



Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche während der Corona-Zeit



Erstellt gemeinsam mit euren Kindern einen Alltagsplan. Mit jüngeren Kindern könnt Ihr einen Stundenplan basteln. Wichtig ist, dass der Plan sowohl Pflichten, als auch schöne Aktivitäten beinhaltet. Für Kinder ist eine feste, geregelte Routine hilfreich.

Bildung

Internetseiten

- „Planet Schule“
 - Auswahl an Filmen, Hintergrundinformationen und Arbeitsmaterialien zu unterschiedlichen Fächern & Themenbereichen für die Klassen 1 bis 4. „Ellis kleine Corona-Kunde“ mit Tipps für den Alltag
 - Z. B. Interaktive Lernvideos mit Quizcharakter (<https://www.planet-schule.de/aufgabentouren/wald1/>)
 - <https://www.planet-schule.de/>
- „Materialguru“
 - kostenloses Unterrichtsmaterial (Arbeitsblätter, Übungen, Vorlagen, Ausmalbilder)
 - <https://www.materialguru.de/>
- „Schule und Familie“
 - Schulmaterial, Lern-Tipps, Bastelvorlagen und Rezeptideen für Kinder.
 - <https://www.schule-und-familie.de/>

Lern-App

- „Anton“
 - Passend zum jeweiligen Lehrplan z.B. Lesen, Geometrie oder das Einmaleins üben.
 - App einfach herunterladen

Elternschulstunde

- Kinder klären Eltern auf, z.B. über Lieblings-Youtuber, Legoaufbau, Videospiele, etc.

Kreatives Schreiben

- Schreibt eine Fantasiegeschichte.
- Schreibt einen Brief an jemanden, der euch am Herzen liegt (Oma, Opa, bester Freund/Freundin, Weihnachtsmann, ...).



- Entwerft eine eigene kleine Zeitung und schreibt, was euch gerade in den Sinn kommt, was gerade bei euch in der Familie oder im Ort los ist und malt passende Bilder dazu.

Märchenerzählen

- Märchenerzählerin Tanja Weis aus Sulzbach-Rosenberg erzählt jeden Tag ein Märchen und gibt Beschäftigungstipps weiter.
- <https://de-de.facebook.com/events/buchhandlung-volkert/rosemn%C3%A4rchen-pr%C3%A4sentierte-von-tanja-wei%C3%9F/425734990782004/>

Kunst & Kreativität

Bastelanleitung

- „Sendung mit der Maus“
 - Viele tolle Spiele, Ausmalbilder und Bastelideen
 - <https://www.wdrmaus.de/spiel-und-spass/basteln/index.php5>
- „Toggolino“
 - Viele Mal- und Bastelvorlagen zum Herunterladen. Ideen zum Selbermachen, z.B. den Super Wings Weltflughafen.
 - www.toggolino.de

Kreativität

- Stellt selbst Knete her und formt lustige Figuren.
- Gestaltet euer eigenes T-Shirt oder ein Beutel und bemalt es.
- Gestaltet ein altes Betttuch mit Wasserfarben.
- Bastelt Roboter oder Flugobjekte aus recycelbaren Material.
- Bastelt aus leeren Klopapierrollen Figuren und malt diese an.
- Spielt das Lieblingsbuch als Theaterstück nach.
- Holt eure Faschingskostüme aus dem Keller, verkleidet euch und macht ein gemeinsames Fotoshooting.
- Stellt Sockenpuppen her und veranstaltet ein Puppentheater.
- Knüpft Freundschaftsarmbänder für Oma, Opa, eure Eltern oder Freunde und gebt es euren Liebsten, sobald ihr sie wiedersehen dürft.
- Experimentiert mit Faschingsschminke und schminkt euch gegenseitig (z.B. Affe, Tiger, Katze).
- Macht aus Wasser und Spülmittel DIY-Seifenblasen.
- Fragt euer Kind, was es werden möchte, wenn es groß ist. Dann könnt Ihr einen Tag danach ausrichten: Wo würde eine Prinzessin wohnen? Welche Kleidung trägt ein Pilot? Was macht ein Lehrer? Zieht diese oder eine ähnliche Kleidung an und geht den Tätigkeiten eures Traumberufes für einen Tag nach.
- Mit Straßenmalkreiden malen.
- Kostenloses, personalisiertes Malbuch erstellen lassen, als PDF per E-Mail zukommen lassen



https://hurrahelden.de/malbuch-fuer-alle-jahreszeiten?fbclid=IwAR2y39TeizvzqbsCY7YFa_bY0-wGfrH-2mUISVD-WrMIV5dpKFgFkH9eBAw

- Ein kleines „Kinderhaus“ basteln (aus Pappe und Kartonagen).
- Eine Familienbox mit verschiedenen Spielen und Büchern kann kostenlos auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bestellt werden
https://www.kinderstarkmachen.de/unterstuetzung/eltern/familien-box.html?fbclid=IwAR3OjyBXY2Qr_XyWBSXs1gCzSWqQn2N-ulaYrzqZnkChDKmoAILffqNyKi0
- Veranstaltet einen „Kinoabend“ mit selbstgemalten Tickets, Popcorn und Kinodekoration.

Medien

Onlinespiele

- Quizduell
 - Fordere deine Freunde heraus und tretet gegeneinander an. Ihr beantwortet gleichzeitig Fragen aus verschiedenen Wissensgebieten. Beantwortet ihr diese richtig, erhaltet ihr Siegpunkte.
 - App einfach herunterladen
- Draw your game
 - Hier kann man sein eigenes Videospiel erstellt, indem du die Levels ganz einfach zeichnest und somit selber gestalten kannst. Für das Spielen brauchst du eine gute Feinmotorik und Geschicklichkeit. Was am spannendsten ist, ist das Überwinden von Hindernissen. Beim Level entwickeln lernt man, Aufgaben zu gestalten und auszuprobieren etwas zu gestalten, das funktioniert.
 - App einfach herunterladen
- Discord
 - Ein kostenloses Programm für Instant Messaging, Chat, Sprachkonferenzen und Videokonferenzen, das für Computer und Mobilgeräte entwickelt wurde, um Menschen zusammenzubringen.
 - App einfach herunterladen
- Programmieren mit Scratch
 - Sehr einfaches Programmieren von Objekten, Zeichnungen und Spielen für Kinder. Die Projekte können veröffentlicht und von anderen gespielt werden.
 - <https://scratch.mit.edu/>
- Trickfilm
 - Stopmotionfilm ganz einfach selber machen.
 - <https://www.kindernetz.de/infonetz/medien/trickfilm/stopmotion/-/id=165004/nid=165004/did=164968/1wjlg45/index.html>



- Ideenpost von zwei Spiel- und Lerndesignerinnen
 - "Pack die Schere aus, spitz die Stifte an, Du darfst Dich auf die Ideenpost freuen. Täglich um 8:00 Uhr gibt es neue Post für dich, zum Runterladen."
 - <https://www.geschwisterloewenstein.de/ideenpost/>

Mediatheken

- Hörbücher & Hörspiele für Kinder
 - Viele verschiedene Themen auf der ARD Audiothek
 - <https://www.ardaudiothek.de/>
- Videos, Dokus und Spielfilme
 - Viele verschiedene Themen auf der BR Mediathek
 - <https://www.br.de/mediathek/>
- Internetseite „Blinde Kuh“
 - Viele tolle Rätsel, Infos und Mitmachaktionen speziell für Kinder.
 - <https://www.blinde-kuh.de/index.html>
- Radio Teddy
 - Das Familienradio mit Mitmachaktionen, Musik und Stars, Challenge und Tipps.
 - <https://www.radioteddy.de/>
- Kinderlieder von Volker Rosin
 - kindgerechte Videos, z.B. Bewegungslieder zum Mittanzen, Kinder-Musicals zum Nachspielen, Balladen zum Träumen.
 - https://www.youtube.com/results?search_query=%09Kinderlieder+von+Volker+Rosin

Entspannung & Beauty

DIY Körperpflege

- Fruchtiges Peeling
- Für das fruchtige Peeling wird Folgendes benötigt:
 - Magerquark
 - Zucker
 - Abgeriebene Schale einer ungespritzten Orange
- Das Ganze miteinander vermengen und mit kreisenden Bewegungen verteilen. Durch die Fruchtsäure in der Orangenschale wird schuppige, abgestorbene Haut besonders gut gelöst. Nach circa fünf Minuten alles abspülen und dann gut eincremen.



Kochen & Backen

Gemeinsames Kochen & Backen

- Sucht gemeinsam mit eurem Kind ein Rezept aus, das ihr nachkochen oder -backen könnt (für jüngere Kinder: Obstsalat zubereiten, Gemüse für einen Salat kleinschneiden, einen Teig kneten). Durch gemeinsame Back- und Kochtätigkeiten werden Kinder beschäftigt und der Familienzusammenhalt kann gestärkt werden. Gleichzeitig können das Lesen und Rechnen auf natürliche Weise in den Alltag eingebunden werden, wenn nach Kinderrezepten gekocht wird.

Picknick

- Bereitet gemeinsam ein Picknick – für innen oder außen im Garten – vor.

Kreative Ideen

- Kreiert eigene Sandwiches oder Sommerdrinks mit leckeren Früchten und Säften. Die Kinder können hier ganz kreativ werden.

Garten & Natur

Garten

- Legt ein Hochbeet an oder lasst die Kinder bei der Gartenarbeit mithelfen.
- Pflanz gemeinsam in eurem Garten einen Baum und gebt dem Baum einen Namen.
- Knüpft eine Gänseblümchenkette und hängt sie euch um.

Natur

- Schaut euch einheimische Tiere und Pflanzen in der Natur an und beobachtet diese. Denkt euch Dialoge zwischen Tieren aus, die ihr beobachtet (z.B. eure Katzen oder die Enten im Ententeich).
- Zeltet draußen im Garten.

Kreativ

- Geht gemeinsam im Wald spazieren und sammelt Zweige, Blätter und vieles mehr zum Basteln.
- Sammelt Steine, bemalt diese mit Wassermalfarben oder Acrylstiften und behaltet entweder die Steine oder legt sie in der Natur aus, damit andere sie finden und eine Freude daran haben.
- MINT-Angebote
 - Auf der Homepage von MINT-Region Neumarkt gibt es verschiedene Angebote
 - <http://www.mintregion-neumarkt.de/>
- Insektenhotel für den Garten bauen.



Spiele

Gemeinsame Spiele

- Löst gemeinsam ein Puzzle.
- Baut einen Hindernisparcours mit einem Ziel am Ende auf – innen oder in eurem Garten.
- Spielt Verstecken im Haus oder eurer Wohnung.

Spieleanleitungen, die zu Hause leicht durchführbar sind

1. „Kommando Pimperle“

- Die Teilnehmer sitzen um den Tisch. Es werden mehrere Kommandos vereinbart, etwa:
 - Pimperle: den Zeigefinger auf den Tisch legen
 - Hoch: die Arme sind in die Höhe zu strecken
 - Tief: die Arme müssen unter den Tisch gesteckt werden
 - Flach: die Handfläche ist auf den Tisch zu legen
 - Faust: die Faust ist auf den Tisch zu legen
- Es können nach Belieben noch weitere Aufgaben erfunden und zum Spiel hinzugefügt werden. Das Spiel wird dementsprechend schwieriger für die Teilnehmer. Einer darf nun die Kommandos geben, die er und die anderen Spieler sofort auszuführen haben. Allerdings: nur, wenn der Befehl mit "Kommando ..." beginnt, dürfen es die Spieler auch auszuführen. Alle anderen Befehle sind zu ignorieren, bei "Flach" darf man sich also nicht bewegen, nur bei "Kommando: Flach". Der Spielleiter kann die Aktion immer durchführen oder antäuschen, um die anderen Spieler zu verwirren. Wer trotz ungültigen Befehls eine Aktion durchführt, trotz gültigen Kommandos keine Bewegung macht oder eine falsche Bewegung durchführt, bekommt einen Strafpunkt, scheidet aus, muss ein Pfand abgeben, oder wird zum nächsten Kommando-Geber.

→fördert die Reaktionsfähigkeit

2. „Stadt Land Fluss“ (ab 2 Personen möglich):

- Zu Beginn werden einige Kategorien vereinbart. Typische Begriffe: "Stadt", "Land" und "Fluss", "Beruf", "Pflanze", "Zeichentrickfigur". Pro Runde wird nun ein Buchstabe des Alphabets ausgewählt. Dies geschieht dadurch, dass ein Spieler in Gedanken das Alphabet aufzählt und ein anderer Spieler nach Belieben "Stopp" sagt. Alle Spieler überlegen sich nun für jede vereinbarte Kategorie einen Begriff, der mit dem gewählten Buchstaben beginnt. Wenn der erste Spieler alle Begriffe niedergeschrieben hat, werden die Begriffe verglichen. Die Spieler müssen sich dann auf gültige Begriffe einigen, falsche werden "demokratisch" gestrichen. Für alle gültigen Begriffe gibt es dann Punkte: Hat nur ein einziger Spieler einen Begriff in einer Kategorie gefunden, gibt dieser 3 Punkte. Ein sonst eindeutiger Begriff liefert 2 Punkte, wurde ein Begriff von mehreren Spielern gefunden, liefert er jedem Spieler einen Punkt. In einer anderen Variante gibt es für einen eindeutigen Begriff 10 Punkte, für einen



von mehreren verwendeten Begriff 5 Punkte und für einen Begriff, aus dessen Kategorie nur ein einziger Spieler eine Lösung hat, 20 Punkte. Anschließend startet eine neue Runde mit einem neuen Buchstaben.

→fördert die Kreativität und das logische Denken

3. „Melodien erraten“ (ab 2 Personen möglich):

- Ein Spieler entscheidet sich für ein Lied, das er gut kennt (und das wahrscheinlich auch die anderen Mitspieler kennen). Er summt (pfeift, ...) die Melodie dieses Spieles vor. Die anderen Mitspieler müssen erraten, um welches Lied es sich handelt. Wer als erster die korrekte Antwort geben kann, darf das nächste Lied auswählen und vorsummen.

→fördert die Musikalität und Kreativität

4. „Wer bin ich“ (ab 2 Personen möglich):

- Jeder Mitspieler schreibt oder malt heimlich auf ein Post-Its oder einen Zettel eine Person oder ein Tier. Jedem Spieler wird somit eine Bezeichnung zugeordnet, die ihm auf die Stirn geklebt wird, sodass alle wissen, wer oder was die anderen sein sollen. Niemand weiß allerdings, wer er selber ist. Ziel des Spieles: Herauszubekommen wer man ist! Es geht reihum und es dürfen nur Fragen gestellt werden, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Ist es ein Ja, darf weiter gefragt werden, ist es ein Nein – kommt der nächste Spieler an der Reihe. Gespielt wird so lange, bis jeder Spieler sein Rätsel herausbekommen hat.

→fördert das logische Denken

5. „Koffer packen“ (ab 2 Personen möglich):

- Der erste Spieler beginnt und sagt z.B.: „Ich packe in meinen Koffer ... eine Hose!“. Der nächste Spieler sagt: „Ich packe in meinen Koffer... eine Hose und einen Hut! Der Koffer wird nun immer weiter gepackt und es kommen immer neue Dinge hinzu. Es müssen aber immer erst die schon eingepackten Dinge benannt werden. Ein Spieler, der bei der Aufzählung einen Gegenstand vergisst, scheidet aus. Der letzte Spieler, der übrigbleibt, hat gewonnen.

→fördert die Merkfähigkeit

6. „Stopptanz“:

- Alle Mitspieler gehen auf die „Tanzfläche“. Der Spielleiter startet die Musik. Nun wird getanzt. Wenn die Musik ausgeht, müssen alle wie eingefroren stehen bleiben. Wer zu spät reagiert oder sich nochmal bewegt, scheidet aus. Gewonnen hat, wer am Ende als Letzter noch auf der Tanzfläche steht.

→fördert die Bewegung

7. Fang den Virus!

- Benötigt werden Spielfiguren, mit denen die Spieler*innen ziehen, und Münzen, Kronenkorken o. Ä., die als „Immunity-Chips“ zum Einsatz kommen sowie einen Würfel. Vor und nach dem Spiel haben sich alle Teilnehmerinnen die Hände zu waschen, die Desinfektion der benutzten Gegenstände ist optional.



Spielverlauf: Gezogen wird entsprechend der gewürfelten Augenzahl. Wer auf einem der grünen Felder zu stehen kommt, darf einen Immunity-Chip ziehen, der zum einmaligen Gebrauch bestimmt ist. Wann er eingesetzt wird, ist den Spieler*innen selbst überlassen. Er ist nach Gebrauch zu retournieren und schützt vor einem der roten Felder bzw. dem Geschlagen werden.

Geschlagen wird eine Figur wie bei „Mensch ärgere dich nicht“, wenn eine nachrückende Figur auf demselben Feld zu stehen kommt (es sei denn, es handelt sich um ein grünes Feld, in welchem Falle die dort stehende Figur „immun“ ist, ohne ihren Chip dafür einlösen zu müssen). Kommt eine Figur auf das Feld Grenzkontrolle, muss sie eine Runde aussetzen. Die anderen roten Felder sind selbsterklärend: Es ist die angeführte Augenzahl zu würfeln, um aus dem Home-Office, Gefängnis et al. wieder herauszukommen und vom entsprechenden roten Feld aus (= Nullposition) weiterzuziehen. Wer das Feld Kurz-Route betritt, muss aufgrund der gesperrten Route den Umweg nehmen. Gewonnen hat, wer als Erster das Zielüberschreitet. Wer auf dem Zielfeld steht, ist noch nicht im Ziel, kann dort allerdings auch nicht mehr geschlagen werden.

- Spielfeld einfach downloaden unter:

<https://www.falter.at/zeitung/20200317/fang-den-virus-das-spiel-zur-corona-krise-hier-als-download>

Experimente

Spannende und verschiedene Experimente für die ganze Familie

- Schülerlabore
 - https://www.helmholtz.de/fileadmin/user_upload/06_jobs_talente/Schuelerlabore/Helmholtz_Schuelerlabore_Brochure2018_A5_web2.pdf
- Kleine Forscher
 - <https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder/exp/wo-versteckt-die-natur-ihre-farben>
- MINT for kids
 - https://www.zirp.de/images/downloads/mint/phaenomene_der_natur_entdecken.pdf
- Nela forscht
 - <https://www.nela-forscht.de/experimentierwelt/>
- Experimenten Welten
 - <https://www.bildungserver.de/Praxishilfen-Anleitungen-fuer-Experimente-5683-de.html>



Musik

Orchester

- Veranstaltet ein Orchester und macht Geräusche mit Töpfen, Pfannen, Schüsseln und Gläsern.

Sport & Bewegung

Sportstunde

- Youtube-Kanal „Alba Berlin“
 - Tägliche Sportstunde, aufgeteilt in Kita, Grundschule und Oberschule. Für alle was dabei.
 - https://www.youtube.com/results?search_query=Alba+Berlin
- "Fit mit Felix - beweg Dich schlau!"
 - Eine 20-teilige Webserie ist eine Aktion der BR-Sportredaktion mit Skistar Felix Neureuther. "Kinder, bewegt euch hoch vom Sofa und legt das Handy mal in die Ecke. Etwa jedes siebte Kind ist zu dick. Bewegungsmangel ist mit ein Grund dafür. Dagegen möchte ich etwas unternehmen", lautet Felix Neureuthers Credo.
 - <https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

Bewegung

- Eine Höhle oder ein Indoor-Zelt bauen.
- Mit Springseilen hüpfen.
- Gummitwist spielen.
- Malt Himmel- und Hölle- Kästchen auf die Straße und überlegt euch tolle Springmuster.
- Denkt euch eine Tanzchoreographie aus und führt sie euren Eltern oder Geschwistern vor

Ideen für Jugendliche

Kontakt

- Bleibt mit euren Freunden in Kontakt! Schreibt euch auf den sozialen Medien wie Instagram, oder macht einen Videoanruf miteinander, z.B. über Skype (Videochat mit bis zu 50 Personen, kostenlos)
- ➔ *Versinke aber nicht den ganzen Tag auf den sozialen Netzwerken! Das kann eure Ängste und die Langeweile nur verstärken.*



Apps

- „Kahoot!“
 - Erstellen und Durchführen von Online-Quizen (egal ob lustige Fragen, Wissensfragen oder Lerninhalte). Für Privatnutzer kostenlos und während der Corona-Krise ist Premiumfunktion ebenfalls kostenlos.
 - <https://kahoot.com/>
- „Adobe Spark Post“ für die Kreativen
 - Kostenlos, aber eine Adobe-ID erforderlich. Grußkarten, Flyer, Collagen, Logodesign, kleine Textanimationen, usw. einfach erstellen.
 - <https://spark.adobe.com/de-DE/>
- „Stop Motion Studio“
 - Ist kostenlos (in App Käufe ca. 5 Euro). Eigene Trickfilme produzieren (z.B 3D mit Playmobil, Lego, Bauklötzen etc. oder als Legetrick mit eigenen Zeichnungen).
- „Jam Music Maker“
 - Ist kostenlos. Mithilfe dieser App kannst du coole, außergewöhnliche Musik machen!

Weitere Informationen des Kreisjugendringes Neumarkt i.d.OPf. unter:
www.kjr-neumarkt.de

