

## 6 nützliche Tipps für Zuhause von der VGS

### 1) **Einen geregelten Tagesablauf schaffen**

Es ist sehr wichtig, dass weiterhin ein strukturierter Tagesablauf eingehalten wird. Beispielsweise festgelegte Esszeiten, Lernzeiten, Spiele, usw. Auch der Schlafrythmus sollte beibehalten werden. Das hilft den Eltern und vor allem den Kindern, die mehr feste Strukturen brauchen als Erwachsene und gibt ihnen Orientierung und Sicherheit.

### 2) **Positiv bleiben**

Es ist nichts Neues, dass sich Stress auch auf die Kinder auswirkt. Deswegen ist es gerade jetzt wichtig Ruhe zu bewahren und eine positive Grundhaltung, Zuversicht und Sicherheit zu vermitteln. Es wird außerdem empfohlen mit den Kindern altersgerecht über die Situation zu sprechen und aufzuklären. (<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>)

### 3) **Soziale Kontakte bewahren**

Man soll soziale Kontakte meiden um die Ansteckungsgefahr zu senken und die meiste Zeit zuhause bleiben. Vor allem Großeltern müssen geschützt werden. Das heißt aber nicht, dass der Kontakt mit Freunden und Familie komplett erliegen muss. Die Kinder können Briefe schreiben, telefonieren oder einen Videoanruf machen um den Kontakt zu Familie und Freunden aufrecht zu erhalten, was das Gemeinschaftsgefühl stärkt.

### 4) **An die frische Luft gehen?**

Auch wenn es oberste Priorität hat zuhause zu bleiben, stärkt es das Immunsystem. Wenn man es also nicht mehr aushält den ganzen Tag drinnen zu sein, dann wäre ein Ausflug in den Wald empfehlenswert. Selbstverständlich sollte man auf dem Weg dorthin Abstand zu anderen Menschen halten und wenn man wieder nach Hause kommt, gründlich die Hände waschen. <https://www.youtube.com/watch?v=QzedijRpioc>

### 5) **Sportlich bleiben**

Auch zuhause ist es möglich fit zu bleiben und Sport zu machen. Der Basketballverein „Alba Berlin“ bietet täglich neue Videos für Kinder und zeigt Möglichkeiten und Übungen um fit zu bleiben und Spaß zu haben. (<https://www.youtube.com/user/albabasketball>)

### 6) **Langeweile zulassen**

Es ist wichtig, dass sich die Kinder auch einmal langweilen. Langeweile regt das Gehirn an und fördert die Kreativität der Kinder. Dadurch können sie ihr Potential besser entfalten, erfinderisch werden und aus sich selbst heraus für Unterhaltung sorgen.

### 7) **Spiele für drinnen:**

- Bowling mit Flaschen und einem Tennisball
- Volleyball mit einem Luftballon (als Netz kann ein Seil gespannt werden)
- Ein Hindernislauf (über oder unter Stühle, Tische, Polster, usw.)
- Der Boden ist Lava (Hindernislauf bei dem der Boden nicht berührt werden darf)
- Das Lieblingsbuch als Theaterstück aufführen
- Briefe schreiben (Brieffreundschaft)
- Geschichten schreiben und vorlesen
- Finger- oder Wasserfarben malen
- Kneten
- Origami lernen und Figuren basteln
- Figuren aus Salzteig formen, backen und anmalen
- Nähen, häkeln oder sticken
- Verkleiden und eine Modenschau veranstalten (Shopping Queen spielen)
- Karaoke
- Wer bin ich?
- Schnitzeljagd zuhause