



## Langeweile? Kein Problem!

Gerade befinden wir uns in einer Situation, die so noch keiner kennt und die eine extreme Belastung sein kann. Die Ausgangsbeschränkungen wurden nochmal verlängert bis zum Ende der Ferien und in den anstehenden Ferien gibt es noch mehr freie Zeit, die alle zuhause verbringen müssen. Deshalb haben wir ein paar hilfreiche Tipps und Anregungen zusammengestellt, damit Ihr mit euren Familien oder Erziehungsberechtigten die Zeit so gut es geht verbringen könnt. ☺

### Kreative Ideen für Klein und Groß

- Kocht und backt etwas
  - Es gibt bestimmt ein Lieblingsgericht, das ihr immer schon mal selbst ausprobieren wollt, jetzt ist Zeit für Kuchenrezepte und Co.  
Dafür braucht man gar nicht viel:
  - Zum Beispiel: Selbstgemachte Pizza – Fertigteig oder ein einfacher Quark/Öl Teig ist schnell gemacht und ihr könnt den Teig mit euren Lieblingszutaten belegen.
  - Popcorn für den Filmabend – habt Ihr schon mal Mais in einem Topf platzen hören? Heraus kommt super leckeres Popcorn was jeden Film spannender macht (Bitte nicht ohne einen Erwachsenen machen)
  - hast du einen Freund/eine Freundin der oder die aus einem anderen Land kommt? Frag ihn oder sie nach dem Lieblingsgericht und versuche es (eventuell mit deinen Eltern gemeinsam) nach zu kochen! Neues ausprobieren macht Spaß! ☺
- Kresse sähen ist einfach und man kann jeden Tag sehen, wie schnell die kleinen Pflänzchen wachsen – dazu braucht ihr nur ein paar Samen und ein kleinen Topf – hier im Link findet ihr eine Anleitung wie ihr aus Klopapierrollen kleine Töpfe basteln könnt. <https://www.youtube.com/watch?v=6q7hQ-3pV7w> (Ab Minute 4.00 – vorher gibt es noch andere Möglichkeiten was man mit Klopapierrollen so machen kann, z.B. ein Smartphone Halter ☺)
- Ostern steht vor der Tür: auch wenn Ostern dieses Jahr nicht so groß gefeiert wird, freut sich eure Familie bestimmt über eine schöne Osterdekoration: Zum Beispiel kleine Osterkörbchen: <https://mamaskind.de/lifestyle/kinder-beschaefigung/basteln-zu-ostern-mit-4-jaehrigem-kind/>
- Was kann man aus Kreide Salz und einem Glas machen? Findet es heraus unter <https://www.youtube.com/watch?v=1wCRpBwA4u8>
- Auf der Fensterbank oder auf dem Balkon Kräuter oder Blumen anpflanzen



- Alte Fotos sortieren oder Fotos am Handy sortieren und zum Beispiel vom letzten Urlaub oder Ausflug mit Familie oder Freunden ein Erinnerungsalbum/ Erinnerungsvideo erstellen
- Deinen Lieblingssong nachsingen/ dein Lieblingsmusikvideo nachstellen
- Einen Tanz einstudieren (auf Youtube findest du tolle Anleitungen)

Für die Größeren:

- Visionboard gestalten - eine Visionboard ist ein Plakat oder eine Pinnwand, voll mit euren ganz persönlichen Zielen – schneidet Symbole oder Fotos aus Zeitschriften aus und gestaltet eure eigene Plakatwand auf der ihr festhaltet, was euch wichtig ist. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Hier ein Beispiel von der Youtuberin Mirellativegal <https://www.youtube.com/watch?v=6jHpebPlr0s>
- Zimmer neu dekorieren – vielleicht wollt ihr ja schon seit langem mal euer Zimmer neu dekorieren, dafür habt ihr jetzt Zeit und anschließend fällt es euch bestimmt nicht mehr ganz so schwer so oft in eurem Zimmer zu sein, wenn es einen neuen Look hat
- Gebt einfach mal DIY in Youtube ein und findet raus, was man alles so mit einfachen Dingen die jeder Daheim hat, alles machen kann.
- Vielleicht hat deine Mama Nähmaschinen zuhause? Schau dir doch mal ein Youtube-Tutorial zum Nähen an, z.B. dazu wie man kaputte Lieblingsteile repariert oder alte Kleidung aufpimpt

Was sowieso immer klappt!

- Brettspiele – schaut welche Spiele ihr vielleicht schon lange nicht mehr gespielt habt
- Kleinen Geschwistern vorlesen
- Zusammen Malen
- Spiele: Es gibt auch einige Spiel, für die braucht man keine Materialien, z.B...
  - Wer bin ich
  - Ich sehe was was du nicht siehst
- Die „Becher Challenge“ – bestimmt kennt jeder den „cup song“ oder „Becher Song“ aus dem Film Pitch Perfekt – der folgende Link ist eine Anleitung ☺, wir sind gespannt wer alles den Cup Song beherrscht, wenn wir uns wieder in der Schule sehen <https://www.youtube.com/watch?v=zFSWOIkMhQ4>
- Puzzeln! Entweder alleine oder mit Geschwistern zusammen. Vielleicht treibt ihr irgendwo ein Puzzle mit ganz vielen Teilen auf, das die ganze Familie zusammen puzzeln kann? Puzzles kann man sich auch gut von jemandem ausleihen, um kein neues kaufen zu müssen.
- Lesen – bestimmt findest du das eine oder andere Buch bei dir zuhause, dass du mal geschenkt bekommen und aber nie gelesen hast!



### Gönnt euch etwas Gutes:

- Sport machen - soweit möglich – Bewegung ist wichtig und tut jedem gut, da das aber gerade schwierig ist überlegt euch, welchen Sport ihr in der Wohnung machen könnt... z.B. könnt ihr verschiedene Sportübungen machen...
  - Wer kriegt die meisten Liegestütz hin – trainiert jeden Tag eine Übung und ihr werdet eine Steigerung feststellen – bleibt in Verbindung mit euren Freunden und schaut wer wie viele Liegestütze oder ähnliches ihr hin bekommt ;-)
  - Yoga – einen Versuch ist es Wert – Entspannung ist wichtig – es gibt mittlerweile viele Yoga Apps und Yoga Kanäle auf Youtube, die einfache Anleitungen zeigen – Wer ist eurer liebste/r Yoga Guru ... meine Favoritin ist Mady Morrison, schaut mal rein <https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA> es gibt auch auf Instagram tolle Tutorials für Anfänger! Zum Beispiel: howtopracticeyoga oder yogapractice
- Peeling machen: Statt ein Peeling zu kaufen, könnt ihr auch ganz einfach eines selbst herstellen, dazu braucht ihr nur folgende Zutaten:
  - 3 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Honig – alles in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren und auf die gewünschte Stelle z.B. Gesicht, Arme oder Beine auftragen (Augen aussparen), am Ende wieder mit klarem, warmen Wasser abwaschen
- Kocht was Gesundes: im Internet findet ihr viele Anregungen für gesunde Rezepte zum Kochen und Backen. Vielleicht wolltet ihr schon lange mal eine no-sugar-challenge machen? ;) am besten mit einem Freund/einer Freundin zusammen, so könnt ihr euch gegenseitig motivieren!
- Lippenbalsam selber machen:  
z.Bsp. Nutella-Lippenbalsam aus nur 3 Zutaten:  
Du brauchst: 20g Bienenwachs, 20g Nutella und 20g Kokosöl (geht auch mit Olivenöl)  
Alle Zutaten vorsichtig miteinander in einem Glas im Wasserbad schmelzen (lass dir hierbei am besten von einem Erwachsenen helfen), dabei immer wieder verrühren. Glas aus dem Wasser nehmen, die Maße in ein Döschen umfüllen und fest werden lassen. Fertig!

### Sehe es als Chance

- Familie als Thema: Hast du dich immer schon gefragt wie deine Eltern als Kinder aussahen? Jetzt hast du die Chance die mal alte Fotos anzuschauen und alten Kindheitserinnerungen zu lauschen
- „Ich zeig mein Hobby“ – Deine Eltern haben sich bestimmt schon öfters mal gefragt: „was machst du da eigentlich die ganze Zeit in deinem Zimmer/am PC?“ – nimm sie mit und zeig Ihnen was du so gerne machst und wieso ☺
- Vielleicht klappt das ja auch umgekehrt und eure Eltern zeigen dir wieso sie ihr Hobby so gern haben



- Du hast bestimmt schon gehört, dass ältere Menschen gerade auch weniger Besuch bekommen, schreib doch deiner Oma/Opa oder einem Verwandten einen Brief, sie werden sich sehr darüber freuen
- Wir haben allgemein so viele Sachen, viele Spielsachen, Bücher, Kleider ... schau dir deine Sachen mal an und frag dich...brauch ich das alles wirklich? Oder gibt es Dinge, die ich schon lange nicht mehr benutzte oder für die ich zu alt geworden bin?
- Hast du einen Freund/eine Freundin mit der du im Streit bist? Nutze die Chance für ein klärendes Telefonat!
- Hast du einen Freund/eine Freundin bei dem oder der du dich schon ewig mal wieder melden wolltest und nie dazu gekommen bist? Jetzt ist deine Chance dafür!
- Nachbarschaftshilfe: gibt es in deinem Ort vielleicht eine organisierte Nachbarschaftshilfe? Kannst du in dieser Zeit etwas Gutes tun und z.Bsp. für ältere Menschen einkaufen gehen?
- Tipps fürs Ausmisten:  
Für Mädchen: verkauft Kleidung, die ihr nicht mehr tragt online über Kleiderkreisel
- CHALLENGE YOUSELF:
  - Zum Beispiel mit einem 30-Tage Indoor-Sportprogramm
  - Oder beim Thema Nachhaltigkeit: die App „NachhaltICH“ fordert dich mit vielen kleinen Challenges für jeden Tag heraus - rund um die Themen Umwelt, Gesundheit, Bildung, Energie, Klimaschutz, Frieden, Gleichberechtigung etc.
  - Eine ähnliche App mit Challenges für Klimaschützer: „Umwelt-Herausforderung“

### Informier dich!

- Vielleicht nutzt du die Situation, um dir öfter mal die Nachrichten anzuschauen/ Zeitungen zu lesen. Viele Zeitungen gibt es auch digital als App, die du dir auf dein Handy herunterladen kannst bzw. viele Zeitungen haben auch einen Instagram-Account (zum Beispiel die App der tagesschau)
- In Bayern waren gerade Kommunalwahlen. Nutze doch die Zeit um dich mit dem aktuellen politischen Geschehen zu beschäftigen! Wer wurde in deiner Gemeinde/deinem Ort gewählt? Wie beziehen die Politiker der verschiedenen Parteien Stellung zur Corona-Krise?
- Die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit hat in ihrem Projekt „Zeit für Politik“ spannende Themen für Jugendliche in coolen Videos aufbereitet – schau doch mal dort vorbei: <https://www.blz.bayern.de/zeit-fuer-politik.html> (zum Beispiel zu E-Sports, Hass im Netz, Mode, Kommunalpolitik, Corona-Krise und anderen spannenden Themen)



### Weiterdenken, Fantasie zulassen

- Lass deine Fantasie spielen...
- Antworten auf folgende Fragen könntest du dir überlegen...
  - Was wollte ich immer schon mal ausprobieren? → Bsp. Lerne einen Zaubertrick
  - Wofür habe ich eigentlich nie Zeit?
  - Was würde meine Familie freuen?
- Was nehme ich mir vor für die nächsten Monate? Habe ich ein bestimmtes Ziel für das ich jetzt schon fleißig sein kann?

### Was kann die Technik alles?

- Apps wie Skype und Co. kannst du nutzen um Kontakt zu deinen Freunden zu halten: Über die Apps kannst du dich mit deinen Freunden auch über schulische Themen austauschen. Vielleicht versteht dein Freund eine vom Lehrer gestellt Aufgabe nicht und ihr könnt euch gegenseitig unterstützen und helfen!  
Weitere Beispiele für Apps außer Skype: Whatsapp (Videocall), Telegramm (datenschutztechnisch die sichere Alternative zu Whatsapp!), Houseparty, iMessage (Apple), Zoom...
- Es gibt viele Apps um neue Interessen auszuprobieren:
  - Kostenlose Apps zum Sprachen lernen: z.B. Babbel, Busuu
  - Spiele-Apps für die ganze Familie: Quizduell, Stadt Land Fluss - Wörterspiel, 4 Bilder 1 Wort
  - Die perfekte App für alle Kreativen unter euch: Pinterest  
Hier findet ihr über Bastelanleitungen, Rezepte, Deko-Ideen, Do-it-yourself-Anleitungen bis hin zu Anleitungen zum Frisuren flechten einfach ALLES! 😊

**Wir hoffen ein paar Ideen haben euer Interesse geweckt!**

**Viel Spaß beim Ausprobieren! Bleibt gesund!**

Viktorija Seus  
St. Gregor Kinder-, Jugend-, und Familienhilfe  
Jugendarbeit an der MS Königsbrunn  
Tel.: 08231/961214

Theresa Probst  
St. Gregor Kinder-, Jugend- und Familienhilfe  
Jugendsozialarbeit an der MS Bobingen  
Tel.: 017650839081