

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 19. März 2020

An die örtlichen Redaktionen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

Social Distancing? Beschäftigungsideen für Familien

Wenn man mal länger zuhause bleiben muss, wird sowohl den Kindern als auch den Eltern langweilig und es gibt unweigerlich dicke Luft. Darum hilft es ungemein, wenn man eigene Ideen im Kopf hat, die für Abwechslung sorgen. Gerade bei einer möglichen Quarantäne oder bei geschlossenen Kindergärten und Schulen sind lange Zeiten zu überbrücken und können sich ohne Abwechslung endlos anfühlen.

Hier einige Anregungen des städtischen Fachbereichs „Familie und Jugend“, damit ein wenig Abwechslung in den Alltag einzieht. Der persönlichen Kreativität von Jung und Alt sind dabei keine Grenzen gesetzt. Hier eine Sammlung möglicher Ideen, um den Corona-Koller erst gar nicht aufkommen zu lassen:

- Lesen Sie (sich gegenseitig) aus Lieblingsbüchern vor
- machen sie Gesellschaftsspiele (Mensch Ärger Dich nicht, Memory, Mühle, Mikado und vieles mehr!)
- singen sie gemeinsam Lieder
- Fingerfarbe zu Hand? Dekorieren sie mit ihren Kinder die Wohnungsfenster
- backen und kochen sie mit ihren Kindern
- Zu wenig Platz? Tisch und Sofa zur Seite und auf zur „Reise nach Jerusalem“ oder die Frage stellen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“
- hören sie Hörspiele und Geschichten
- basteln und/oder malen sie mit ihren Kindern

Hier ein Beispiel, Lokomotive basteln aus einer Kartonschachtel:

Dafür benötigen Sie:

- Eine Kartonschachtel
- vier Haushaltspapierrollen
- eine WC Rolle
- Heißbleim
- breites Klebeband
- Messer
- Farbe, breiter Pinsel
- Pfeiffenputzer

Und so geht's:

<https://doublyblessedblog.com/2018/02/27/schlechtwetterprogramm-lokomotive-basteln-aus-einer-kartonschachtel/>

Der Spiele-Contest – Wer ist der König der Quarantäne?

Kramt all Eure Spiele hervor und bastelt eine große Tabelle, in der Ihr Euch messen könnt. Jedes Spiel wird einmal gespielt und die Platzierung unter den Familienmitgliedern ausgemacht. Am Ende des Spiele-Marathons steht fest, wer der König der Spiele ist.

Natürlich müssen die Kinder den Wettbewerb dafür schon etwas verstehen und auch einmal verlieren können. Da die vielen Spiele aber unterschiedliche Fähigkeiten ansprechen, gewinnt bestimmt jeder einmal und die Kleinsten

Das Jenga bunt bemalen lassen

Haben Sie Zuhause ein Jenga? Das ist das Spiel mit den gestapelten Holzklötzen, bei dem man einzelne Klötze sanft herausnehmen muss und oben wieder auf den Turm legt. Und schön dicke Filzstifte haben Sie bestimmt auch oder? Toll, denn damit können die Kinder sich nun sehr lange selbst unterhalten. Dann nämlich, wenn sie ihnen gestattet die Klötze bunt zu bemalen. Das dürfen sie sonst ja nie, oder?

Anschließend macht das Jenga spielen gleich viel mehr Spaß, und Mama oder Papa können in der Zwischenzeit etwas im Homeoffice arbeiten.

Bewegung muss sein – „kämpfen“, tanzen, turnen

Auch in der Wohnung oder im Haus braucht der Körper mal etwas Bewegung. Tut gut gegen den Quarantäne-Koller... Nur wie? Kinder lieben es zu „kämpfen“. Also Matratze auf den Boden und der Ring ist eröffnet. Mit Mama und Papa zu „kämpfen“ macht gleich noch mehr Spaß und sich dabei so richtig auszukitzeln erst recht!

Oder sind Sie eher Tanzbären? Und haben sie vielleicht noch irgendwo eine der kleinen Discokugeln, die bunte Lichter in den Raum zaubern? Perfekt! Dunkel machen, Discokugel an und Musik aufdrehen – Wer hat die coolsten Moves drauf?

Warum nicht mal turnen? Kann Papa den Handstand noch? Oder der Mama das Rad? Wie gehen eigentlich Liegestütze? Oder Yoga und Pilates? Wissen Sie alles nicht mehr? Vielleicht kommt ja dann im Fernsehen eine der guten alten Fitnesssendungen Oder YouTube liefert Ihnen den Fitnesstrainer.

Kino für Zuhause

Fernsehen geht ab und zu natürlich auch. Aber viel mehr Spaß macht es dann doch mit Kinofeeling – Und dafür muss man dank verschiedenen Streamingdienste ja auch nicht mehr aus dem Haus. Suchen Sie sich einen passenden Film aus, verdunkelt den Raum, machen Sie es sich als Familie gemütlich und Popcorn nicht vergessen, ist auch leicht selber gemacht.

Ein gutes altes Puzzle

Habt Ihr noch irgendwo ein altes 1000 Teile Puzzle? Bestenfalls mit kinderfreundlichem Bild? Ja, na dann habt Ihr ja etwa acht Stunden zu tun.

Stellt die Kinderzimmer um

Ja, das ist für Kinder immer ein großer Spaß und für die Eltern auch viel Arbeit. Aber: wenn nicht jetzt, wann dann?

Basteln für Ostern:

Oster bemalen, Osterhasen-Osterlamm backen, Osterdeko erstellen... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.