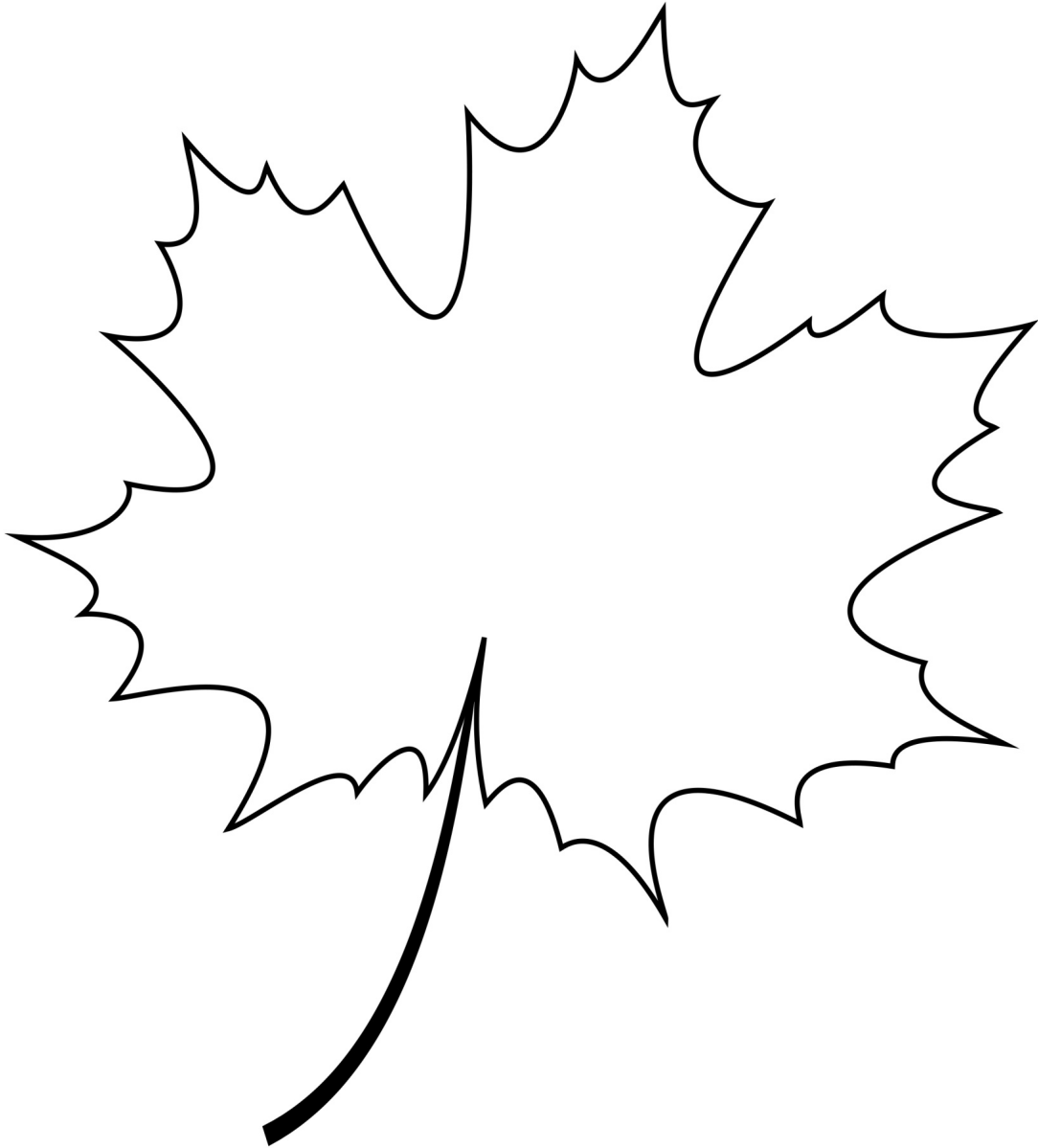


STADT COTTBUS
CHÓŠEBUZ

So, und nun seid ihr dran!

Liebe Eltern, die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Es gilt insbesondere Art. 7, 8 DSGVO. Mit Ihrer Unterschrift auf der „Wünschekarte“ erteilen Sie gem. Art. 8 (1) ihre Zustimmung zur Verwendung der personenbezogenen Daten. Die Sie bzw. Ihr Kind betreffenden personenbezogenen Daten werden nur für den o. g. Zweck verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Mein Wunsch



Du erreichst mich unter:

Meine Eltern und ich sind damit einverstanden,
dass ihr möglicherweise Kontakt mit uns aufnehmt.

Unterschrift der Erziehungsberechtigten

Quellen

An dieser Stelle möchten wir auf wichtige Quellen verweisen, auf die wir uns beim Erstellen dieser Broschüre bezogen haben.

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

<https://pola-magazin.de/>

<https://www.schau-hin.info/>

www.kinderspiele-welt.de

<https://www.kinder-alles-fuer-kids.com/kinder-basteln/basteln-fr%C3%BChling.html>

<https://www.backenmachtgluecklich.de/anlass/backen-mit-kindern>

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

www.kribbelbunt.de

www.youtube.de

Die Grafiken haben wir der Seite www.wpclipart.com entnommen.



STADT COTTBUS
CHÓSEBUSZ

Impressum

Stadtverwaltung Cottbus/Chósebusz

Jugendamt

Team Jugend und Familie

Karl-Marx-Straße 67

03044 Cottbus/Chósebusz

Tel: 0355 / 612 3515

E-Mail: jugendamt@cottbus.de