



Liebe Kinder, liebe Jugendliche,

im Moment sind die Schule und auch viele andere Freizeitorte geschlossen und wir sollen so viel wie möglich zu Hause bleiben. Eine sehr seltene Maßnahme, aber grundsätzlich nicht gefährlich. Wir können viel tun, um etwas beizutragen, damit die Krankenhäuser nicht zu voll werden und wir weiterhin alle behandelt werden können, wenn wir es brauchen. Nach ein paar Wochen wird diese Zeit vorbei sein und vielleicht können wir hin und wieder darüber lachen, auf welche seltsame Ideen wir zu Hause kommen, stolz sein, wie gut wir es gemeistert haben bzw. die Zeit gut nutzen, um z.B. mal eine Frisur oder ein Outfit auszuprobieren, das nicht jeder in der Schule sehen soll. Hier findest du ein paar Regeln und Anregungen, die dir helfen sollen, diese außergewöhnliche Zeit gut zu überstehen.

Was können wir tun?

- Wir nehmen Rücksicht auf einander und halten auch auf der Straße, beim Einkaufen und in Geschäften Abstand, vor allem zu älteren Menschen.
- Wenn die Schule ausfällt, dann sollst du zu Hause bleiben, aber trotzdem die Hausaufgaben machen. Es sind keine Ferien.
- Wir treffen uns nicht mit unseren Freunden, können aber telefonieren oder über das Internet in Kontakt bleiben- aber bitte nicht nur vor dem Computer sitzen.
- Verbringe die Zeit mit deiner Familie und sprich mit ihnen über deine Sorgen und Ängste. Macht einen gemeinsamen Tagesplan, vor allem, wenn deine Eltern zu Hause arbeiten. Sie freuen sich über Hilfe im Haushalt. Besprecht abends, was gut gewesen ist, was euch gut getan hat und was ihr weiter so machen oder verändern wollt.

Ein paar wichtige Regeln



- gründlich Hände waschen (20 Sekunden, das heißt: zweimal das Lied „Happy Birthday to you“ singen – vielleicht findest du auch einen Sprechreim, der solange dauert)
- in die Armbeuge husten und niesen
- nicht ins Gesicht fassen
- kein Hände schütteln
- außer Haus wenig anfassen und beim nach Hause kommen erst Hände waschen

Omas und Opas oder kranke Menschen

Für ältere Menschen ist eine Infektion mit Corona gefährlich. Wenn du sie doch triffst, nicht zu nah hingehen, nicht die Hand geben, sondern winken, auch wenn es schwer ist. Ihr könnt auch einen Begrüßungstanz machen, wenn ihr dabei Abstand haltet. Ihr könnt außerdem:

Bilder malen, Briefe schreiben, etwas basteln, Anrufen, Skypen, Videotelefonie, Sprachnachrichten, für sie einkaufen und alles vor die Tür stellen



Aktivitäten

Ein strukturierter Tagesablauf vermittelt allen Menschen ein Gefühl von Sicherheit und trägt dazu bei, dass wir Menschen nicht unterfordert sind. Dein Tag sollte aus Lernstunden, Ausruhezzeiten und Bewegungs- und Spielphasen bestehen. Das ist sehr wichtig für uns Menschen, auch für deine Eltern.

Hausaufgaben

Du kannst dir deinen Tag jetzt selbst strukturieren, das heißt entscheiden, welche Fächer du wann bearbeitest. Dabei ist es wichtig, dass du die Aufgaben verantwortungsvoll erledigst, damit du den Anschluss nicht verlierst, sobald die Schule wieder los geht. Wenn du merkst, dass deine Konzentration nachlässt, öffne kurz das Fenster und mache vielleicht ein paar Hampelmänner. Du kannst auch das Fach wechseln, Abwechslung bringt mehr Spaß und Leistungsfähigkeit. Deine Arbeitszeit sollte ungefähr den Schulstunden entsprechen. Jetzt kannst du allen, auch deinen Eltern beweisen, wie selbstständig du bist. Frag, wenn du nicht weiter kommst, deine Eltern und Lehrer und hab keine Angst, ihnen zu schreiben. Sie sind weiter für dich da.

Spielideen für Zuhause

Playmobil spielen, Lego bauen, mit Autos spielen (Hotwheels), Puzzles machen, Zirkusvorstellung, Tanzperformance oder Zaubershow für die Eltern einstudieren, mit Schleich-Figuren etc. spielen, Barbies spielen, eine Höhle bauen, tanzen, singen, ein Instrument spielen oder üben, Rätsel lösen, Rätsel erfinden, Labyrinth malen, Ausmalbilder anmalen, basteln (z.B. Karten und Geschenke zu Ostern oder für die Großeltern bzw. Nachbarn und Freunde), ferngesteuertes Auto fahren lassen, lesen und vorlesen, aufräumen, Hörspiele anhören, Fotos anschauen, Fotos machen, auf dem Dachboden oder im Keller ausmisten und stöbern, kariertes Papier (Muster Kästchen anmalen), Geschichten erzählen oder schreiben, Gedichte schreiben (z.B. einen Reim zum Händewaschen) in der Badewanne baden, Zimmer umstellen

Gemeinsam

Gesellschaftsspiele spielen, sich vorlesen lassen, Kuchen backen, Kochrezepte ausprobieren, Mama oder Papa helfen, Heimkino, eine Kuschecke bauen

Spielideen im Garten

Trampolin hüpfen, rutschen, schaukeln, im Sandkasten spielen, Gummitwist spielen, Seilspringen, auf einen Baum klettern, Tippi aufbauen, ein Osternest bauen, ein Beet anlegen, ein Zelt aufbauen, zelten, Grillen Lagerfeuer machen, Stockbrot grillen, Tiere beobachten (Ameisen, Vögel, Käfer, Katzen etc.), mit den Haustieren spielen

Draußen ohne Andere

Spazieren gehen, eine kleine Radtour machen, Inliner fahren, Papierschiffchen schwimmen lassen, Papierflieger basteln und fliegen lassen (Vielleicht mit Nachrichten an die Nachbarn), Flaschenpost in einen Fluss verschicken, Drachen steigen lassen.

Ihr könnt jetzt allen zeigen, dass ihr verantwortungsvoll seid und euren Teil dazu beitragen könnt, diese seltsame Zeit zu überstehen. Also bleibt mutig, zuversichtlich und vor allem gesund!

Jeannette Mätzold & Euer InVivo Team