

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

Teil 2



Liebe Familien,

nun sind die Osterferien vorbei und im Moment ist noch ungewiss, wann der von uns gewohnte Alltag wieder aufgenommen und gelebt werden kann. Die Zeichen der Politik deuten nun in eine Richtung der Lockerung von einzelnen Maßnahmen. Dennoch ist es weiter wichtig, sich an Kontaktminderungen zu halten.

Um der Langeweile in den nächsten Wochen weiter aus dem Weg zu gehen, haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jugendamtes einen zweiten Teil der „Corona-Anti-Langeweile-Broschüre“ zusammengestellt. Sie soll unseren Cottbuser Familien weitere Anregungen und Ideen geben, Unterhaltung und Kurzweil bieten und natürlich wieder jede Menge gute Laune schenken. Zu entdecken gibt es viele Ideen, die zum Kreativsein, zum Knobeln, zu kleinen sportlichen Einheiten aber auch zum Entspannen anregen. Daneben gibt es Tipps für die Zubereitung von leckeren, vor allem aber gesunden Snacks, Speisen und Getränken.

Und nun einfach los blättern!!!



André Schneider
Jugendamtsleiter Cottbus/Chósebuz

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

Tagesplan	Seite 3
Gesellschaftsspiele für Kinder	Seite 8
Bücher für Kinder	Seite 10
Sport und Bewegung	Seite 13
Kreativideen	Seite 16
Musik macht fröhlich	Seite 20
Tipps für gesunde Ernährung	Seite 22
Nummern gegen Kummer	Seite 25
Anhang und Vorlagen	Seite 28

Tagesplan

Bereits im ersten Teil waren zu Beginn 10 Tipps zur Gestaltung der Tage zu Hause aufgeführt. Auch hier soll es zunächst noch einmal darum gehen aufzuzeigen, wie ein Tag oder auch eine ganze Woche gefüllt werden können, so dass es eine gewisse Struktur für alle Familienmitglieder gibt. Denn ganz gleich ob für den Unterricht zu Hause, für Teenager, Kita-Kinder oder für Erwachsene - ein strukturierter Tag tut allen gut. So können Sie unliebsame Aufgaben mit schönen Beschäftigungen abwechseln und jeder weiß, was wann ansteht. Schreiben Sie dafür Ihren ganz eigenen Familien-Tagesplan auf ein großes Blatt Papier (zum Beispiel mit verschiedenen Farben für Arbeitszeit, Spiele, Essen usw.) oder zunächst auf bunte Papierstreifen, die dann untereinander auf ein großes Blatt Papier aufgeklebt werden. Für kleinere Kinder malen Sie einfach noch ein kleines Symbol daneben (z.B. einen Kochtopf, einen Würfel, einen Baum, ein Bett usw.). Der Tagesplan kann dann zentral an die Wand (am besten in der Küche,) geklebt werden. Dann können alle bei den Mahlzeiten gemeinsam einen Blick darauf werfen und sich darauf einstimmen, was als nächstes dran ist. Wenn der Plan fertig ist, kommt die Probe aufs Exempel: Funktioniert die Reihenfolge, ist genug Zeit eingeplant oder braucht das Essen zum Beispiel länger? Fehlt etwas? Dann einfach den Plan ändern. Und man sollte dem Ganzen 2-3 Tage Zeit geben, damit sich alles einspielen kann. Aber Sie werden sehen – es funktioniert! Die Kinder (und Erwachsenen) freuen sich dann schon auf die einzelnen Bausteine, und die Struktur beruhigt die Gemüter. Und am Wochenende? Dafür kann er natürlich verändert werden. Denn das Wochenende sieht ja auch sonst immer ein wenig anders aus. Hier kann jeder für sich entscheiden, ob er vielleicht doch gern eine gewisse Struktur beibehalten möchte oder verschiedene Elemente versetzt, getauscht oder vielleicht ganz weg gelassen werden, z.B. Hausaufgaben.

Und so könnte ein Tag beispielhaft aussehen:

Kuscheln im Bett: Ist es nicht eigentlich herrlich? Durch die Corona-Pause gibt es aktuell keinen Druck, pünktlich in der Schule zu sein oder sich in den Stau auf dem Weg zur Arbeit zu werfen. Nutzen Sie die gewonnene Zeit, um ausgiebig mit den Kindern zu kuscheln, über die Träume zu reden oder über den kommenden Tag.

Frühstück: Mit einem gesunden Frühstück kurbelt man den Kreislauf an und startet gut in den Vormittag. Tipps für die Zubereitung von einem gesunden und leckeren Frühstück sind in einem der nächsten Abschnitte zu finden.

Bis zum Mittag: Home Schooling-Zeit / Beschäftigung: Je nach Klassenstufe der Kinder und der digitalen Anbindung der Lehrer sind Eltern hier mehr oder weniger gefragt. Dafür sollten 2x 45 Minuten oder auch mehr eingeplant werden. Kleinere Kindern können mit einer Mal- oder Bastelaufgabe oder einem Vorschul- oder Rätselblock angeregt werden. Tipps für kostenfreie Malvorlagen sind im Anhang zu finden. In den meisten Fällen müssen Eltern diese Zeit jedoch begleiten und bei den Schulaufgaben helfen oder dem kleinen Kind zur Seite stehen.

Bei kleineren Kindern können Sie zunächst mit der gesamten Familie auch den „**Morgenkreis**“ spielen. Fragen Sie doch einfach einmal nach: „Was macht ihr im Kindergarten im Morgenkreis?“ „Welches Begrüßungslied singt ihr?“ Holen Sie, wenn möglich, Kuscheltiere und setzen diese ebenfalls in den Kreis. So kann Ihr Kind die liebsten Kuscheltiere mit einbeziehen und das Ganze wird noch etwas abwechslungsreicher und spannender.

Zwischen den Einheiten kann man etwas Sport machen und lockert so die Muskeln vom Sitzen. Auch hierzu finden sich im Anhang wieder einige Links. In der Schule oder Kita gibt es zwischendurch auch eine weitere Frühstücks- oder Obstpause. Stellen Sie dem Kind auch zu Hause einen kleinen gesunden Snack hin.

Freies Spielen / Medienzeit: Reicht die Zeit aus, können die Kinder vor dem Mittagessen spielen, eine Serie schauen oder sich mit dem Handy beschäftigen. Hinweise zum Umgang damit finden Sie in unserem ersten Heft.

Mittagessen: Bei der Auswahl und Vorbereitung sollten Sie die Kinder einbeziehen. Hierzu einige Anregungen:

- **Pläne machen:** Erstellen Sie eine Liste mit allen Gerichten, die Sie zubereiten können. Planen Sie dann für die nächsten Tage oder auch Wochen, was Sie alle gemeinsam essen möchten. So stehen Sie nicht jeden Tag unter Stress und/oder es fällt Ihnen dann spontan nichts ein. Haltbare Lebensmittel können auf Vorrat gekauft werden. Die frischen Zutaten kaufen Sie dann kurz vorher ein.
- **Neues ausprobieren:** Nehmen Sie auch mal 1-2 neue Ideen dazu und entscheiden Sie dann im Anschluss an das Essen gemeinsam, ob das Rezept in die Familien-Koch-Liste mit aufgenommen werden soll.
- **Doppelte Menge:** Bei Suppen und Saucen: Einfach die doppelte Menge kochen und eine Hälfte einfrieren. Dann brauchen Sie das nächste Mal höchstens die Beilagen frisch zubereiten.
- **Reste braten:** Kochen Sie nur von den Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis die doppelte Menge. Diese können Sie auch am nächsten Tag noch einmal anbraten oder mit anderen Sachen kombinieren.
- **Lassen Sie die Kinder mithelfen!** Beim Aussuchen, Schnippeln, Waschen, Rühren oder bei der Zubereitung eines Nachtisches. Das macht den meisten Kindern Spaß, es beschäftigt sie und zugleich lernen sie die Arbeit dahinter wertschätzen. Wer sagt, dass Schule nur Lesen und Mathe bedeutet? Kochenlernen ist mindestens ebenso wertvoll!
- **Das Auge isst mit.** Das kennt jeder – man kocht stundenlang und dann finden die Kinder es „bäh“? Hier kann es helfen, das Essen ansprechend zu gestalten. Machen Sie zum Beispiel aus Spaghetti kleine „Vogel-Nester“ (Gemüse mittig im Nest anordnen). Ordnen Sie Kartoffelbrei, Erbsen und Möhren wie ein Gesicht an. Schneiden Sie Möhren zu dünnen Möhren-Spaghetti oder lustigen Formen. Dazu fällt sicher jedem etwas ein!
- **Wechseln Sie sich ab.** Vielleicht haben Sie Nachbarn, die auch ihre Familien bekochen müssen? Dann könnten Sie sich auch absprechen und abwechselnd kochen. Um Abstand zu halten, können die Töpfe einfach an der Tür übergeben werden (Wichtig: Griffe und Hände reinigen!).
- **Liefern lassen.** Sicher gibt es auch in Ihrer Nähe Restaurants oder Lieferdienste, die sich über jede Bestellung freuen und eine kontaktlose Übergabe anbieten.
- **Durchatmen.** Nutzen Sie die Mittagspause als entspannte Familienzeit. Themen wie Schulaufgaben, Aufräumen oder Corona-Krise bleiben vor der Küchentür. Das macht nur Stress und verdirbt den Appetit. Das Kind will keine Sauce? Dann isst es halt nur Kartoffeln. Einfach nicht verrückt machen lassen deswegen, es gibt Schlimmeres!

Tolle Rezepte und Anleitungen sind im Anhang aufgeführt.

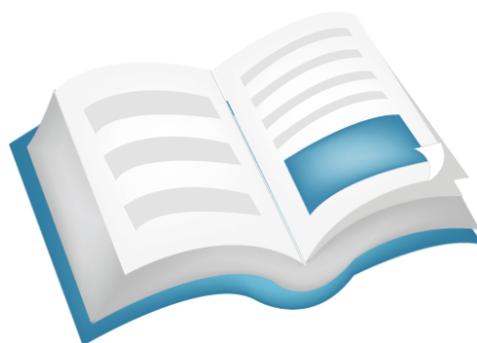
Ich-Zeit: Die „Ich-Zeit“ verbringt jedes Familienmitglied für sich selbst und das ist super wichtig. Auch darauf geht der erste Teil der Broschüre bereits ein. Die „Ich-Zeit“ kann entweder direkt in das Energieloch nach dem Mittagessen gepackt werden oder auch in die späten Nachmittags- oder Abendstunden verlegt werden. In der „Ich-Zeit“ kann jeder für 45-60 Minuten separat das tun, worauf er Lust hat – Lesen, Malen, Tagebuch-Schreiben, Spielen.... jedoch kein Medienkonsum! (Höchstens als begleitendes Hörbuch, besonders für kleine Kinder sogar zu empfehlen, damit Eltern sie nicht doch ständig bespaßen müssen). Also suchen Sie sich ein eigenes Zimmer oder zumindest eine eigene Ecke, wenn es nicht so viel Platz in der Wohnung gibt. Und alle werden schnell merken, dass es die schönste Zeit des Tages wird (bitte nicht fürs Home- Office nutzen!). Auch die Kinder werden schon bald fragen, wann denn „Ich-Zeit“ ist? Wer hätte gedacht, dass es so einfach sein kann, sich zu erholen und sich nicht gegenseitig auf die Nerven zu fallen?

Ab nach draußen: Falls Ihre Familie nicht unter Quarantäne steht oder eine strikte Ausgangssperre herrscht, dann geht es mindestens einmal am Tag an die frische Luft – das kann auch gut direkt nach dem Mittagessen sein. Das ist gesund und wirkt beruhigend. Auch hierfür haben wir wieder einige Ideen für die Zeit im Freien. Blättern Sie mal im Kapitel Sport und Bewegung nach und lassen Sie sich inspirieren!

Sollten nun noch weitere Aufgaben für die Schule zu erledigen sein, ist jetzt eine gute Zeit dafür. Und vielleicht wollen alle auch eine kleine Saft-, Tee-oder Kaffeepause einschieben.

Gemeinsame Kreativ-Zeit: Zeit für eine gemeinsame kreative Beschäftigung. Überlegen Sie sich gemeinsam ein Bastelprojekt, drehen Sie einen kleinen Film, machen Sie ein Experiment. Das muss nicht lange dauern oder besonders ausgefallen sein, allein das gemeinsame Kreativsein macht Spaß und wird auch den Erwachsenen gut tun.

Eine Idee für kleinere Kinder ist es, einen **Portfolio**-Ordner für zu Hause anzufertigen: In der Kita hat Ihr Kind einen Ordner, in dem Entwicklungsschritte dokumentiert werden. Es werden gemalte Bilder abgeheftet, Fotos Ihres Kindes und vieles mehr. Nutzen Sie die Zeit und holen sich die Struktur der Kita ein wenig nach Hause. Gestalten Sie einen solchen Ordner mit Ihrem Kind. Bemalen oder bekleben Sie ihn, so wie es Ihrem Kind gefällt. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, was Sie mit diesem Ordner machen möchten. Am Ende eines jeden Tages, können Sie sich dann gemeinsam erzählen, was Sie heute alles gemacht haben und ein selbst gemaltes Bild, Foto oder ähnliches mit Ihrem Kind in den Ordner heften. Wenn das Kind möchte, kann es den Ordner dann später auch mit in die Kita nehmen und den anderen Kindern und den ErzieherInnen zeigen, was darin zu finden ist.



Kinder lieben es zu experimentieren. Wieso werden die Gummibärchen im Wasser nicht nass? Wie kann die Flasche den Luftballon aufblasen. Experimentieren Sie mit Ihrem Kind und dokumentieren Sie dies im Ordner. Auf den folgenden Internetseiten finden Sie verschiedene, kindgerechte Ideen.



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



<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>

Weitere Ideen finden Sie im Anhang oder tauschen Sie sich mit anderen Eltern in der Facebook-Gruppe „Coronavirus: Tipps & Ideen für die Familienzeit zu Hause“ aus. Projekte können auch auf zwei Tage verteilt werden, um die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern nicht zu überdehnen und am Ende nur noch allein am Basteltisch zu sitzen, nur um ja fertig zu werden.

Toben / Freies Spiel: Toben entspannt, baut Stress ab und schweißt zusammen. Auch freies Spielen ist wichtig und fördert die Fantasie.

Eine Idee ist es z.B. Höhlen zu bauen, in denen Ihre Kinder „wohnen“ können. Das macht Spaß. Probieren Sie es doch einfach einmal aus. Ob ein Schloss, eine Feuerwehration oder ein Zelt... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit Decken, Kissen, Kartons, Stühlen und alles was Sie sonst noch finden, lassen sich sehr gut Höhlen bauen. Diese Höhlen laden dann zum gemeinsamen Rollenspiel oder zum Vorlesen ein. Und wer weiß, vielleicht übernachten Sie sogar gemeinsam in der Höhle.

Kinder benötigen immer viel Bewegung – gerade jetzt! Um sich mal so richtig auszutoben und an ihre Grenzen zu gehen, ist ein Hindernis-Parcour genau das Richtige. Lassen Sie die Kinder bauen. Geben Sie lediglich Vorgaben, welche Möbel nicht benutzt werden sollen. So können sich die Kinder richtig austoben: aufbauen, Hindernisse überwinden, abbauen.

Medienzeit: Vor dem Abendbrot können sich die Kindern noch einmal eine Medienzeit gönnen.

Abendessen: Bereiten Sie auch hier wieder alle gemeinsam die Mahlzeit vor und zu. Und dann nutzen Sie das Beisammensein, um den Tag ausklingen zu lassen. Besprechen Sie noch einmal, was Sie erlebt haben, was dabei besonders toll war, vielleicht auch wie man den nächsten Tag gestalten kann, z.B. wie die gemeinsame Kreativzeit aussehen soll.

Gemeinsames Gesellschaftsspiel: Wann haben Sie alle gemeinsam das letzte Mal zusammen gespielt? Im Urlaub, als es so verregnet war? Erinnern Sie sich, wie viel Spaß alle hatten? Also raus mit den Gesellschaftsspielen und die GANZE FAMILIE macht mit! Alles langweilig? Im nächsten Kapitel sind wieder tolle Tipps für Gesellschaftsspiele. Oftmals können diese auch in Bibliotheken ausgeliehen werden. Oder Sie tauschen einfach mal im Freundes- oder Bekanntenkreis.

Und danach?



Schlafenszeit für die Kinder: Je nach Alter werden die Kinder natürlich früher oder später schlafen gehen. Hier müssen Sie jedoch nicht so streng sein wie zu Kindergarten- oder Schulzeiten. Aber lassen Sie die Kinder trotzdem nicht zu lange auf. Auch Erwachsene brauchen mal eine Pause! Lesen Sie noch gemeinsam ein Buch und danach können die Kinder auch noch allein Bücher weiter anschauen, selbst lesen oder ein Hörbuch hören – und dann ist Schlafenszeit!

Eltern-Zeit: Ganz ehrlich, der Lagerkoller wird wahrscheinlich alle irgendwann trotzdem treffen zwischen Kinderbeschulung, -bespaßung und Stress mit dem Partner, weil man die ganze Zeit aufeinanderhängt und verschiedene Meinungen aufeinanderprallen. Dazu kommen die Sorgen, dass der Virus einen selbst oder unsere Lieben auch irgendwann erwischt. Nehmen Sie sich am Abend Zeit, (ohne die Kinder!) Nachrichten zu schauen und dann schalten Sie den Feierabend- oder Urlaubsmodus an. Holen Sie die versteckten Süßigkeiten aus dem obersten Küchenschrank, schenken Sie sich Ihr Lieblingsgetränk ein und schauen Sie einen guten Film. Unterhalten Sie sich. Nehmen Sie sich in den Arm. Telefonieren Sie mit der besten Freundin. Oder: Gehen Sie auch mal früh schlafen



Wie sich ein Tagesplan gestalten lässt findet man z.B. hier:



<https://diekleinebotin.at/wochenplaner-fuer-kinder-tageseinteilung-und-termine-visualisieren/>

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

Gesellschaftsspiele

Gesellschaftsspiele für die Kleinsten (3-4 Jahre)



Ab einem Alter von drei bis vier Jahren haben die Kinder schon großen Spaß, gemeinsam zu spielen. Die Spiele sollten einfach gehalten sein und erst einmal nur Würfel mit Farbflächen haben. Spiele mit Tieren stoßen meist auf große Begeisterung. Diese Spiele sind bei vielen Kindern der Hit:

- Lotti-Karotti (gibt es auch als Eiskönigin-Version) – sehr leichtes Spiel mit Hasen, einer drehenden Möhre und sich öffnenden Löchern
- Maulwurf-Mensch-ärgere-Dich-nicht - eine schöne leichte Version des Klassikers
- Tempo kleine Schnecke - ein ganz einfaches Wettrennen
- Da ist der Wurm drin - Je nach erwürfelter Farbe wächst der Wurm unterschiedlich schnell. Wer schaut zuerst aus der Erde?
- Obstgarten - Körbchen voll Obst sammeln, bevor der Rabe fertig gepuzzelt ist!
- Affenalarm - bunte Stäbe herausziehen, so dass möglichst wenige (oder alternativ: möglichst viele) Affen herunterfallen.
- Domino mit süßen Bildern – zum Beispiel mit Peppa Wutz, Raupe Nimmersatt oder großen Fahrzeugen.
- Hallo-Galli-Junior - wer schaut genau hin und drückt richtig auf die Glocke?

Gesellschaftsspiele für Familien mit Vorschulkindern (4-6 Jahre)

Für Kindergartenkinder kann man bereits etwas anspruchsvollere Spiele spielen – die auch Erwachsenen Spaß machen (und sie durchaus auch an ihre Grenzen bringen können, man denke nur an Memory).

- Zicke Zacke Hühnerkacke - eine witzige und dynamische Version von Memory
- Pig Big Schweinchen Spiel - wer traut sich am meisten und wird als erstes seine Schweinchen los?
- Spinderella - Alle Ameisen ins Ziel bringen und sich dabei nicht von der Spinne ärgern lassen!
- Kakerlakak - Die Kakerlake muss durch geschicktes Drehen des Bestecks in die richtigen Ecken flitzen!
- Domino mit Zahlen
- Können Schweine fliegen? - Spielerisch Tiere und ihre Merkmale kennenlernen.
- Schnappt Hubi - Wo hat sich das Gespenst versteckt? Die Tiere verraten es euch beim Gang durchs Schloss.
- Malefiz - Wer schafft es am schnellsten ins Ziel? Wer hat das meiste Glück beim Würfeln? Spannender Klassiker!

Gesellschaftsspiele für Grundschul Kinder (6-10 Jahre)

Jetzt ist endlich ein Alter erreicht, wo einem endlose Runden Memory und Mau-Mau erspart werden und das gemeinsame Spielen richtig Spaß macht!

- Azul - wunderschöne Spielsteine und mal eine ganz andere Spielmechanik – bunte Fliesen legen und Punkte sammeln!
- Carcassonne - Landschaften und Figuren aufbauen und Punkte sammeln
- Activity Family Classic - wer malt, zeigt und erklärt am besten? Spaß für Groß und Klein!
- Ubongo - Tetris als Brettspiel – wer legt am schnellsten und geschicktesten?
- Make´n Break - gemeinsamer Bauspaß gegen die tickende Uhr
- Tabu Junior - wer beschreibt am besten, ohne die Tabu-Wörter zu benutzen?
- Qwixx - ein schnelles Würfelspiel, bei dem jeder Felder abstreichen muss. Tipp: Für jeden Mitspieler (max. 5) eine Farbkarte laminieren und abwischbare Folienstifte benutzen – so spart man sich den Nachkauf von Blöcken!
- Das verrückte Labyrinth – Hier muss sich jeder einen Weg durch das Labyrinth suchen, das sich immer wieder verschiebt!
- Halli-Galli - wer sieht und drückt am schnellsten?

Gesellschaftsspiele für ältere Kinder und Erwachsene

Wenn man früh angefangen hat, als Familie gemeinsam zu spielen, dann haben auch Teenager noch großen Spaß daran. Spätestens an verregneten Wochenenden oder im Urlaub ist jeder gern dabei. Knabberereien nicht vergessen!

- Dominion - Geschickt tauschen und den Wert der Karten vergrößern. Bei Gefallen super erweiterbar!
- CATAN – Rohstoffe tauschen, um Straßen und Siedlungen zu bauen.
- Die Werwölfe von Düsterwald - Wer ist Werwolf, wer ist Mensch? Ein spannendes Spiel ab 8 Personen!
- Monopoly - Der Klassiker.
- Stadt Land Vollposten - Stadt Land Fluss war gestern – diese Kategorien bringen richtig Spaß!
- Scrabble - Wörter legen und Punkte sammeln. Macht schlau!
- EXIT-Das Spiel - Das Zuhause zum Escape Room machen!

Auf dieser Seite hat das Medienmagazin Chip Spiele getestet und die Ergebnisse veröffentlicht:



https://www.chip.de/artikel/Die-besten-Brettspiele-fuer-Kinder_154691851.html

Bücher für Kinder

Auch zum Thema Bücher, Lesen und Vorlesen gibt es wieder viele tolle Tipps. Denn regelmäßiges Vorlesen wird von Experten ausdrücklich empfohlen. Im besten Fall mindestens 30 Minuten pro Tag. Dies ist bei den ganz Kleinen nicht nur für die spätere Lesekompetenz entscheidend, sondern auch für einen umfangreichen Wortschatz und für den Spracherwerb. Durch das Lesen und Vorlesen kommen Kinder in Kontakt mit Sprache, vor allem jene, die nicht immer im Alltag zu finden ist. Und Kinder, mit denen man liest, haben laut Wissenschaftlern mehr Fantasie und kennen ihre Gefühle besser, weil sie mit ihren Helden mitfiebern. Dies können digitale Medien oder das Fernsehen nicht so gut vermitteln. Hier werden die Gefühle von Kindern viel weniger angeregt.



Einfach mal hier nachschauen:



<https://www.akademie-kjl.de/buch-app-empfehlungen/buch-des-monats/>



<https://www.kinderbuch-couch.de/>



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

Für den Fall, dass alle Bücher bereits ausgelesen sind und Sie weder in die Bibliothek noch in einen Buchladen gehen können, gibt es unter dem nachfolgenden Link tolle kleine Geschichten online, nach Alter geordnet, die Sie den Kindern vorlesen können.



<https://www.einfachvorlesen.de/geschichtenregal>



<https://www.kinder-geschichte.de/>

Und hier gibt es noch ein paar Tipps, wie man zum tollen Geschichten-Vorleser wird:



<https://www.einfachvorlesen.de/vorlesetipps>

Es ist wichtig, dass die Kinder verstehen, warum sie im Moment nicht das machen können, was sie so gerne tun, z.B. auf den Spielplatz gehen, mit ihren Freunden spielen oder Oma und Opa besuchen. Auch in Deutschland ist jetzt ein Buch im Netz erschienen, das Kindern Corona erklären soll. Aus Sicht des Virus Covid, eines roten Gesellen mit typischen Virusstacheln, wird hier die Geschichte der Pandemie nacherzählt.



https://design-fotolulu.de/Warum_Corvid_die_Welt_erschreckte_free.pdf

Für Kinder, die nicht genug vom Vorlesen haben, gibt es hier auch wieder tolle **Vorleseangebote**:

Lesepatin Katrin hat nun schon einige Geschichten vorgelesen, die über Youtube angeschaut werden können. Neben ihren eigenen Büchern nutzt sie Empfehlungen des Lesefuchses Cottbus e.V., der Freiwilligenagentur und dem RAA Cottbus. Hierunter findet man ihre tollen Geschichten:



<https://www.youtube.com/watch?v=67MS3PlwjK0>



<https://www.youtube.com/watch?v=3uEXFT-MtvE>

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

Sockenkampf

Dieses Spiel lässt sich toll im Wohnzimmer, in der Küche oder im Kinderzimmer spielen. Wichtig ist, dass man Gegenstände von denen eine Verletzungsgefahr ausgeht vorher zur Seite stellt oder abgrenzt, so dass sich keiner verletzen kann. Dazu zählt auch, dass man vor Beginn, z.B. Uhren, Ringe, Ketten, Brillen u.a. ablegt. Ziel des Spiels ist es, seine Socken so lange wie möglich anzubehalten.

Nun kann es losgehen: Auf das Startsignal versuchen sich alle „Mitspieler“ einander die Socken auszuziehen. Diese werden dann auf die Spielfläche geworfen. Diejenigen die beide Socken verloren haben, müssen an den Rand des Raumes treten. Dort können sie sich beide Socken wieder anzuziehen und danach wieder ins Getümmel stürzen. Das Spiel endet, wenn die Spieler des Kampfes müde geworden sind.

Spieldauer: bis 5-10 Minuten

Für Kinder von ab 5 Jahren

Aufstand

Alleine aufzustehen ist einfach. (Spätaufsteher werden jetzt protestieren (-;)). Zu zweit wird es schon schwieriger. Dazu stellen sich zwei Spieler Rücken an Rücken und verschränken kreuzweise die Arme ineinander. Dann setzen sie sich langsam zu Boden und strecken beide Beine aus. Nun gilt es, wieder hochzukommen. Der AUFSTAND beginnt. Zuerst werden die Beine angewinkelt. Dann schieben sich die beiden Spieler Rücken an Rücken hoch. Das ging ja noch recht einfach. Was es jetzt aber wenn noch ein weiterer Mitspieler dazu kommt? Und dann noch einer vielleicht und noch einer.....?

Spieldauer: ca. 5 Minuten

Für Kinder ab 5 Jahren

Kampf der Krebse

Auch hier sollten vor Beginn scharfkantige Gegenstände zur Vermeidung von Verletzungen abgelegt werden. Nun verwandeln sich zwei Spieler in „Krebse“. Beide bewegen sich auf Händen und Füßen vorwärts, ohne dass Arme, Beine oder der Bauch den Boden berühren. Nun heben sie einen Fuß in die Höhe. Auch dieser Fuß darf nun den Boden nicht mehr berühren. Nun kommt es zum Kampf: Jeder versucht, den anderen dazu zu bringen, den Boden mit dem einen hochgehobenen Fuß zu berühren oder ganz zu Fall zu kommen. Dazu können auch die Hände verwendet werden. Durch Rucken und Ziehen kann der jeweils andere Krebs dazu gebracht werden, Bodenkontakt zu bekommen. Wichtig: Stöße und Schläge sind nicht erlaubt!!!

Spieldauer: 5 Minuten

Für Kinder ab 5 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!

Fliegenjagd

Ein hungriger Frosch sitzt auf der Wiese und will Fliegen fangen. Ein Spieler verwandelt sich in einen „Frosch“, die anderen Mitspieler werden zu Fliegen. Der „Frosch“ geht in die Hocke und versucht hüpfend, eine mit ausgebreiteten Armen vorbeifliegende und dabei summende „Fliege“ zu erwischen. Gelingt es ihm, verwandelt sich die „Fliege“ in den „Frosch“. Entweder fängt der neue „Frosch“ nun weitere „Fliegen“ oder aber beide „Frösche“ gehen auf die Jagd. Das Spiel endet, wenn alle „Fliegen“ gefangen sind und sich in „Frösche“ verwandelt haben. Und wer eine zweite Runde spielen möchte, hat bereits den nächsten „Frosch“ gefunden: Die letzte „Fliege“ aus dem ersten Spiel.

Spieldauer: 5-10 Minuten

Für Kinder ab 5 Jahren

Fall nicht vom Sockel

Je zwei Spieler suchen sich in geringem Abstand voneinander einen „Sockel“ auf dem sie gerade so stehen können. Dazu eignen sich Steine, Holzklötze, Baumstümpfe u.a.. Möglich ist auch, sich auf einem halbem Bogen Zeitungspapier zu stellen. Jetzt bekommt das Paar ein Seil oder eine Schnur mit etwa 1,5 m Länge, das beide am jeweils anderen Ende anfassen. Aufgabe ist es, den anderen von seinem „Sockel“ zu ziehen. Wer sehr stark zieht, fällt eventuell selber schneller herunter, als der andere, falls dieser das Seil plötzlich loslässt. Der vorher bestimmte Spielbeobachter muss darauf achten, dass beim Herunterpurzeln keine Verletzungsgefahr besteht.

Spieldauer: ca. 3 Minuten

Für Kinder ab 5 Jahren

Hängebrücke

Auf den Boden wird ein Seil gelegt. Das ist die Hängebrücke über einen wilden Fluss. Jeder muss nun über diese Seil zum anderen Ufer balancieren. Wer daneben tritt, ist „abgestürzt“ und scheidet aus. Wer bleibt bei mehreren Durchgängen der Beste?

Zur Steigerung der Schwierigkeit kann man die Brücke auch zu zweit überqueren. Einer geht dabei vorwärts, der andere rückwärts und zur Sicherheit geben sich beide die Hände. Tritt einer daneben, darf der andere ihn „retten“ so lange er selbst fest steht. Zur weiteren Erschwerung kann man auch mit Gepäck reisen oder aber über verschiedene Hindernisse steigen.

Spieldauer: ca. 5 Minuten

Für Kinder ab 5 Jahren

Weitere kleine sportliche Anregungen gibt es unter nachfolgenden Links:

Täglich um 09:00 Uhr gibt es von Alba Berlin 30 Minuten Sport für Kita Kinder. EIN GUTER Start in den Tag! Um 10:00 Uhr folgt dann 45 Minuten Sport für Grundschul Kinder. Die Sportstunden findet man hier:



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

Unter diesem Link gibt es viele tolle Videos nach Alter gestaffelt von sportfamiliepotsdamTV.



https://www.youtube.com/channel/UCHNdh_HYGXBz8e0kc0HmT2w/featured

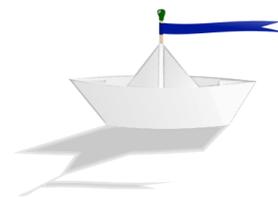
Ein Video mit leichten Übungen, die man in Partnerübungen gemeinsam mit Kind realisieren kann.



<https://www.youtube.com/watch?v=JDk5ICVSdxk>

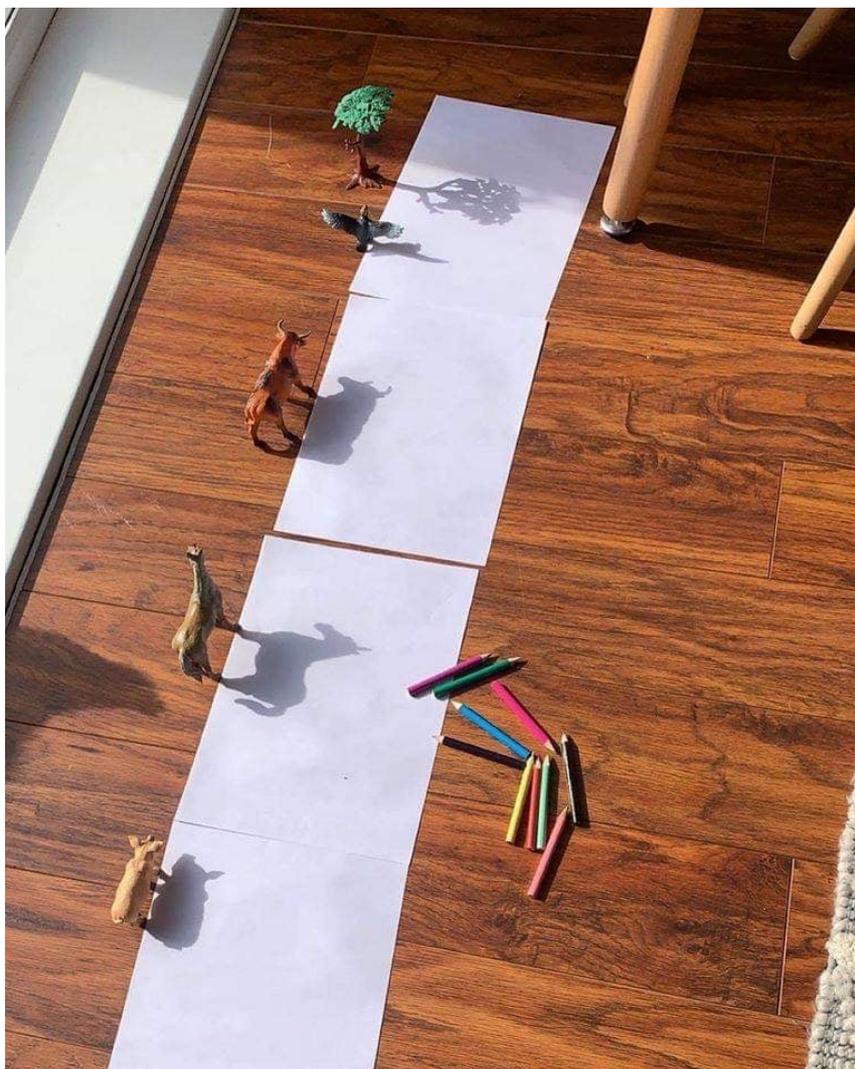
Kreativideen

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.



Schattenbilder malen

Schattenbilder sind eine wunderbare Möglichkeit, sich kreativ zu betätigen und gleichzeitig viel Spaß zu haben. Sie können die Bilder mit wenigen Materialien selber machen. Dazu braucht man nur Papier und Stifte. Hier ein Beispiel:



Möglich ist auch, Köpfe zu malen. Man benötigt eine starke Lampe, einen Stuhl, (schwarzes) Tonpapier, Stift, Schere, Reißnägel oder Tesa und natürlich einen Freiwilligen. Dieser setzt sich auf den Stuhl, welcher vor einer Wand steht. Die Lampe wird richtig positioniert, so dass der Profil-Schatten des Kopfes auf das an der Wand befestigte Tonpapier geworfen wird. Je nach Entfernung der Lampe ist der Schatten größer oder kleiner. Da muss man etwas ausprobieren und testen. Ein zweiter zeichnet nun den Umriss des Kopfes auf das Tonpapier. Anschließend wird der Umriss vorsichtig ausgeschnitten. Das Tonpapier kann nun noch auf Styropor geklebt und mit einer Styroporsäge ausgesägt werden. Mit einem Bilderaufhänger lässt sich der fertige Schattenkopf an der Wand befestigen. Anstatt Styropor kann der Schattenkopf auch in einen Bilderrahmen hinter Glas aufgehängt werden. Das sieht auch sehr schön aus. Die Schattenköpfe erfordern etwas Geschick im Umgang mit der Schere, sind aber auch für kleinere Kinder nicht allzu schwer zum Herstellen. Bereits im Kindergarten lernen die Kinder den Umgang mit Schere und Papier, so dass die Feinmotorik des Kindes eingeübt wird. Selbst das entlang Zeichnen der Schattenlinie auf dem Tonpapier dürfte kein Problem darstellen – außer dass das Zeichnen bei einem Erwachsenen etwas schneller vonstattengeht, als wenn ein Kind diese Aufgabe übernimmt.



© Thinkstock

Vor allem in diesen Zeiten steht Hygiene und Sauberkeit ganz oben auf der Agenda. Warum nicht mal seine eigene **Seife herstellen**? Das geht ganz einfach.

Man benötigt dazu nur 1 Esslöffel Kinderduschgel, 1 Esslöffel Speiseöl, 2 Esslöffel Speisestärke und Lebensmittelfarbe. Dann werden das Duschgel und das Speiseöl in eine Schüssel oder einen Teller gegeben und beliebig mit Lebensmittelfarbe gemischt (später geht das nicht mehr so gut). Dann gibt man die Speisestärke dazu und mischt oder knetet so lange, bis die Masse nicht mehr klebt und schön geschmeidig ist. Ist sie noch zu nass, mehr Speisestärke dazu geben, ist zu trocken Duschgel einmischen. Danach die Masse beliebig formen oder mit Plätzchenausstecher ausstechen. Kugeln sind ideal für Kinderhände, weil man auch nicht viel mehr für die Wäsche braucht. Das Ganze geschlossen aufbewahren, z.B. in einer Schüssel oder einem Glas mit Deckel und bei jeder Handwäsche entnehmen.



Und hier noch eine Idee zum Herstellen von Seife:



DIY: Knetseife für Kinder

DAS BRAUCHT IHR:

- 2 EL Duschgel (ohne Farbe und Geruch) oder Seifenflocken
- 2 EL Handcreme
- 4 EL Maisstärke oder Speisestärke

Optional für den besonderen Effekt

- Seifenduft
- Lebensmittel- oder Kosmetik-Glitzer (am besten plastikfrei)
- Seifenfarbe

GEMEINSAM GEGEN CORONA

RTL.DE

Autoparcours bauen

Kinder lieben es, auf dem Boden zu sitzen und mit ihrem Spielzeug dort ganze Städte zu erschaffen. Mit ganz einfachen Mitteln können Sie hier ihre Fantasie anregen und auf dem Zimmerboden Grundrisse dafür schaffen. Man benötigt dazu nur bunten Klebestreifen und schon geht es los. So könnte es aussehen:



Das geht natürlich genau so gut draußen mit Kreide.

Badewannenangeln

Auch das kann lustig sein! Einfach eine Kelle oder Kinderangel nehmen und verschiedene Dinge aus der Badewanne fischen. Lustig ist ein Wettstreit. Dann bekommen die verschiedenen Gegenstände, die im Wasser schwimmen Punktzahlen, die man vorher vereinbart und am besten aufschreibt. Wer die meisten Punkte hat ist Gewinner und darf den Stöpsel aus der Wanne ziehen.



Papierraupe basteln

Eine einfache, süße Papier-Raupe zum Basteln mit den Kleinen.

Die Anleitung dazu findet man hier:



https://www.instagram.com/tv/B9_UnhvFilq/?igshid=1bfpxt2i6nv0a

Musik macht fröhlich

Für alle die zwischendurch mal Lust haben zu singen und zu musizieren, gibt es hier tolle Anregungen:



Das Cottbuser ELKIZE im Hopfengarten hat das digitale Angebot des Eltern-Kind-Zentrums um selbst aufgenommene Lieder aus der Krabbel- und Musikgruppe erweitert:



<https://www.elkize-cottbus.de/angebote/informationen-downloads/>

Die Lütte School Hamburg möchte allen Kindern die Zeit zu Hause versüßen und lädt regelmäßig neue Lieder bei YouTube hoch. Lieder zum Mitsingen und tanzen. Zu der Zeit, die Sie mit ihren Kindern vereinbaren!



https://www.youtube.com/channel/UC9X_hrkGra3xBgCd048ML4Q

Auch Julia Miller-Lissner lädt täglich zu einer Musikstunde ein. Sie läuft immer live gegen 18:00 Uhr. Da das von den meisten Kindern jedoch die Abendbrotzeit ist, können Sie sich die Musikstunde auch aufgezeichnet anschauen.



<https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ>

Und Singen in Kombination mit Bewegungen ist gesund, macht Spaß und entspannt!
Bewegungslieder begleiten die Kita-Kinder durch den Tag. Ihre Kinder kennen sicherlich viele davon. Sie finden auf diesen Seiten eine große Auswahl von Kinder- und Bewegungsliedern.
Bringen Sie sich und Ihre Kinder gemeinsam in Bewegung, auch wenn nicht viel Platz zur Verfügung steht.



<https://www.youtube.com/user/SingKinderlieder/videos>



<https://www.youtube.com/user/kinderlieder/videos>



<https://www.youtube.com/watch?v=3fYZ0rB9RcM>

Tipps für gesunde Ernährung

Vor allem jetzt ist es wichtig, dass wir auf eine gesunde Ernährung achten. Auch dafür haben wir wieder einige Rezepte und Tipps gesammelt. Wichtig ist, gemeinsam zu entscheiden, was auf den Tisch kommt, damit es am Ende auch allen schmeckt.

Und nun ran an die Töpfe und Pfannen!



Für einen guten Start in den Tag gehört ein gesundes und leckeres Frühstück. Dabei liegt z.B. **Porridge** gerade voll im Trend. Für alle, die es noch nicht ausprobiert haben hier eine Rezept: Dazu brauchen Sie nur ca. 50 g Haferflocken (möglich sind auch Dinkel-, Hirse- oder Reisflocken) pro Person, 150 ml Milch/Milchwasser pro Person und eine Prise Salz. Alles in einer Pfanne oder einem Topf kurz erwärmen und ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen. Warm servieren und je nach Wunsch und Geschmack mit Früchten garnieren. Wer möchte kann auch noch Mandelmus oder Leinsamen darunter mischen.

Haben Sie ihr Frühstück schon mal abends vorbereitet? Dann probieren Sie mal

Overnight-Oats. Dazu braucht man nur 50 g Haferflocken, 150 ml Milch, Haferdrink oder andere Milchalternativen, nach Belieben 1 TL Mandelmus und/oder auch 1 Teelöffel Chiasamen dazu geben. Die Haferflocken in ein Glas (250 ml) geben und mit der Milch übergießen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen dann so essen oder mit frischen Früchten garnieren.

Und auch **Joghurt oder Quark** mit frischen Früchten und Haferflocken oder andern Flocken sind eine tolle Frühstücksvariante. Dazu braucht man 50 g Haferflocken, 120 g Orangensaft, frisches Obst je nach Geschmack, z.B. Beeren, Pfirsiche, Aprikosen, Melone, einen Apfel, 300 g Joghurt, 3 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Honig. Die Haferflocken in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft übergießen und zugedeckt 15 Min. quellen lassen. Inzwischen das Obst waschen bzw. schälen. Die Beeren ganz lassen, Pfirsiche oder Aprikosen in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel ungeschält auf der Rohkostreibe sehr fein reiben. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Den geriebenen Apfel mit dem Joghurt und den eingeweichten Haferflocken verrühren. Mit Honig und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Die Joghurt-Apfel-Flocken-Mischung auf 2 große Schalen verteilen. Die Früchte darauf anrichten und nun einfach schmecken lassen.



Hier ein Essenplan für die ganze Woche bei dem mit Sicherheit für jeden etwas dabei ist. Und das Beste: Alles lecker und gesund!



<https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/familienrezepte-wochenplan/>

Haben Sie schon mal Smoothies für Kinder gemacht? Hier gibt es tolle Rezepte, die ganz einfach sind. Und die schmecken bestimmt auch den Erwachsenen.



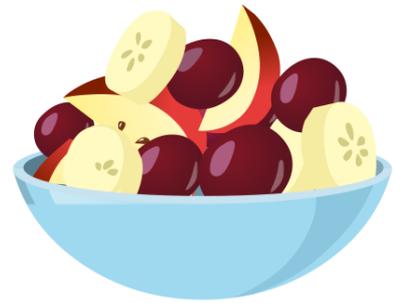
<https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/smoothies-fuer-kinder/>

Und wer schmeckt bei dem Wetter nicht gerne mal ein Eis? Unter diesem Link gibt es Rezepte zum Selbermachen von leckerem, gesundem Eis.



<https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/eis-fuer-kinder/>

Statt Eis schmeckt natürlich auch ein **Obstsalat**, bei dem alle bei der Zubereitung mitgeholfen haben. Hier ein Rezept, das ganz einfach ist. Dazu braucht man nur 4 kleine Äpfel, 2 Birnen, 2 Bananen, Beerenobst und je nach Geschmack, andere Früchte der Saison, beispielsweise Trauben oder Melonen. Zuerst sollten Sie gemeinsam mit den Kindern die Hände gründlich waschen. Das genannte Obst wird anschließend ebenfalls mit warmem Wasser gereinigt. Es ist nicht nötig, bei Äpfeln und Birnen die Schale zu entfernen – darunter befinden sich die meisten Vitamine. Anschließend können die Kinder beginnen, das Obst zu zerkleinern. Bei Äpfeln und Birnen müssen Sie die Frucht wahrscheinlich zunächst in zwei Teile zerkleinern, damit sie für die Kinder besser zu bearbeiten sind. Wichtig: Damit das Obst beim Schneiden nicht verrutscht, sollte die Fläche der Schnittkante immer flach auf dem Schneidebrett liegen. Was die Verwendung von Zucker angeht: Süße Fruchtarten wie Trauben, Bananen oder Melone sorgen dafür, dass für den Obstsalat kein zusätzlicher Zucker verwendet werden muss. Zucker bleibt Zucker und der ist in Form von Fruchtzucker bereits in allen Obstsorten reichlich vorhanden. Damit die Kinder nachvollziehen können, welche Zutaten in welcher Menge benötigt werden, können Sie ein Zutatenplakat erstellen. Dazu malen Sie oder die Kinder die benötigten Obstsorten auf oder schneiden sie aus einem Werbeprospekt aus. Die Kinder helfen sicherlich gerne dabei. Außerdem: Noch motivierender ist es, wenn die Kinder die benötigten Zutaten zuvor selbst mit einkaufen dürfen. Ein kurzer Ausflug in den Supermarkt oder auf den Wochenmarkt ist ein tolles Highlight.



Wem schmeckt sie nicht: Pizza. Hier mal in einer anderen Version. Ein **Spinat-Pizza-Baum**. Dafür benötigt man als Zutaten: 2 Rollen Pizzateig (aus dem Kühlregal), 300 g Tiefkühlspinat, 1 Päckchen Feta gewürfelt, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer, zum Einpinseln geschmolzene Butter und bei Bedarf 1 gepresste Knoblauchzehe. Und so geht's. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den 1. Pizzateig auf dem Backpapier ausrollen und dann erst einmal zur Seite legen. Jetzt den Spinat mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Nun zu der Spinatmasse den Feta dazugeben, alles verrühren und gleichmäßig auf dem Pizzaboden verteilen. Nun kommt der 2. Pizzaboden schließlich als Deckel obendrauf. Damit auch ein Baum daraus wird, mit einem Pizzaroller die Äste bis zum Stamm einschneiden (ein Messer funktioniert natürlich auch). Die Streifen werden anschließend nach oben eingedreht. Zum Schluss mit etwas flüssiger Butter einstreichen (wer mag mit etwas Knoblauch) und dann den Pizza-Baum für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben.



© Pola-Magazin

Der Pizzabaum sieht nicht nur super aus, er ist auch schnell gemacht.

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 Kontaktdaten und Adressen an die Sie sich wenden können. Gern stehen Ihnen die MitarbeiterInnen und AnsprechpartnerInnen zu Seite.



Stadtverwaltung Cottbus, Fachbereich Jugendamt:

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

ELKIZE Cottbus:

Gesprächsangebot per Telefon: 0355/2891275

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 10:00 - 14:00 Uhr (und nach Vereinbarung)

- Allgemeine Familienberatung
- Erzählen Sie von Ihrem Alltag
- Berichten Sie von Ihren Sorgen und Belastungen
- Erzählen Sie von schönen Momenten: Was war heute gut?

Austausch über Email: elkize-cottbus@paritaet-brb.de

Sie können auch schriftlich in Kontakt treten und sich über verschiedene Themen austauschen. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Homepage: <https://www.elkize-cottbus.de/>

SOS Kinderdorf Lausitz, Cottbus

Telefonische Beratung unter 0355/525700: Montag-Freitag 9:00-12:00 Uhr

Freiwilligenagentur Cottbus

Digitales Sprechcafé montags und mittwochs von 17:00-19:00 Uhr. Wer mitmachen möchte schreibt eine Nachricht und bekommt dann den Link.

<https://cottbushilft.de/index.php/gemeinsam/sprechcafe-cottbus/>

Caritas Familienzentrum Cottbus

Telefon: 0355/48666616

E-Mail: familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de

Die Caritas steht Ihnen auch in der Online-Beratung bei diversen Problemlagen zur Seite:

www.caritas.de/onlineberatung

Jugendhilfe Cottbus e.V. und gGmbH

Telefon: 0355/4786123

E-Mail: erziehungsberatung@jhcb.de

Carpe Diem Family - Familientreff Cottbus

Telefon: 0151/15502468

E-Mail: c.friedl@diakonie

Netzwerk Gesunde Kinder

Telefon: 0355/3804133 und 0151/28064708

E-Mail: netzwerk.cottbus@pagewe.de

Lebenshilfe Cottbus e.V.

Telefon: 0171/9473703

E-Mail: s.kloss@lebenshilfe-cottbus.de

Tannenhof Berlin-Brandenburg

Online-Suchtberatung

Montag 10:30 - 12:00 Uhr

Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr

Donnerstag 20:00 – 21:30 Uhr

Homepage: <https://www.tannenhof.de/suchthilfe/alle-einrichtungen/onlineberatung/>

Hier finden Sie eine Vielzahl von weiteren überregionalen 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/>



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



<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Malvorlagen für Kinder



<https://www.newniq.com/allgemein/malvorlagen-fuer-kinder-gegen-den-corona-kollar/>



<https://colormeninasophie.wixsite.com/colorme?pgid=k7upkl3i-0e08d8e3-a294-40c2-be1f-a43c3ab42659>



https://stiftundpapier.de/portfolio_page/coloringpictures/



<https://www.life-is-delicious.de/downloads/>

Vorschulhefte



Mein großer Malen-nach-Buchstaben-Block
von Christina Baum
Verlag FISCHER Duden Kinderbuch



Conni Gelbe Reihe: Buchstaben schreiben: Mit ABC-Lernposter als EXTRA
von Hanna Sörensen
Carlsen Verlag



Buchstaben schreiben mit dem kleinen Raben Socke
von Anet Rudolph
Esslinger Verlag



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

COVID-19: Tipps für Eltern



Über den Ausbruch des Coronavirus (SARS-CoV-2) und dessen Auswirkungen wird aktuell weltweit berichtet. Medienberichte und andere Informationen erreichen auch viele Kinder. Dabei können z.B. Bilder von Menschen in Schutzanzügen und mit Atemmasken bedrohlich wirken. Kinder nehmen den Umgang ihrer Familie sowie ihres sozialen Umfeldes – Freundeskreis, Kindergarten, Schule usw. – mit der aktuellen Situation sehr genau wahr. Eltern und andere Bezugspersonen stehen deshalb vor der Herausforderung, mit ihren Kindern über diese möglicherweise belastende Situation zu sprechen und z.B. mehrtägige häusliche Quarantänen zu organisieren.

Veränderte Verhaltensweisen

Jedes Kind reagiert auf Stress oder Belastungen individuell. Verunsicherte Kinder können sich unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös oder ängstlich reagieren. Sie können gereizt, aggressiv oder auf andere Weise „anders“ sein als üblich. Möglicherweise lassen Appetit oder Konzentration nach, oder die Einschlaf- und Schlafroutrinen sind verändert. Einige Kinder können Verhaltensweisen zeigen, die ihrem Entwicklungsstand eigentlich nicht mehr angemessen sind: Sie sind besonders anhänglich, reagieren stark auf Abschieds- oder Trennungssituationen oder sprechen wieder in Babysprache. Manchmal kann es sein, dass Kinder wieder einnässen oder einkoten. Auch andere körperliche Symptome wie Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen können auftreten.

Was kann Kindern helfen?

- Versuchen Sie, für Ihr Kind da zu sein. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn eine vertraute Bezugsperson in der Nähe ist.
- Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird, und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein.
- Im Rahmen der Möglichkeiten und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen Hinweise zum Kontakt mit anderen Personen: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und auch Zeit an der frischen Luft verbringen kann. Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, gerade jetzt.



BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.

- Schaffen Sie Zeiträume, in denen sich Ihr Kind entspannen und einfach spielen kann.
- Schützen Sie Ihr Kind vor einer zu intensiven Medienberichterstattung. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft nicht und kann verunsichern, auch Sie selbst.
- Wenn Ihr Kind gerne wieder in Ihrem Bett schlafen möchte, kann das durchaus sinnvoll sein – falls es für Sie und Ihre Familie umsetzbar ist.

Wie erkläre ich meinem Kind die Situation?

Unterstützen Sie Ihr Kind mit Zuwendung und Geduld. Geben Sie ihm die Möglichkeit, die aktuelle Situation zu verarbeiten und sich daran anzupassen.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die aktuelle Situation. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von Eindrücken erzählt, auch wenn es sich wiederholt.
- Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- Vermitteln Sie Fakten und erklären Sie, was aktuell geschieht. Geben Sie Ihrem Kind klare, verständliche und altersgerechte Informationen z.B. darüber, wie man einer Infektion vorbeugen kann. Dazu kann auch gehören, zu besprechen, wie Sie vorgehen werden, wenn ein Familienmitglied oder das Kind selbst Krankheitssymptome zeigen. Erklären Sie auch, was getan wird, um den betroffenen Personen zu helfen und eine weitere Ausbreitung des Krankheitserregers zu verhindern.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche bei Freunden, den Großeltern oder anderen Bezugspersonen unter Umständen aktuell nicht möglich sind.
- Wenn Sie gestresst oder besorgt sind, verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht, sondern sprechen Sie offen darüber. Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, warum Sie so reagieren, wie Sie es tun.

Wie unterstütze ich mein Kind in häuslicher Quarantäne?

Die Quarantäne ist eine Schutzmaßnahme. Sie kann aber auch eine Belastung sein, gerade, wenn im Haushalt auch Kinder leben, die nicht mehr in den Kindergarten oder zur Schule gehen können oder von anderen im Haushalt lebenden Personen möglichst separiert werden sollen.

- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation und erläutern Sie, warum gewisse Maßnahmen aktuell durchgeführt werden müssen.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Besuche von Freunden, den Großeltern oder anderen Bezugspersonen aktuell nicht möglich sind. Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Austausch mit diesen Bezugspersonen (z.B. über Telefon, Internet und soziale Medien). Wenn Sie die Möglichkeit haben, Videotelefonie zu nutzen, kann dies das Gefühl von Kontakt und Gemeinschaft verstärken.
- Schaffen Sie eine Tagesstruktur, gerade, weil die Routinen des Kindergarten- oder Schulbesuchs aktuell wegfallen. Planen Sie z.B. feste Essenszeiten, Zeiten zum Lernen oder Spielen. Beziehen Sie Ihr Kind in die Planungen mit ein. Auch feste Zeiten, sich über die aktuelle Situation zu informieren, können dazugehören.
- Gehen Sie auf Essenswünsche ein. Bitten Sie Nachbarn und Freunde, für Sie Besorgungen zu machen und ggf. Spielsachen vorbeizubringen.
- Setzen Sie sich mit der Schule in Verbindung: Häufig werden von dort Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt, die zu Hause bearbeitet werden können.
- Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene. Malen Sie z.B. einen Kalender o. Ä. und streichen Sie - ähnlich einem Adventskalender - jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- Auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind Bewegung. Durch Bewegung können Anspannung und Stress abgebaut werden. Auf begrenztem Raum können Zimmertrampoline, Gummitwist oder Springseile helfen.
- Probieren Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen aus. Anregungen und Hinweise auch speziell für Kinder lassen sich im Internet recherchieren.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu betätigen, z.B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.
- Auch wenn Sie den körperlichen Kontakt mit Ihrem Kind nur bedingt einschränken können: Erläutern Sie ihm, warum Sie diesen z.B. in Bezug auf Ihren Partner/ Ihre Partnerin reduzieren und wozu dies dient.

Impressum:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn

www.bbk.bund.de

© BBK 2020

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Telefon
Telefax
E-Mail

Covid 19 – Kindgerecht erklärt



<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&feature=youtu.be>



<https://www.sos-kinderdorf.de/portal/spenden/aktuelle-projekte/coronavirus-tipps-fuer-eltern>



<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>



Wir befinden uns in einer Situation in der zugleich Veränderung und Stillstand vorherrschen, eine Situation, die wir alle so noch nicht erlebt haben und die uns fordert, unsere Unsicherheiten zu bewältigen und zu neuen Routinen überzugehen. Je länger Ausgangssperren, Quarantäne und nicht zu enden scheinende furchtbare Nachrichten anhalten, desto mehr steigen auch die psychischen Belastungen, und unsere Psyche hat sich schon längst an der extrem ansteckenden „Emokokke“ Angst infiziert. Während wir also alle zur Zeit unsere Hände schön sauber halten und desinfizieren, ist unsere Psyche den Angreifern meist schutzlos ausgeliefert. Aber wie geht das, die Psyche zu reinigen, zu desinfizieren oder zu immunisieren? Und was hilft uns, die häusliche Isolation trotz Einschränkungen gut zu überstehen?

Um uns allen etwas Hilfe, Sinn und Lichtblick zu geben, haben wir zur Stärkung unser aller Resilienz und psychischer Widerstandskraft das kleine Do-it-your-self-Kartenset INNEN-LEBEN entwickelt. Mit INNEN-LEBEN bekommen Sie ein Werkzeug in die Hand, mit dem Sie Ihre ganz eigenen, auf Sie zugeschnittenen, stärkenden Sätze generieren können. Diese Sätze regen einerseits konkret Lösungen für spezifische Anliegen an. Auf der anderen Seite orientieren sie sich an den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen nach Sicherheit, Autonomie, Beziehung und Selbstwertstärkung. INNEN-LEBEN funktioniert somit gleichermaßen als Krisenprävention und Krisenintervention – praktisch, simpel und daheim. Sie benötigen nur einen Computer, einen Drucker und eine Schere. Falls Sie dieses nicht zu Hause haben, bitten Sie andere darum, Ihnen einen Ausdruck zu erstellen und mit der Post zu senden. Bitte leiten Sie den Text und die Karten gerne an andere weiter, damit es möglichst vielen Menschen Unterstützung bietet.

Und so einfach geht's:

(1.) Kartenset erstellen: Das PDF downloaden und ausdrucken. Wir empfehlen kräftigeres Papier zu verwenden, sofern Sie welches zur Hand haben. Schneiden Sie dann die ausgedruckten Karten entlang der markierten Linien zu.

(2.) Kartenset verwenden: Aus den Karten können Sie bis zu 1.600 Sätze bilden und zwar aus der Kombination einer „INNEN“-Karte und einer „LEBEN“-Karte.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten. Ein DIY-Kartenset

Kombinieren Sie die jeweils 40 Karten solange, bis Ihnen ein Satz stimmig erscheint, er sollte Ihnen aus der Seele sprechen und sich gut anfühlen. Wenn Sie sich diesen Satz (oder auch mehrere Sätze) dann wie ein Mantra oder einen Werbespruch verinnerlichen, haben Sie buchstäblich gute Karten Ihre Lebensqualität in dieser herausfordernden Zeit zu verbessern.

- * Unterstützend wirkt es, wenn Sie Ihre Sätze laut aussprechen und dabei mit der rechten Hand den Punkt unterhalb des linken Schlüsselbeins kreisend im Uhrzeigersinn reiben. Diese haptische Stimulation in Verbindung mit dem Lautaussprechen eines stärkenden Satzes ist eine hoch wirksame Intervention, die wir aus PEP, der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie, kennen (vgl. M. Bohne: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe, Carl-Auer Verlag).
- * Sie können Ihre Karten auch als Lesezeichen in dem Buch verwenden, das Sie gerade lesen. Oder an den Spiegel hängen. Oder immer wieder aufschreiben. Ziel ist, dass Sie sich Ihre Sätze regelmäßig vergegenwärtigen.
- * Sollten Sie in einer familiären oder Wohngemeinschaft leben, können Sie die Karten auch dazu nutzen, miteinander über ihre aktuellen Sorgen und ihre Erfahrungen im Zusammenleben ins Gespräch zu kommen.
- * Für Ihre ganz eigenen Sätze haben wir dem PDF einige Blankokarten hinzugefügt.
- * Möchten Sie mehr für Ihren Selbstwert tun, dann empfehlen wir Ihnen unseren Selbstwert-Generator, mit dessen Hilfe Sie über 200.000 selbstwertstärkende Sätze ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen bilden können (M. Bohne & S. Ebersberger: Der Selbstwert Generator. Im Handumdrehen zu einem starken Selbstwert, Carl-Auer Verlag).

Wir wünschen Ihnen nun, dass Sie an Körper und Seele gesund bleiben und die beispiellose Zeit gut bewältigen.

Ihre Sabine Ebersberger und Michael Bohne



Beispielblatt

<p>Sabine Ebersberger / Michael Bohne</p> <p>INNEN</p> <p>LEBEN</p> <p>Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.</p> <p>Ein DIY-Kartenset</p>	<p>INNEN</p> <p>Auch wenn ich in der aktuellen Situation deutlich an meine Grenzen stoße,</p>	<p>INNEN</p> <p>Auch wenn ich mich hilflos und ausgeliefert fühle,</p>
<p>INNEN</p> <p>Auch wenn man nicht mehr nach draußen kann,</p>	<p>INNEN</p> <p>Auch wenn mir die Decke auf den Kopf fällt,</p>	<p>INNEN</p> <p>Auch wenn ich mir Sorgen um mich und meine Lieben mache,</p>
<p>INNEN</p> <p>Auch wenn ich mein Verhalten in vielen Bereichen ändern muss,</p>	<p>INNEN</p> <p>Auch wenn mir gerade alle Felle davon schwimmen,</p>	<p>INNEN</p> <p>Auch wenn ich mich von meinem sozialen Umfeld abgeschnitten fühle,</p>

Die kompletten Kartensätze findet man hier:



<https://www.carl-auer.de/media/pdf/innen-leben-kartenset-ebersberger-bohne.pdf>

Quellen

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

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

<https://www.kita-einstieg-hamburg.de/>

www.youtube.de

<https://www.praxis-jugendarbeit.de/jugendarbeits-blog/T24-Schattenkoepfe-Gruppenstunde-basteln.html>

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

www.frechefreunde.de

<https://www.kuechengoetter.de/rezepte/haferflockenmuesli-mit-frischem-obst-6510>

<https://missbroccoli.com/5-gesunde-fruehstuecksideen-fuer-kleine-kinder/>

Jürgen Fritz – Mainzer Spielekarten

Matthias-Grünewald-Verlag – Schwalbacher Spielkartei

Irene Flemming – Stöcke, Steine, Luftballons

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