

# Ideen für Aktivitäten

Auf den folgenden Seiten findest du viele Ideen, die du in dieser außergewöhnlichen Zeit alleine oder gemeinsam mit deiner Familie machen kannst, gerne darfst du natürlich die Liste auch mit eigenen Ideen erweitern und z.B. an deine Freunde weiterschicken.

## Aktivitäten, die du alleine machen kannst

- **Kalender basteln:** auf dem du jeden Tag, den du schon geschafft hast, ankreuzen kannst
- **Schöne Erinnerungen sammeln:** Jeden Abend vor dem Schlafen, kannst du an mindestens drei schöne Dinge, die du an diesem Tag erlebt hast, denken
- **Eine Liste machen,** mit lauter Dingen, die du in den nächsten Wochen machen möchtest, das können schöne Dinge sein, wie Spiele oder Bastelaktionen, aber auch Dinge, die du schon lange tun solltest, wie z.B. dein Zimmer aufräumen
- **Briefe an Oma/Opa oder Freunde und Freundinnen schreiben,** die du jetzt länger nicht sehen kannst
- **eigene Geschichten schreiben** (per Hand oder am Computer, dann z.B. auch ausdrucken und einheften)
- **Tagebuch führen:** zu jedem Tag notieren: was ich heute gemacht habe und was besonders schön war; kleinere Kinder können jeden Tag ein Bild malen und in einen Ordner heften
- **Film schneiden lernen:** Kurze Aufnahmen machen und dann mit dem Movie Maker einen Film schneiden. Eine Anleitung für das Schnittprogramm Movie Maker ist im Internet zu finden.
  - Für das **Schneiden von Tonspuren** kannst du dir das Programm Audacity runter laden und einen Anleitungsfilm anschauen.
- **eigenes Brettspiel ausdenken und selbst basteln** (aus Karton); Spielregeln selbst festlegen und gemeinsam mit der Familie spielen
- **Karten- und Zaubertricks lernen** mit Tutorials aus dem Internet
- **Mandalas selber gestalten** und ausmalen

- **T-Shirts selbst bemalen oder batiken**
- **Freundschaftsbänder knüpfen** (aus Wolle, eventuell mit Perlen etc.)
- **Sockenpuppen** aus alten Socken **basteln und Puppentheater** spielen
- **Knetseife selbst basteln** (Anleitung: siehe Anhang)
- **Fadenspiele lernen**
- **Aus Karton oder aus Holz Dekoration** für den Frühling und für Ostern **herstellen**: siehe Anhang.
- **Hörspiele anhören**
- **Nähen** (lernen): Vielleicht kannst du eine kleine Tasche nähen?
- **Upcycling**: Upcycling bedeutet aus Dingen, die weggeschmissen zu werden etwas Neues herzustellen, z.B. Geldbeutel aus Tetra Paks, dazu gibt es ganz viel Ideen im Internet, lass dich einfach inspirieren

### Gemeinsame Familienaktivitäten

- zusammen **verkleiden** (evtl. mit Fotoshooting)
- zusammen ein **Familienfotoalbum** erstellen - entweder aus schon vorhandenen Fotos aus Urlauben usw. oder aus neuen, die man während der gemeinsamen Zeit zuhause macht (z.B. beim Verkleiden :-)
- **Familiencollage**:  
auf ein großes Papier oder mehrere, die man zusammenklebt, Dinge aufkleben, die mit der Familie zu tun haben, für die Familie von Bedeutung sind oder einem einfach gefallen, z.B. Muscheln aus einem Urlaub, Eintrittskarten, Fotos, Blumen von Spaziergängen usw.)
- ein **großes Bild zusammen** malen
- **"Klassiker"** wie Verstecken, Ich-sehe-was-was-Du-nicht-siehst, Ich-packe-meinen-Koffer, Topfschlagen (mit Plastikschißel), Lego, Puzzle, UNO, Brettspiele, Duschmännchen, Schiffe versenken, Basteln, Malen (mit verschiedenen Malstiften, Wasserfarben etc.), Stadt-Land-Fluss spielen, Würfel- oder Rätselspiele (siehe Anhang)
- **Montagsmaler oder Pantomime**:  
Es werden zwei Teams gebildet. Zu bestimmen Oberbegriffen werden Begriffe aufgeschrieben, die gemalt werden müssen (Montagsmaler) oder die ohne Worte vorgespielt werden müssen (Pantomime). Es darf z.B. 1

Minute vorgespielt oder gemalt und geraten werden. Es gibt dann einen Punkt, wenn man innerhalb der vorgegebenen Zeit den Begriff errät.

- Zusammen eine **Geschichte erfinden**: jeder sagt einen Satz, der nächste führt die Geschichte mit einem Satz weiter usw.
- **"Hitparade" spielen** (Playback)
- **Karaoke singen**
- zusammen eine **Choreographie zum Lieblingslied erfinden und einen Tanz einstudieren**
- **Seifenblasen** auf dem Balkon (zum Nachfüllen: Spüli-Wasser): wer bekommt die größte Blase hin?
- **Burgen oder Höhlen bauen** (aus Kissen, Decken, großen Lein- oder Spannbetttüchern, Seilen, Wäscheklammern, etc.)
- ein gutes **Buch vorlesen** (also Schüler\*in liest Geschwisterkind oder Eltern vor)
- gemeinsam ein **Quiz lösen** (siehe Anhang)

### (Gemeinsame) Aktivitäten in der Natur

- den Eltern **im Garten helfen**
- **Ein Fotoprojekt starten**, bei dem du zum Beispiel dokumentierst, wie sich die Natur in den nächsten Wochen verändert: Blühen die Bäume und Pflanzen schon? Wird es grüner und bunter? Wann wird es hell? Welche Tiere und Pflanzen kannst du entdecken?
- **Ein Beet anlegen**: Wenn ihr keinen Garten habt, reicht auch ein Balkon, auf dem du z.B. Kräuter anpflanzen kannst. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund und stärkt deine Abwehrkräfte
- **Ein Wildbienenhotel bauen**: Dazu findest du viele Anleitungen im Internet, Wildbienen freuen sich bestimmt sehr darüber und du kannst sie später beobachten, wie sie in ihr neues Heim einziehen.
- **Einen Teich anlegen**: Wenn ihr einen Garten habt, könntest du zusammen mit deinen Eltern einen kleinen Teich anlegen

### (Gemeinsame) Aktivitäten in der Küche

- **Kuchen backen**
- **Dein Lieblingsgericht** selber kochen
- **Ein Pesto selber herstellen:** z.B. mit Bärlauch, Basilikum oder Walnüssen
- **Limonade selber machen**
- **Brotaufstrich selber machen,** z.B. mit Linsen, Grünkern, Karotten usw....
- **eigene Rezepte kreieren** und schön aufschreiben ODER auch Lieblingsrezepte zusammenstellen und **Mini-Kochbuch selbst entwerfen** und gestalten
- beim Frühlingsputz helfen

### Sportübungen und Bewegungsspiele

In dieser außergewöhnlichen Zeit ist es besonders wichtig, dass du dich täglich bewegst! Sonst wird dein Körper ganz träge und müde und die Anspannung, die du vielleicht jetzt manchmal merkst, kann gar nicht aus deinem Körper verschwinden

- **YouTube Kanal von ALBA BERLIN** (für die Werktage: MO – FR):
  - "ALBAs tägliche Sportstunde" ein Sportprogramm für Kinder und Jugendliche (Kita-, Grundschul- und Oberschulalter)  
\*ALBA Berlin bietet auf YouTube eine tägliche Sportstunde für Kinder. Der Sporttag beginnt um 9 Uhr mit 30 Minuten Programm für Kitakinder, um 10 Uhr läuft dann die 45-minütige Sportstunde für Grundschul-Kinder und um 11 Uhr der Sportunterricht für Oberschul-Kinder
- **Yoga-Übungen** ausprobieren und lernen, dazu findest du zum Beispiel gute Videos über das Trauma Hilfe Zentrum München
- **Sitzfußball mit Softball:** man muss auf Händen und Füßen (Bauch in Richtung Zimmerdecke) spielen

- Mit Softball z.B. **Kunststückchen** üben und filmen
- **Spiegel-Spiel:**  
Ein Mitspieler macht Bewegungen vor, alle anderen machen sie nach, wie in einem Spiegel; dabei kann man z.B. hüpfen, Hampelmann machen, auf der Stelle rennen, sich bücken und strecken usw. (bitte aber beachten, ob Nachbarn dadurch gestört werden könnten und ggf. auf "ruhige" Bewegungen zurück greifen)  
Wenn der "Vorturner" stoppt, müssen alle anderen etwas machen, was vorher vereinbart wird, z.B. sich schnell auf die Couch setzen, sich flach auf den Boden legen o.ä.
- **"Disco":** zusammen Tanzen
- **"Schnitzeljagd" im Haus** – in Anlehnung an das Spiel Verstecken: die Pfeile auf dem Boden werden mit Stiften gelegt, die entweder ins richtige Versteck führen oder auch falsche Hinweise geben.
- **Kerze** machen
- Kerze machen und dabei in der Luft **"Rad fahren"**
- **Handstand** üben an der Wohnzimmertür: den Handstand an die Tür machen oder rückwärts mit den Füßen die Wohnzimmertür "hoch laufen".
- **"Mensch ärgere dich nicht " mit Bewegung:** siehe Anhang

### Ideen aus dem Internet

- **Kuscheltierwerfen**
  - Die Kinder benötigen: Ein Kuscheltier und einen Kopfkissenbezug
  - So wird gespielt: Jeder hält zwei Ecken des Kissenbezugs locker fest. Das Kuscheltier legen die Kinder in die Mitte. Ziehen die Kinder gleichzeitig an den Ecken, hüpfte das Kuscheltier nach oben. Das Kuscheltier gewinnt, das die meisten Sprünge schafft ohne auf den Boden zu fallen
- **Wolkenspiel**
  - Die Kinder benötigen: einen Bettbezug, viele Luftballons, einen Plastikbecher, einen Tennisball
  - So wird gespielt: Die Ballons stecken die Kinder alle in den Bettbezug. Das soll die „Wolke“ sein. Ein Kind legt sich nun auf die „Wolke“ und bläht mit einer Hand den Ball auf dem Becher. Das zweite Kind spielt nun den „Wind“ und stupsst die „Wolke“ vorsichtig

an. Das Kind, das auf der „Wolke“ liegt, muss gut schauen, dass der Ball nicht runter fällt.

- Für die Kleinen postet das **Kinderkunsthhaus München** auf Instagram jeden Tag eine **Bastelidee**: und auch das **FEZ Berlin** sammelt auf seiner Internetseite kreative Ideen für Zuhause
- Von **Newniq** gibt es hübsche **Malvorlagen** zum Ausdrucken
- Das **Hamburger Zwergenorchester** streamt täglich ein Konzert
- Die Musiklehrerin Julia Miller-Nissner bietet jeden Tag auf YouTube eine **Online-Musikstunde** an
- Einen **Museumsbesuch** ermöglichen euch die virtuellen Rundgänge in 12 berühmten Kulturstätten auf der ganzen Welt, wie dem Pariser Louvre oder dem New Yorker Guggenheim