



Wir sitzen nicht
zu Hause fest.
Wir sind dort sicher.
#perspektivenwechsel

Jubel Moments
Digitales Magazin für Mindful Women

Liebe Eltern, liebe Schüler*innen,
die Osterferien haben offiziell
begonnen und es liegen weitere
Wochen mit Einschränkungen,
Kontaktverbot und sehr viel Zeit in
den eigenen vier Wänden vor uns.
Ich habe einige Ideen gesammelt und
für euch zusammengestellt, wie ihr euch die Zeit
vertreiben könnt, damit nicht allzu viel Langeweile
aufkommt.
Viel Spaß, schöne Ferien und bleibt alle gesund.

Herzliche Grüße
Pamela Schilli (Schulsozialarbeit)



Habt ihr schon von der Aktion mit den Regenbögen gehört?

In ganz vielen Fenstern hängen schon gebastelte und gemalte Regenbögen als Zeichen der Solidarität. Es ist quasi ein Zeichen von Kindern für Kinder. Gehen die mit ihren Eltern spazieren und sehen die Regenbogen, dann wissen die Kinder, dass dort auch ein Kind wohnt. Und auch dieses Kind muss oft und lange zu Hause bleiben. Viele schreiben eine Nachricht wie "Alles wird gut" oder "Du bist nicht alleine" dazu.

Auch wenn ihr euch schon vielleicht zu alt dafür fühlt: Kinder, die an eurem Fenster vorbei laufen freuen sich sicher riesig über den bunten Gruß.

Vielleicht ist es auch ganz spannend, beim nächsten Spaziergang durch die Nachbarschaft mal zu schauen, wo überall ein Regenbogen hängt.

Soziale Kontakte:

Sich treffen geht ja grade nicht. Um trotzdem in Kontakt zu bleiben könnt ihr telefonieren (so ganz altmodisch) oder skypen / whats app-Videotelefonie mal ausprobieren.

Grade ältere Menschen freuen sich sicher über einen richtigen Brief oder eine Postkarte mit der Post. Ein Brief kostet innerhalb von Deutschland aktuell 80 Cent, eine Postkarte 60 Cent.

Vielleicht wäre das eine schöne Idee, einige Menschen zu Ostern mit richtiger Post zu überraschen?



Bekommt ihr selbst auch gerne Post?

Wer mir eine Email mit seiner Adresse an Pamela.Schilli@thrs-offenburg.de schickt, dem schreibe ich gerne ein paar Zeilen :-).

Mit der eigenen Familie in der Wohnung braucht man sich ja nicht schreiben - die gemeinsame Zeit kann man sich ja gut vertreiben mit alten Karten- oder Brettspielen wie Galgenmännchen, Kniffel, Stadt-Land-Fluss (kann man ja auch mit witzigen Kategorien spielen, z.B. Essen, Promis, Schimpfwörter..), "Mensch-ärgere-dich-nicht", "Uno" etc... Vielleicht habt ihr das länger nicht mehr gemacht? Wäre doch ganz witzig...

Sport:

„Mach mit - bleib fit!“ Das Kultusministerium Baden-Württemberg bietet zusammen mit RegioTV Stuttgart digitalen Sportstunden an, die ihr Zuhause im Wohnzimmer, im Keller oder im Garten mitmachen könnt. Richtig gut, weil die werden professionell angeleitet durch Sportlehrer*innen und Athleten. Täglich um 10 Uhr auf www.regio-tv.de.

Auch der Basketballclub Alba Berlin bietet ein tägliches Sportprogramm an und zwar gestaffelt nach Kita, Grundschule und Oberschule. Hier kommt ihr auf jeden Fall ins Schwitzen. <https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4>

Gibt auf YouTube übrigens viele kostenlose Angebote für Jugendliche z.B. Zumba, Yoga, Fitness... vielleicht ist jetzt die Zeit mal was Neues auszuprobieren.

"Das bewegte Kinderzimmer" ist vielleicht eher für die Jüngeren unter euch was.
<http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness/bewegung/kinderturnen/das-bewegte-kinderzimmer.html>

Weitere Idee für Bewegung und lustige Spiele zuhause:

<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zuhause.html>

Zu faul zum Bewegen:

Eine "Sofa-Rallye" zum Thema "Klopapier" gibt es hier; sehr praktisch: man muss sich gar nicht bewegen. Witzige Fragen und Aufgaben.

Die Rallye wurde übrigens während eines Medienprojektes von Jugendlichen entwickelt...wegen Corona konnten sie sich aber nicht treffen, sondern waren per Videochat miteinander verbunden.

Coole Idee, wie man trotzdem was zusammen erarbeiten kann.

<https://de.actionbound.com/bound/klopapierrallyebassumsofa>

Medien:

Sicherlich ist euch beim Zocken und Fernsehen auch irgendwann mal langweilig...

Macht doch mal einen eigenen Film? Mit der App "StopMotion" könnt ihr witzige Filme drehen, z.B. mit Legomännchen oder Knete.

Aktuell gibt es sogar eine witzige Aktion vom Landesmedienzentrum.

Schaut mal bei Youtube unter dem Suchbegriff "Kloronamotion" - da gibt es Stop-Motion-Filme mit Klopapier oder Klopapierrollen...passt ja grade zu der aktuellen Lage.

Den Link dazu findet ihr

hier: https://www.youtube.com/playlist?list=PLnis2vY53czTOaaDU39Kp_2QSHTTr_MvQm

Anleitung gibt es hier: [https://www.lmz-](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Filmbildung/20200325_KLORONAMOTION_Arbeitsblatt.pdf)

[bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Filmbildung/20200325_KLORONAMOTION_Arbeitsblatt.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Filmbildung/20200325_KLORONAMOTION_Arbeitsblatt.pdf)

Vielleicht hat ja jemand von euch auch einen eigenen Youtube-Kanal und wir sehen bald ein neues Video...Schmink-Tutorial, Fitness-Tricks etc? Achtet bitte immer auf die Rechte (am eigenen Bild, Musik etc) und überlegt euch gut, was ihr hochladen...eventuell sehen es nämlich unglaublich viele Menschen. Am Besten spricht ihr das mit euren Eltern vorher ab.

Anderen Menschen eine Freude machen:

Hab ihr schon mal das Glück gehabt bei einem Spaziergang einen besonderen Stein zu finden? In Offenburg und Umgebung gibt es immer wieder Leute, die kleine Steine besonders bemalen und irgendwo auslegen oder verstecken. Wer solch einen Stein findet, kann sich freuen und (wenn er möchte) in den Facebookgruppen "Ortenau-Steine" oder "Black-Forest-Stones" ein Foto davon posten.

Vielleicht wollt ihr selbst anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern? Bemalt doch selbst mal kleine Steine und legt sie beim nächsten Spaziergang draußen aus.

Achtet drauf, wasserfeste Farbe zu verwenden.

Selbermachen:

Jetzt habt ihr ausgiebig Zeit mal Sachen selber zu machen.

Neue Rezepte ausprobieren? Kuchen backen? Stricken lernen? Osterdeko basteln?

Ganz viele Anregungen findet ihr auf www.pinterest.de, hier könnt ihr nach euren eigenen Interessen suchen.

Bitte sprecht aber immer die Küchennutzung mit euren Eltern ab ;-)

Witzig:

Wollt ihr mal sehen wie die "Bravo" vor 50 Jahren ausgesehen hat?

Hier könnt ihr als pdf von 1956 - 1994 jeweils die erste Ausgabe des Jahres runterladen.

Da kommen bei euren Eltern und sogar Großeltern sicher einige Erinnerungen aus der Jugend wieder.

https://www.chip.de/downloads/Bravo-Archiv-1956-1994-PDF_182561512.html

Tierisches:

Lust auf einen Zoobesuch? Beim Zoo Wuppertal gibts jetzt regelmäßig Drohnenflug-Aufnahmen aus dem Zoo...ziemlich spannend.

https://www.wuppertal.de/microsite/zoo/Zoo_erleben/erleben/virtuell-durch-den-zoo---drohnenfluege.php

Viele Zoos in den USA bieten mittlerweile Live-Streams an...dazu einfach mal googeln :-).

Wer keinen bestimmten Zoo im Auge hat, sondern einfach nur gerne Tieren in ihrem Alltag zusieht, könnte sich auf einer ganz besonderen Internetseite wohlfühlen: "Explore.org" ist das weltweit größte Live-Naturkamera-Netzwerk. Dieses bietet zahlreiche Live-Web-Cams zu den unterschiedlichsten Orten, an denen sich Tiere aufhalten, wie zum Beispiel einen Pinguinstrand in Kalifornien, Wasserstellen in Afrika oder sogar Live-Streams zu neugeborenen Welpen und geretteten Kätzchen.

Tiere gibts übrigens auch in direkter Nähe zu euch; wie wäre es, mal einen Tag alle Bäume oder Vögel zu bestimmen, die ihr seht? Dazu gibt es tolle Apps.

Ein Bienenhotel oder ein Vogelhäuschen zu bauen ist übrigens auch nicht schwer.

Ihr braucht mehr Infos?

Zu Corona oder aber auch anderen Themen, die euch interessieren?

<https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>

Hier gibt es für jede Altersstufe spannende und interessante Filmbeiträge. Einfach auf die jeweilige Altersgruppe klicken und Beiträge auswählen.

Mal was Neues?

Ein Besuch im Museum wäre doch jetzt eine prima Abwechslung. Ach Mist, geht ja gar nicht. Geht doch: einige Museen bieten jetzt virtuelle Rundgänge an.

Schaut mal unter <https://www.geo.de/reisen/reisewissen/22736-rtkl-coronakrise-diese-museen-koennen-sie-virtuell-besuchen>

Ganz viele Idee:

<https://www.ideenwerkstadt.net/>

Macht doch mal was Verrücktes:

- Vielleicht ein Picknick im Wohnzimmer?
- Wie früher aus Sofa, Tisch und Decken eine Höhle bauen und drin Kekse essen?
- Ein bisschen draußen spazieren darf man ja, solange ihr nur mit euren Eltern unterwegs seid und Abstand von anderen Leuten haltet. Wer sagt, dass man nur tagsüber spazieren kann? Wie wäre es mit einer Nachtwanderung mit Taschenlampen? Bei klarer Nacht ist der Sternenhimmel richtig toll zu sehen. Ausschlafen könnt ihr ja am nächsten Tag.
- Die Kinzig ist nicht weit von euch. Verschickt doch mal eine Flaschenpost. Mal sehen wer sie findet. Und wenn ihr eure Adresse hinterlasst, schreibt vielleicht jemand zurück.
- Habt ihr einen Garten? Fragt doch mal eure Eltern ob ihr zuhause eine Feuerschale habt. Stockbrot wäre eine feine Sache. Bitte fragt immer eure Eltern, wenn ihr was mit Feuer machen wollt.
- altmodische Spiele wie früher, z.B. Hüpfkästchen spielen. Einfach mit Straßenkreide losmalen...
- Habt ihr schon mal Seifenblasen selbst gemacht? Ein Rezept gibts hier und sogar eine Anleitung für Riesenseifenblasen:
 - <https://www.moms-blog.de/riesenseifenblasen-rezept-mischung/>
- Wisst ihr was eine Kettenreaktion ist? So wie beim Domino - man schubst einen an und alle Steine fallen nacheinander um...total witzig. Ideen und Anregungen gibt es hier von Julien Bam (kennt ihr bestimmt alle)- wäre übrigens auch eine coole Idee für ein eigenes Video: <https://www.youtube.com/watch?v=HUyK-i3dKHw>
- macht doch mal Popcorn selbst (Popcorn-Mais gibts in jedem Edeka, in der Pfanne heiß machen, Deckel drauf und ab gehts), so macht ein Home-Kino-Abend mit der ganzen Familie gleich viel mehr Spaß
- Papierflieger basteln und einen Weitflugwettbewerb veranstalten

Lust auf Experimente?

- <https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>
- https://www.franzis.de/media/pdf/76/94/63/65266-7_LP_Chemie_Experimente.pdf

Lesen:

Der Verlag „Gruhner und Jahr“ verschenkt bis Ende April viele Online Ausgaben von Zeitschriften, z.B. Geo, Geolino, Stern, Chefkoch etc...Damit's sicher für jeden was dabei. Man muss sich nur registrieren mit seiner Emailadresse, das Abo endet am 30.4 automatisch.

<https://meedia.de/2020/03/27/corona-aktion-gruner-jahr-verschenkt-alle-e-paper-und-digitalmagazine/>

Und wenn euch wirklich die Decke auf den Kopf fällt - was hilft euch beim Entspannen?

- ein Schaumbad in der Badewanne
- Musik hören
- Hörspiel hören (Harry Potter und andere coole Sachen gibt es zum Beispiel kostenlos hier: https://stories.audible.com/pdp/B01LZF0K10?ref=adbl_ent_anon_ds_pdp_pc_pg-1-cntr-0-0)
- Mehr Hörspiele: <https://www.ardaudiothek.de/spannung-und-wissen-fuer-kinder-ab-6/73000508/alle>
- ein Eis essen (kann man übrigens auch selber machen)
- Tagebuch schreiben
- ein Buch lesen (kostenlose ebooks für Handy und Tablet gibt es hier: https://www.amazon.de/b/ref=as_li_ss_tl?node=21180424031&tag=testbericht_c-21&ascsubtag=829029008758014208)
- schlafen
- für die Mädels: einen Wellness-Tag machen mit Gesichtsmaske, Fingernägel lackieren etc...
- Musik selber machen, ein Instrument spielen
- euch mit eurem Haustier beschäftigen (vielleicht lernt eurer Hund jetzt einen neuen Trick..z.B...euch die Fernbedienung zu bringen)
- ...

Und zu guter Letzt:

Was habt ihr schon ewig vor euch hergeschoben? Zimmer mal entrümpeln? Fahrrad putzen und verkehrssicher machen? Klamotten, die nicht mehr passen, aussortieren?

